

# Diari de Sabadell

Dijous 20 i Divendres 21 de juliol del 2023

1,90 euros Núm. 817

www.diaridesabadell.com

@diaridesabadell f t i y



La Maria Dolors va patir la violència de la seva parella durant més d'una dècada



LLUÍS FRANCO

Oci i cultura P13

## Llibreries històriques amb passat i present

Ciutat P06

## La plaça Fidela Renom, pendent de reformar

CIUTAT

# “L'amor no és això”

**Violència de gènere** Els casos cauen un 14% el primer trimestre del 2023, però augmenten els delictes de lesions. Hi ha menys episodis, però més violents / P04-05

VÍCTOR CASTILLO

Ciutat P07

## Sense fons de la UE per a pisos de lloguer social, de moment



Esports P14-15

## El CES començarà la lliga 23-24 a Irun



**Avui:**

Quina calor! Plats freds i gelats per poder sobreviure a les altes temperatures d'aquests dies

CONCILIACIÓ: L'AJUNTAMENT I ELS VEÏNS DEL CENTRE-MERCAT NEGOCIEN COM REDUIR EL SOROLL DE L'OCI NOCTURN P09

9 772444 061008



# el nostre Sabadell

Redacció del D.S.

Les **condicions meteorològiques** s'han convertit en un factor més en les **eleccions generals** del pròxim diumenge. Les elevades temperatures han provocat el **canvi d'ubicació d'alguns col·legis electorals** per garantir una correcta climatització. L'Ajuntament també ha adquirit un centenar de ventiladors. Per cert, avui acaba el termini per votar per correu.

*ens hi hem fixat...*



Aquesta senyalització de la plaça del Pi-pi pateix aquesta curiosa curvatura. Veïns habituals de la zona expliquen que ja fa temps d'aquesta situació. És un lloc permès per fer càrrega i descàrrega de material i, probablement, algun vehicle no va calcular bé i el senyal en va rebre les conseqüències. No sembla un perill imminent, però potser caldria revisar-ho. Fa mal als ulls. /D.S.

*ens agrada...*

## avís d'emergència

Millorar la comunicació amb els ciutadans és l'objectiu del pla que ha iniciat la Generalitat en cas d'emergència greu. Protecció Civil farà una prova del sistema d'alerta a tots els dispositius de l'àrea de Barcelona que inclou Sabadell i la resta de la comarca el 14 de setembre en diferents franges horàries. S'enviarà en català, castellà i anglès. És només una prova.

*retalls...*

### “Salut i ombra”

Aquests dies tan calorosos, una de les formes de comiat que hem escoltat diverses vegades ha sigut el desig de “Salut i ombra”. Doncs això mateix, ànims!

### Vacances a... Irun

Més d'un soci arlequinat, quan va conèixer ahir el calendari, va afegir Irun al seu programa de vacances del mes d'agost. Allà juga el CE Sabadell el primer partit de lliga.

*tal dia com avui*

Fa 13 anys



Juliol és el mes dels preparatius de la Festa Major. El Diari de Sabadell del 20 de juliol del 2010 anunciava el cantant sabadellenc Sergio Dalma (Josep Capdevila) com el pregoner -de fet repetia- i cap de cartell en un any marcat per l'austeritat. La portada del Diari també destacava l'inici de la pretemporada del CE Sabadell amb Lluís Carreras al capdavant i la detenció d'una banda que ocultava droga en motors elèctrics amb quatre residents a la ciutat.



avui  
preguntem...

Com t'ho fas  
per trampejar  
les altes  
temperatures



Genís Sans

“El pitjor moment és a les nits”

**A primera hora del matí**, el Genís surt a córrer, i en els darrers dies ja ha notat que “comença a costar” quan s’apropen les vuit del matí. A la feina, el millor antídot per trampejar les altes temperatures és un ventilador i “molta aigua”. Un cop finalitzada la seva jornada laboral, aquest sabadellenc assegura tenir diverses alternatives: “Anar a la piscina, fer-me diverses dutxes, hidratar-me amb begudes fresques i gelats de gel”. Però l’estona que més feixuc se li fa combatre l’onada de calor d’aquests darrers dies és a la nit. “És el pitjor moment, però amb un ventilador es mira de passar com es pot”, explica, resignat.

Entrevistes: M. Camps R.  
Fotos: M. Camps R.



Albert Marín

“Sort n’hi ha de l’aire condicionat. La calor és extrema”

**El sabadellenc** Albert Marín és el coordinador del casal d’estiu de l’Escola de Música Creu Alta, i per fer front a les altes temperatures, durant l’activitat diària, explica que “sort n’hi ha de l’aire condicionat, perquè és l’única manera de poder continuar fent algunes de les activitats com la dansa. La calor que fa és extrema”, assegura. En el seu temps lliure, bona part invertit a fer esport, reconeix que a conseqüència de l’onada de calor “la motivació ha anat a la baixa, i ara entreno menys”, mentre reconeix que “surto menys de casa. A les nou de la nit encara fa molta calor!”, exclama. Finalment, Marín és partidari d’incloure excepcions per episodis com els d’aquests dies per permetre baixar l’aire condicionat per sota els 27 graus.

Mar Aymerich

“Es fa difícil respirar pel carrer. Són dies insuportables”

**La Mar reconeix que és molt calorosa i en dies com els viscuts dimarts passat i ahir dimecres** assegura que “es fa difícil respirar pel carrer. Són dies insuportables”, assegura. La sabadellenca, monitora d’un casal d’estiu de la ciutat, explica que per fer més amè amb els nens i nenes la millor recepta és “fer jocs d’aigua, hidratar-se molt, dur poca roba i tenir la classe ben fresca amb ventiladors”, assegura. En la mateixa línia, Mar Aymerich afegeix que “quan puc menjo un gelat per refrescar-me. Ah, i el cafè amb llet, amb gel”, somriu.





## Avui parlem de la violència de gènere a Sabadell



### Et posem en context.

L'any 2023 comença amb menys denúncies als jutjats de Sabadell, però els delictes per lesions lleus es disparen un 10% als jutjats.



### Per què en parlem?

Sabadell ha estat el partit judicial del Vallès que més denúncies per violència masclista ha rebut el primer trimestre de l'any (194).



V. CASTILLO

Societat

# Menys denúncies, més agressions

## Els casos de violència de gènere a Sabadell cauen un 14% el primer trimestre de l'any 2023

Marta Ordóñez · @martaordonezgar #Sabadell #ViolènciaMasclista

**Regust agrejolç.** Les denúncies per violència masclista a Sabadell han retrocedit el primer trimestre del 2023 (-14%) si ho comparem amb l'anterior. Els jutjats de Sabadell han rebut menys casos, però els delictes per agressions físiques s'han disparat un 10%, amb pràcticament un centenar de sentències. Tot i que s'ha denunciat menys, s'han resolt més casos que han deixat lesions en les víctimes.

En concret, Sabadell ha estat el partit judicial del Vallès que més denúncies per violència masclista ha rebut en el primer trimestre de l'any, amb 194 casos. Si bé la gran majoria de les denúncies les interposa directament la víctima

a la policia (85,6%), una part important arriben a mans de la justícia a través d'un part de lesions rebut directament al jutjat (14,4%), segons dades recollides per l'Observatori del Vallès Occidental. Una alta proporció comparat amb altres jutjats de la comarca. "No és gens fàcil denunciar, el factor emocional i la por juguen males passades", explica la Rosa Maria – nom fictici per preservar l'anonimat de la víctima –, una dona que va intentar denunciar el seu marit l'any passat, sense èxit. "Estava amenaçada, havia patit molts anys de maltractament físic i psicològic, però no tenia proves suficients", lamenta. Van ser els seus



**L'any 2022 van assassinar tres dones per violència de gènere a la comarca, la xifra més elevada dels darrers quatre anys. Dues de les víctimes residien a municipis del partit judicial de Terrassa i una al de Sabadell**

fills els qui van animar a delatar el seu agressor, després de conviure molts anys entre crits, cops als mobles, plats trencats i agressions a la seva mare. "Si hagués denunciat quan em va agredir, hauria estat més fàcil tirar endavant la denúncia", exposa. Però aquell cas es va quedar en silenci. I els jutjats mai van arribar a tenir constància del cas. Una realitat que ha quedat exclosa de les xifres oficials

### Els principals delictes

Menys denúncies, però més delictes per agressions físiques. Durant el primer trimestre del 2023 s'han sentenciat 202 delictes a Sabadell, una xifra que es manté estable respecte al trimestre anterior. Les agressions físiques són el principal escull que viuen les dones maltractades a Sabadell: les lesions lleus (47%) representen pràcticament la majoria dels casos. Però també contra la llibertat, integritat moral i intimitat (22,8%), pel trencament de penes i mesures (17,8%) o per maltractament habitual (9,4%). Però no s'ha hagut de lamentar cap delictes per assassinat masclista en el que va d'any.

D'altra banda, a Sabadell s'han tramitat 41 ordres de protecció a la víctima en aquest primer trimestre, i la gran majoria s'han aprovat (61%). És una proporció molt més elevada que a la resta

de partits judicials de la comarca. De fet, a Cerdanyola del Vallès, per exemple s'han denegat el 64% de les ordres. Pel que fa a la nostra ciutat, s'han iniciat 21,1 ordres de protecció per cada cent denúncies presentades a la comarca durant el primer trimestre de 2023. La ràtio és inferior a la del conjunt d'Espanya (21,3), a la del territori català (24,8) i a la de la província de Barcelona (25,8).

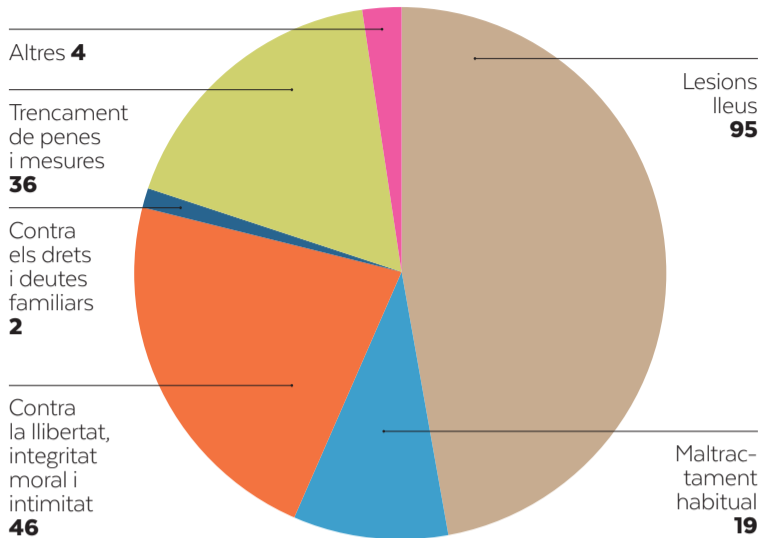
### 12,6 denúncies cada 10.000 dones

Al conjunt del Vallès Occidental 606 dones han denunciat els seus agressors per violència de gènere, un 4% menys respecte al darrer trimestre del 2022. Ara bé, més que l'any anterior (+15%). Aquest és el quart trimestre consecutiu amb els nombres de denúncies més elevats des de 2013. De fet, la ràtio és de 12,6 denúncies per cada 10.000 dones vallesanes. Si ho comparem amb la resta del territori, és inferior a la resta. La del conjunt d'Espanya és la més elevada (18,9), seguida de la catalana (14), i de la província de Barcelona (12,9). D'altra banda, al Vallès, el 42,8% de les resolucions acaben en sobreseïment provisional (queden arxivades). I només un 15,8% acaben assenyalant l'agressor en una sentència condemnatòria, un percentatge superior que el de la província de Barcelona (6,5%) i Catalunya (8,6%).



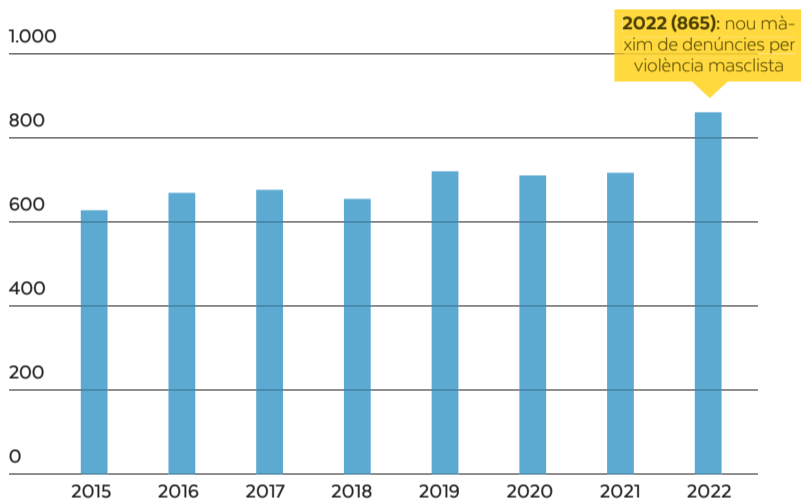
### Els delictes principals

Les lesions lleus són els delictes principals per violència masclista als jutjats de Sabadell.



### Denúncies al partit judicial de Sabadell

Evolució any rere any dels casos tramitats a la seu judicial de Sabadell, amb dades fins a l'any 2022.



### Més dades

# 166

**denúncies a Sabadell** el primer trimestre de l'any 2023 les va interposar la víctima directament a través d'un atestat policial, el 85,6% del total.

# 25

**ordres de protecció** que s'han adoptat durant aquest mateix període, xifra que representa el 61% de la petició d'ordres que s'han tramitat.

# 22,8

**la ràtio de dones** a Sabadell que s'han acollit a la dispensa de l'obligació a declarar per cada cent denúncies presentades, una xifra superior que la de la comarca.

# 016

**Qualsevol situació de violència contra les dones té resposta.**

No estàs sola. Denúncia i truca al 016. És anònim, gratuït i no deixa rastre al registre de trucades.

### Uncasreal

## “Vaig romantitzar totes les ‘red flags’ que veia”

**Societat** La Maria Dolors va ser una dona maltractada durant onze anys, fins que va decidir trencar amb el seu silenci. “Tothom se’n va sorprendre, no tinc el perfil de ser una dona maltractada”

M. Ordóñez · @martaordonezgar

**Amagava els blaus amb** els maquillatges més cars del mercat. Amb un bon càrrec professional, havia d'enganyar el seu equip dient que les marques tatuades a la seva pell eren efecte d'un cap de setmana amb molt esport i aventura. Que havia caigut fent ciclisme. O sendisme. La Maria Dolors, una dona de 49 anys, havia viscut més d'una dècada de maltractament psicològic fins que, després de ser bufetejada davant d'uns amics, va decidir trencar el silenci i denunciar. Encara està pendent de resolució judicial, és per això que prefereix no mostrar, de moment, la seva identitat.

**Més d'una dècada, onze anys, convivint amb el seu agressor. Per què tants anys?** Perquè era intermitent. Ara et dono amor, ara te'l trec. Ara et trepitjo, ara et recullo de terra. Tot i que ara ho veig molt evident, sempre el justificava. Ell havia tingut una vida molt dura, va créixer sense l'amor dels seus pares. I em sentia amb el deure de cuidar-lo i de demostrar-li que amb amor, tot es curava.

**En quin moment es va adonar que alguna cosa no anava bé?** Conec perfectament la teoria, però a la pràctica els sentiments et fan anar a contracorrent. Al principi era una persona aparentment



**El Servei d'Atenció a la Victima (SAV) de la Policia Municipal de Sabadell va atendre al llarg de l'any 2022 pràcticament 300 casos -dones i menors-, però no tots es materialitzen en una denúncia**

correcta. Atenta, entregada. Però després d'un any de relació, va començar a criticar la meua família i amics. Deia que no em tenien prou en compte. Després, va ser la meua manera d'arreglar-me. O em ridiculitzava. I la gelosia va anar incrementant.

**No veia les ‘red flags’ aleshores?** Sí, però les vaig romantitzar. Pensava que era fruit del meu amor per mi. Que tenia por a perdre'm perquè jo era l'únic que tenia a la seva vida. I em sentia molt responsable de la seva felicitat. L'amor no és això.

**I el seu entorn, es va adonar de la seva situació de maltractament?** Ni de bon tros. Tothom es va sorprendre, no tinc el perfil de ser una dona maltractada. He rebut una bona educació, tinc un nucli molt proper i molt caràcter.

**Quin va ser el detonant?** Un dia havíem sortit amb un grup d'amics. Ell havia begut més del compte. Jo també m'ho estava passant bé. Em vaig demanar la meua tercera copa. En tornar cap a casa, em va bufetejar i dient-me que era una borratxa. Els meus amics ho van veure. Vaig rebre suport per part de tots. I aleshores vaig decidir que havia arribat el moment de denunciar.

Imatge d'arxiu d'una dona al menjador de casa seva / VÍCTOR CASTILLO





# La plaça Fidela Renom, en espera

Aleix Pujadas Carreras · @aleixpujadas

#places #Centre

**URBANISME** El projecte d'ampliació del 2018 va quedar aturat per la fallida de l'empresa adjudicatària. De moment, no es preveu recuperar-lo a curt termini



La plaça de Fidela Renom, al Centre, ahir dimecres / AINATORRES

La plaça de Fidela Renom és una extensió de la de Sant Roc, al davant de l'Ajuntament, que s'havia d'ampliar i els seus usuaris veuen com passen els dies i allà no hi passa res. Es tracta d'una zona molt concorreguda, ara a l'estiu per casals i esplais, i durant el curs escolar els infants hi van després de classe perquè disposa de jocs infantils, arbres i ombra, espai per seure i lavabos públics. I sol estar tancada i és fàcil pels familiars controlar els infants.

Però malgrat les seves virtuts, les famílies es pregunten per què no s'ha ampliat, coneixedores del projecte que el juliol del 2018 va aprovar l'anterior govern quadripartit –el qual el va arribar a publicitar a la mateixa plaça– i cinc anys després no se'n sap res, després que l'empresa que havia de tirar endavant els treballs va entrar en concurs de creditors. “Per l'espai que hi ha i els nens que s'hi acumulen, queda curt”, opina el veí Jordi Fera, partidari d'ampliar la zona amb jocs com un de saltar gràcies a unes malles que s'instal·len a terra, que “són bastant segures i als nens els agraden”.

## Pendents del pressupost

Fonts municipals recorden que el mandat passat es va reparar el terra de cautxú i ara s'espera el moment que hi hagi pressupost per fer una actuació integral. “Estem treballant per veure com es podria abordar la renovació de plaça en el seu conjunt de la millor manera possible, incloent-hi el pati, pendent de comptar amb pressupost per poder tirar-ho endavant”, assenyalen.

El projecte preveia incrementar la superfície de la plaça en un terç (34%) gràcies a la compra que l'Ajuntament va fer d'un pati adjacent al mur lateral, el qual s'havia d'enderrocar per guanyar l'espai. La proposta del consistori també contemplava unificar els jocs infantils en un únic nivell, incorporar nous jocs inclusius, re-

novar l'espai d'estada i d'accés i les lluminàries. Una altra usuària de la plaça, Rosario Artacho, explica que “fa temps que vàrem veure un cartell que deia que s'havia d'ampliar, però no han fet res”. A parer seu, “és una pena”, perquè la plaça “està molt bé, però té l'espai que té” i podria créixer i ser encara millor per oferir espai a tots els infants que l'utilitzen.

## Mantenir els grafitis

Una de les coses que afegiria són gronxadors de cistella, en què hi poden pujar un o més nens. I, si l'amplien, voldria que es mantingués l'aposta pels arbres i l'ombra, especialment buscada en els dies més calorosos d'estiu.

Entre els usuaris de la plaça de Fidela Renom hi ha una altra petició unànime: si es fa l'ampliació, que les parets es pintin seguint l'estil actual, amb grafitis que omplen de creativitat i color tot aquest espai.



**Qui era Fidela Renom i Soler? Nascuda el 1891, va ser la primera regidora de l'Ajuntament de Sabadell. Va militar al Círcol Republicà Federal i a Esquerra Republicana de Catalunya. També va treballar al tèxtil, com a ordidora**

**“La plaça està molt bé, però té l'espai que té. Fa temps vàrem veure que la volien ampliar, però res”**



Rosario Artacho  
Usuària de la  
plaça Fidela Renom

## L'Ajuntament lloga un aparcament al Parc Taulí

A. Pujadas Carreras · @aleixpujadas #urbanisme

La Junta de Govern Local va aprovar dilluns passat l'adjudicació del contracte de lloguer d'un aparcament a l'Institut d'Investigació i Innovació Parc Taulí (I3PT). Concretament, es tracta del solar que hi ha al carrer de Vidal 150-162 (Gran Via). L'espai és adjacent a la nau Bosser, que l'Institut va comprar el 2019 per a concentrar-hi tota l'activitat de recerca.

El lloguer s'ha fet per quatre anys i un cost de poc més de 314.300 euros, IVA inclòs, en total per tot aquest temps (uns 78.500 euros anuals). Fonts municipals

apunten que “l'opció de compra és un escenari que no s'ha abordat”, de manera que s'haurà de decidir més endavant si continua la relació contractual.

Aquest espai té més de 150 places d'aparcament de cotxes i és un recinte d'accés restringit als professionals de la corporació sanitària. El lloc es va habilitar en el moment que el Taulí va obrir la tercera planta soterrada del pàrquing de l'hospital als usuaris –ja que fins aleshores estava reservada als treballadors– i, d'aquesta manera, l'aparcament soterrat de l'hospital va passar a tenir 595



L'aparcament és a tocar de la Torre de l'Aigua / D.S.

places d'aparcament a disposició dels usuaris.

Amb la nau Bosser, des de finals del 2022 el Taulí està concentrant tota l'activitat de recerca que fins ara tenia en diferents espais, com l'edifici Santa Fe, que en els pròxims mesos acollirà les consultes externes de Pediatria, a les quals s'accedirà a través d'una nova entrada que hi haurà al costat del Centre Quirúrgic Ambulatori (CQA).

## Dues acreditacions d'alt nivell

Els darrers anys, l'I3PT ha aconseguit dues acreditacions científiques que situen la institució al màxim nivell de l'Estat espanyol. Primer va ser distingit com a Centre CERCA de la Generalitat, el febrer del 2021. I, el passat mes de març, va ser acreditat com a Institut d'Investigació Sanitària per part de l'Institut de Salut Carlos III de Madrid.





# Sabadell, sense diners de la Unió Europea per construir pisos socials

Albert Acín Serra · @acinalbert

#Habitatge #Sabadell

**HABITATGE** 215 habitatges de Vimusa no tindran subvenció europea, de moment, mentre que Terrassa en podrà fer 199. La Crida hi veu mala gestió del Govern municipal, i l'Ajuntament critica la Generalitat per com ha assignat els ajuts

**Sabadell no rebrà diners** dels fons Next Generation de la Unió Europea per a construir pisos de lloguer social sostenible, de moment. L'empresa d'habitatge públic de Sabadell, Vimusa, va presentar quatre promocions d'habitatge, que sumaven un total de 215 pisos, amb l'objectiu d'obtenir subvencions. L'Agència Catalana de l'Habitatge, que gestiona els ajuts, ha desestimat destinar diners als blocs de carretera de Barcelonai de Francesc Layret (ja construïts), i dels carrers de Malta i del Kurdistan (de nova creació) en la primera convocatòria.

El pla està dotat amb un màxim de 161,6 milions d'euros per a construir 3.100 nous habitatges de lloguer social sostenible a Catalunya –uns 52.000 euros d'ajut per pis–. S'han presentat més projectes dels previstos i no hi ha hagut diners per a tots: en la primera assignació, Sabadell n'ha quedat fora, mentre que altres municipis, com Terrassa, Badia del Vallès i Montcada i Reixac, sí rebran fons de la UE.

Barcelona és la més beneficiada dels ajuts europeus. La capital catalana podrà construir 568 pisos. Li segueixen el Prat de Llobregat (318), Terrassa (199), Girona (184), Lleida (177) i Tarragona (160). En total, es cofi-



L'edifici de la carretera de Barcelona, acabat i durant les obres / AINA TORRES / V.R.

**Municipis com Badia del Vallès i Montcada i Reixac sí que rebran fons d'Europa**

nançaran 315 habitatges al Vallès Occidental.

El tinent d'alcalde i regidor d'Habitatge, Eloi Cortés, culpa la Generalitat per establir uns criteris "aleatoris" que "perjudiquen" les empreses municipals d'habitatge com Vimusa. "Han afavorit els projectes publicoprivats sense projecte al darrere i el cooperativisme, mentre han penalitzat projectes madurs", sosté el regidor.

No ho veu així la Crida, que creu que el Govern municipal ha



"deixat passar una gran oportunitat": "Dues promocions ja acabades i dues que en què ni s'havia fet la feina? Quan presentes projectes amb zero maduració et trobes amb això", critica la portaveu dels alternatius, Anna Lara. Creu que mentre a Sabadell "es parla del Quart Cinturó", hi ha altres ciutats amb "més sensibilitat" per l'habitatge sostenible: "Aquí al costat, a Terrassa, han aconseguit fons de la UE i també en molts municipis on gover-

## Sí que hi ha fons per a la rehabilitació d'habitatges

El Govern municipal defensa la gestió realitzada dels Next Generation. Recorda que Sabadell rebrà 7 milions d'euros per a la rehabilitació d'habitatges, que servirà per millorar l'eficiència energètica de 400 pisos en barris com Can Deu, la Roureda, els Merinals i Can Puiggener, entre d'altres. "L'Ajuntament acompanya i assessora les comunitats de veïns i ha creat una oficina específica per gestionar-ho", exposen. A banda, també s'han concedit 638.000 euros d'Europa per a rehabilitar dos immobles situats al passeig del Comerç i al carrer Turina.



**Les promocions de Francesc Layret i carretera de Barcelona de Vimusa estan culminades, mentre que les dues previstes a Can Gambús s'han de construir**

na el PSC o que són molt més petits que Sabadell. Tot plegat ens deixa en molt mala posició com a ciutat".

Cortés creu que, "un cop més", la Crida fa afirmacions sense saber "què hi ha al darrere". Malgrat tot, es mostra optimista: creu que hi ha opcions d'accedir als fons de la UE si alguns projectes d'altres municipis no s'acaben duent a terme i cauen de la llista, com ja ha passat amb la majoria de les promocions de Barcelona.

**TORRA**  
SERVEIS FUNERARIS

Al teu costat  
des de 1950

*Fa més de setanta anys que oferim serveis funeraris a Sabadell i a les famílies que ens han necessitat, i durant tot aquest temps hem après a comprendre les necessitats i els desitjos de les persones en moments tan delicats com són els de la pèrdua d'un ésser estimat.*

Estem aquí per

*acompanyar-te*

Horari tanatori i oficines tanatori:  
**de 8 a 21.30 h, els 365 dies de l'any**  
Ronda Orient 71 · 08203 Sabadell  
Horari de vetlla: **de 8:00 h a 21:30 h,**  
**els 365 dies de l'any**

Oficina d'atenció de Batllell:  
**24 hores, els 365 dies de l'any**  
C/ Batllell n° 60 (davant Parc Taulí)

**902 930 085**  
**www.funerariatorra.com**  
**serveis@funerariatorra.com**  
**629 72 79 25**



# El pic de calor deixa nits tòrrides i una màxima de 41°C

M. Camps R. · @campsmanel

#CiutatDS #MeteorologiaDS

**METEOROLOGIA** Tot i l'episodi d'altres temperatures registrat a Sabadell, no és suficient per batre el rècord del passat 2019. A l'Alt Empordà superen els 45 °C del 1982 a l'aeròdrom sabadellenc

**Per segona vegada** en els darrers quinze anys –a finals del 2008 va entrar en funcionament l'estació del Meteocat–, el passat dimarts, a Sabadell, es van superar els 40 graus de temperatura màxima, segons dades de l'estació automàtica Sabadell-Parc Agrari, del Servei Meteorològic de Catalunya. En concret, el termòmetre es va enfilar fins als 41 °C, quedant-se a escassos 0,3 Celsius d'igualar el pic màxim, registrat el 28 de juny del 2019.

El pic de calor registrat entre les 11.30 i les 12 hores del passat dimarts també va tenir continuïtat durant les nits de dilluns a dimarts i de dimarts a dimecres a la ciutat, amb temperatures superiors als 25 graus, a trenc d'alba. "La nova irrupció a Catalunya de la massa d'aire africana extremament càlida, que des de fa més d'una setmana es balanceja entre el nord d'Àfrica i la Mediterrània occidental, va originar un nou pic de calor, força més potent que el de dimarts 11 de juliol", apunten des del Meteocat.

Si a Sabadell no es va batre el rècord de la Xarxa d'Estacions Meteorològiques Automàtiques del Servei Meteorològic de Catalunya, al pantà de Darnius Boadella i la localitat de Navata (ambdós a l'Alt Empordà) van registrar el passat dimarts la temperatura més alta a Catalunya d'ençà que hi ha dades oficials, segons el Servei Meteorològic de Catalunya (SMC). En concret, en aquests dos punts de l'Alt Empordà s'han assolit els 45,1 graus, 1,3 punts més que la xifra fins ara més alta, l'enregistrada a Alcarràs (Segrià) el 2019 amb 43,8 graus.

El valor registrat a l'Alt Empordà és oficialment la temperatura màxima més alta registrada a Catalunya, superant els 45 °C del 6 de juliol de 1982 a l'Aeroport de Sabadell.

**Normalització de les temperatures**  
La previsió meteorològica de cara als pròxims dies indica, segons



El paraigua va ser un aliat per combatre la forta calor dels darrers dies a la ciutat / A. TORRES



**El valor registrat a l'Alt Empordà és oficialment la temperatura màxima més alta registrada a Catalunya, superant els 45 °C del 6 de juliol de 1982 a l'Aeroport de Sabadell**

l'SMC, un desplaçament cap a latituds més baixes de la dorsal anticiclònica. Això, afegeix l'ens, ha de comportar la retirada de la massa d'aire càlida i seca, que ha facilitat aquest episodi de temperatures elevades.

Així, l'SMC afirma que la temperatura va iniciar un descens ahir dimecres a gran part de l'interior, tot i que encara es podran superar els llindars de calor intensa (de 39 a 40 graus) especialment a les comarques de Ponent. La resta de setmana la temperatura continuarà baixant i s'aproparà als valors més habituals per aquesta època de l'any.

A banda, el desplaçament cap al sud de la dorsal anticiclònica permetrà el pas de petites perturbacions en altura que afavoriran l'aparició de ruixats al terç nord i d'altres procedents d'Aragó.



L'entrada de l'escola Creu Alta / VÍCTOR CASTILLO

## Equips portàtils de climatització per la "forta calor a l'aula"

Sergi G. Reginaldo · @sergigonzz

**Famílies del Centre d'Educació Infantil i Familiar Creu Alta**, al carrer de Sant Maties, denuncien que la calor a les aules és "extrema i horrorosa". El problema rau en el sistema de climatització de l'escola, que presenta diverses avaries que impedeixen refrigerar les aules. Segons apunten veus del consistori, una de les avaries va reparar-se dimarts; però la instal·lació té un segon desperfecte més greu que no podrà solucionar-se fins a setembre.

Dimarts, l'Ajuntament va fer arribar a l'escola equips de climatització mòbils com a solució temporal a la calor a les aules.

"Els infants són el col·lectiu més vulnerable. Entenem que poden sorgir problemes, però això amb una planificació i un control no hauria passat perquè no és la primera vegada que es dona", lamenta la Berta, membre de l'AFA de l'escola bressol, que afegeix que "els infants i les professionals ja fa dies que han d'aguantar aquesta situació, en plena onada de calor i de restriccions d'aigua per sequera".

Les famílies afectades, que van presentar una queixa conjunta dilluns al consistori, critiquen que la mesura temporal arriba

tard. "Què esperaven, que li agafés un cop de calor a un infant?", etziben.

L'AFA de l'escola bressol reivindica la necessitat que l'administració faci un manteniment regular i protocol·lari a aquest tipus d'instal·lacions municipals per garantir que no es donen situacions imprevistes com aquestes, sobretot en onades de calor o de fred.

**Fent via cap a la climatització**

Fonts de l'Ajuntament asseguren que s'està treballant per climatitzar el conjunt d'escoles bressol municipals. A hores d'ara n'hi ha set d'onze climatitzades al cent per cent. Pel que fa a les quatre restants, el CEIF Joaquim Blume serà la següent on s'actuarà, ja que el projecte ja està acabat i les obres sortiran pròximament a licitació.

**Famílies de l'escola Creu Alta denuncien "calor extrema a les aules. Els infants són vulnerables"**



# A la recerca de mesures per atenuar el soroll nocturn

M.B · @marcbejar\_14

#SorollNocturn #civisme

**SOCIETAT** Veïns i Ajuntament treballen per abordar el problema. L'associació del Centre apunta la necessitat de respectar els horaris dels locals

Divendres passat, l'Ajuntament va presentar una campanya de sensibilització contra el soroll nocturn, que s'accentua especialment durant aquestes setmanes d'estiu per l'augment d'oci a la ciutat. Així, el consistori va anunciar les bases de la iniciativa, que pretén conscienciar a través de la difusió de materials per arribar a la ciutadania i promoure el civisme a la ciutat.

Una de les zones on reiteradament han reclamat més accions és al barri del Centre, on en els últims mesos s'han vehiculat les queixes a través de la plataforma Soroll Nocturn, formada per veïns del Centre-Mercat. La proposta presentada la setmana passada, expliquen des de l'agrupació, forma part d'una sèrie de mesures integrades en un pla elaborat conjuntament per l'Ajuntament, l'associació de veïns del Centre-Mercat i la plataforma per tal de pacificar els punts conflictius.

## Més patrullatge

"Darrerament, s'ha notat una millora, malgrat que encara hi ha situacions en què hi ha un excés de soroll", explica Eulàlia Tatché, una de les portaveus del grup. En

aquest sentit, el pla, en coordinació amb la Policia Municipal, inclou per exemple actuacions de patrullatge del cos en diversos indrets. Per exemple, durant les nits de dijous, divendres i dissabte, el Centre, on s'ubiquen diversos locals d'oci nocturn, està especialment vigilat. "Sabem que és una tasca difícil i que és un problema que apareix a la majoria de ciutats, però s'han adoptat mesures i hi ha hagut compromís de les parts", celebren sobre les accions "més contundents" de les últimes setmanes.

Des de la plataforma especifiquen que entre les mesures, a més de l'augment de la presència policial, s'ha apostat per tancar el carrer de Sant Cugat amb tanques de tal manera que la clientela dels locals ha de dirigir-se cap a zones amb menys blocs de pi-



**En el ple del pròxim dilluns a l'Ajuntament està prevista l'aprovació del contingut i l'entrada en vigor del Pla d'actuació per a la pacificació del centre de la ciutat en horaris nocturns en un dels punts del dia**

sos, fent que es dispersi després del tancament de les sales, normalment a les 6 del matí. "L'Ajuntament ens ha escoltat i sembla que alguna cosa es mou", celebren. Vetllar pel compliment dels horaris, sostenen, continua sent una altra de les claus per garantir el descans.

## Distribució de material

Tot i això, els membres coincideixen a demanar encara més iniciatives orientades a fomentar el civisme, més enllà d'una campanya presentada divendres que, a parer seu, continua apel·lant massa a la responsabilitat individual de la gent.

En aquest sentit, el consistori va anunciar la distribució de cartells de paper en bars, restaurants i locals d'oci perquè els reparteixin entre els clients.

També s'han confeccionat adhesius per posar a les taules de les terrasses i vinils per senyalitzar el terra de diferents carrers i vies tot recordant la necessitat de no fer soroll i respectar el descans.

Tot plegat, mesures que, remarquen, necessiten ser complementades amb més accions per tal de garantir el descans i la convivència.

## Més Ciutat

### ILLA: "CATALUNYA HA DE VOTAR DIÀLEG I AVANÇAR"

Una crida a mobilitzar el vot i que "ningú es quedi a casa". El primer secretari del PSC, Salvador Illa, va instar els sabadellencs a no quedar-se a casa el pròxim diumenge 23-J i sosté que "aquestes eleccions van de Sánchez o Feijóo". Ho va dir en la seva visita a Ca n'Oriac en un



acte de campanya electoral, acompanyat de l'alcalde de Sabadell, Marta Farrés, i el candidat socialista, Paco Aranda. Illa va advertir que "l'autèntic perill és el PP" i lamenta que "no s'hagin marcat els límits" a Vox.

## 23-J

**El diumenge 23 de juliol se celebren eleccions generals.** Alguns col·legis electorals han canviat d'ubicació per garantir una correcta climatització dels espais electorals.

### SENSE PERMÍS DE CONDUIR

La Policia Municipal va aturar un vehicle a la carretera de Barcelona que circulava per la via pública. Els agents van comprovar que el seu conductor, un home de 37 anys, no disposava de permís de conduir i que no l'havia obtingut mai. Els policies actuants van instruir posteriorment les corresponents diligències judicials.

### ES NEGA A FER-SE EL TEST D'ALCOHOLÈMIA

La Policia va aturar dilluns un turisme que estava realitzant una conducció anòmala a la plaça d'Espanya. Els agents van apreciar símptomes d'embraguesa i li van realitzar una primera prova d'alcoholèmia al conductor, amb un resultat de 0,92 mg/l. Posteriorment, es va negar a realitzar la resta de proves evidencials i va ser denunciat.



**El termini per dipositar el vot a una oficina acaba avui.** Correus assegura que ja ha entregat el 100% de la documentació perquè les persones que ho havien sol·licitat puguin votar per correu. El 23-J, la companyia s'encarregarà de portar el vot per correu a les meses electorals.



Imatge d'arxiu de llunes i altres restes en un carrer després d'un botellot al carrer /V.R



### Consulta el programa de la FM 2023

La Festa Major 2023 a Sabadell ja està definida. Aquest dilluns es van presentar les activitats, més de 300, que marcaran la celebració per excel·lència a la ciutat. La festa començarà el dijous, 31 d'agost, amb el prelude del tret de sortida oficial, que serà divendres. Malgrat que encara no s'ha facilitat als sabadellencs el programa oficial, **ja es poden consultar amb aquest codi QR** alguns dels actes que marcaran la cita a la ciutat, especialment els concerts que es preveuen més multitudinaris.



Si tens alguna cosa a dir, si vols que la teva veu sigui escoltada, envia'ns la teva opinió a [sabadell@diaridesabadell.com!](mailto:sabadell@diaridesabadell.com)



Facebook

#### L'agraïment de la Viki

Després de molts anys de lluita contra el càncer de mama, la nostra germana va passar per tots els estadis possibles de la malaltia: el refús, l'acceptació, l'esperança, la rendició... Durant aquest procés va tenir molt de suport psicològic i mèdic, però volem destacar dos noms: el doctor Luis Fernández, del departament d'Oncologia de l'Hospital Taulí, que fins al darrer moment la va aconsellar a l'hora de fer diversos tractaments o escoltava els que ella tenia pensats (encara que fugissin dels que ell li assignava), i la Leonor Valero, de l'Associació per a persones amb càncer El Far, a qui vam poder agrair personalment el suport emocional i les recomanacions necessàries que van oferir-li a la Viki per anar superant o acceptant les etapes de la malaltia.

El resultat mèdic, després de tot, no va ser l'esperat, perquè la Viki va deixar-nos el passat 25 de maig, però estem segurs que ella mateixa us hauria escrit aquesta carta tot agraint-vos l'ajuda rebuda. La Viki sempre i en tot moment tenia paraules d'agraïment per als qui érem a la seva costat. I vosaltres, Leonor i Luis, també hi éreu. En nom seu i nostre, moltes gràcies.

**Núria, Fina, Montse i Jordi Blancafort**

# Opinió

## Editorial

### Redissenyar les ciutats

Estem acostumats a relats apocalípics i a distopies carregades d'efectes especials. Qui més qui menys ha vist pel·lícules de Hollywood com *El dia de mañana* (*The Day After Tomorrow*) o *No mires arriba* (*Don't Look Up*), que aborden els efectes del canvi climàtic i de l'acció de l'home. Les **temperatures** que hem viscut aquests dies ens fan oblidar la ficció i aterrar de ple en la **dura realitat**: la calor és insuportable i amb més de 40 °C al migdia, les persones més vulnerables, la gent gran i els més petits de casa, es posen en risc. No tothom té aire condicionat a casa, ni té prou ventiladors, ni unes grans finestres per on corri l'aire, sigui de dia o de nit. **Anem tard i malament**, com acostuma a passar. Els efectes del canvi climàtic i de l'augment gradual de les temperatures són evidents a Sabadell, a tot l'Estat, al continent europeu i arreu del món. És un **problema global**, amb una llarga llista de **derivades locals**: hem de començar per les **ciutats** i els **pobles**. Promoure i augmentar els **espais verds** i amb aigua, **rehabilitar habitatges vells** i fer-los més sostenibles i amb millor aïllament, apostar pels nous materials de **construcció**, treure ciment i asfalt i preveure més espais de lleure a l'**aire lliure**, aprofitar els equipaments per fer-hi **refugis climàtics**... hi ha tantes i tantes coses a fer, que els ajuntaments no podran sols. Cal una estratègia de país per repensar les ciutats en el nou context climàtic.

**Avui parla** **Tom Colomer** Escriptor i dramaturg

### Si la història es repeteix: la revolució del neolític

**F**a cosa de deu mil anys, els homes (o un projecte homínid del que acabàrem sent els homes) van prendre una decisió amb repercussions abismals: i si en lloc de seguir caçant conills i parant a fer nit allà on trobem un cérvol o una vaca o una ovella, i si en lloc d'això plantem quatre pèsols, que creixen on nosaltres volem i no cal estar pendents de si les bèsties puguen o baixen la muntanya? I si tanquem quatre gallines, que demà tindrem un gallinam? Sí, plantem pèsols, que demà tindrem pesoleres! I si ho fem tot a prop d'aquest rierolet, i així mai ens haurem de preocupar per l'aigua? I així van instal·lar-se a les valls fèrtils i les ribes dels rius. I els caçadors seguien caçant, clar, però el poblat ja no depenia estrictament del seu èxit perquè hi

havia una altra opció. Els pèsols? Els pèsols. I quan no brotessin pèsols serien naps i, si no, cols. Més enllà de la reprobabilitat moral de matar altres bèsties per sobreviure (no sé si els amics antecessors del neolític van pensar tant), el que està clar és que van vèncer el sentit comú, van arribar a l'evident conclusió que era molt més pràctic (a més de fàcil, econòmic i sa) viure de les collites i els ramats. Van seguir ca-

çant, clar, però ja no per subsistir: la supervivència els l'asseguraven els pèsols.

Si està científicament demostrat que la ingesta de carn animal és tirant a poc sana, si sabem que la càrnia és una de les indústries més poderoses del món (com els caçadors al neolític, fent un salt mortal) i si sabem que és de llarg la més contaminant (i el planeta també fa anys que ens adverteix en aquest sentit), si tenim una altra opció (que 100 segles després ja no es redueix a pèsols; és una bastíssima riquesa d'opcions ben saludables), si sabem tot això, com pot ser que seguim entossudats en la carn? Cada dia que passa, més evident se'm fa pensar que l'omnivorisme és una pràctica obsoleta.

Si uns cervells de fa 10.000 anys van saber veure que l'avenç social i el benestar del grup implicava els vegetals i la reducció de la cacera, com pot ser que nosaltres avui (vull pensar que amb uns cervells força més capaços) no siguem capaços de veure que la supervivència general implica, altre cop, la reducció del consum animal?

**Sabent tot això, com pot ser que seguim menjant carn? L'omnivorisme està quedant obsolet**



Tuits

[La Generalitat preveu licitar les obres aquest any, però no hi ha presupost ni data per a la seva obertura #Estació #Rodalies #Sabadell]:

Si no hi ha previsió pressupostària no es pot licitar... així que... no sembla molt fiable l'anunci.

**Anna**  
@nity

Però la prioritat es continuar fent autopistes i quart cinturó... mentrestant la mobilitat sostenible i transport públic inexistent a la major part dels Vallesos

**Killian Giner**  
@giner\_kill77878

@rodalies per què en el tren de Terrassa Estació del Nord estem parats a Sabadell Sud sense saber res i amb una calor que mata? Ens sabeu dir alguna resposta clara?

**Dani Melgar**  
@daaniimeelgaar

He anat a Correus a enviar una carta certificada (Sabadell centre) i he preguntat si estaven tramitant molt vot per correu: "Entre 600 i 700 diaris". Segons la senyora que m'ha atès, "una bogeria".

**El Santi**  
@perellufa

**DS** En línia

Vols avisar-nos d'una notícia? Vols fer una denúncia? Escriu-nos al WhatsApp!

**682 146 542**



# ds. a taula

Diari de Sabadell

Dijous 20 i Divendres 21 de juliol del 2023

**GELATS  
FETS  
A CASA**

**Sabies**

**que...**

pots fer gelats amb molt pocs ingredients a casa? Avui us expliquem com fer en pocs passos el millor rival contra la calor!  
(pàgina 4)



Una nevera oberta, gairebé buida

/ CEDIDA

teic. I no oblidem els ous, que són una font versàtil de proteïnes i es poden utilitzar en amanides, truites fredes o simplement cuits, com a part d'un pisco-labis ràpid i nutritiu.

I pel que fa als greixos, el guanyador de l'estiu sempre serà el formatge fresc, que harmonitzarà i refrescarà qualsevol amanida, plat combinat o esmorzar salat que ens fem.

Per descomptat, no podem deixar les begudes refrescants. Tenir aigua, begudes sense sucre amb gust de fruites, com la llimonada casolana o el suc de taronja ens ajudarà a mantenir-nos hidratats i a satisfer la nostra set durant els dies calorosos. És important defugir les begudes alcohòliques o amb excés de sucre, que tot i que en hores de calor extrema ens tempten, lluny de calmar-nos la set, ens deshidraten encara més.

### **Evita els àpats copiosos**

Els menjars copiosos a l'estiu poden resultar incòmodes a causa de les altes temperatures i la sensació de pesadesa que poden causar.

Durant aquesta temporada, és recomanable optar per opcions més lleugeres i refrescants per mantenir-nos hidratats i sentir-nos més còmodes.

Els àpats massa pesats durant els mesos de més calor poden contribuir a desenvolupar digestions molt més complicades, així com un major risc de deshidratació.

En resum, tenir una varietat de fruites, verdures, iogurt, formatge fresc, ous, embotits i begudes refrescants a la nevera durant l'estiu ens permet gaudir de menjars saludables i deliciosos, mantenir-nos hidratats i fer front a la calor d'una manera més fresca.

A la següent pàgina us exposem alguns dels plats més refrescants i nutritius per a l'estiu; perquè agafeu idees per a una primera cita, una vetllada amb amics quan cau el sol o un dinar de família després d'un matí intens de platja.

#calor #cuina

## Menja't l'estiu!

**Aliments** que he de tenir tant sí com no a la nevera durant els mesos de més calor. Hi ha aliments i receptes aliades contra la calor!

Sergi G.R. / @sergigonzz

**D**urant l'estiu i els mesos més calorosos, és fonamental tenir a la nevera una varietat d'aliments frescos i refrescants per mantenir-nos hidratats i gaudir de menjars lleugers. Aquests aliments ens permeten crear plats saludables i deliciosos que ens ajuden a suportar la calor. Aquí tens alguns exemples de què tenir a la nevera durant aquesta temporada.

En primer lloc, és imprescindible comptar amb una àmplia selecció de fruites fresques. La síndria, el meló, les maduixes, les cireres i els préssecs són opcions ideals per mantenir-nos hidratats i obtenir una dosi de vitamines i antioxidants. A més, aquestes fruites es poden gaudir soles; o

bé en amanides o com a ingredients per a postres o esmorzars d'allò més refrescants.

Les verdures també són essencials a l'estiu. El cogombre, els pebrots, les pastanagues i els tomàquets cherry són opcions perfectes per a amanides fresques i nutritives. A més, les fulles verdes com l'espinaç i l'enciam són una excel·lent base per a plats lleugers i saludables.

No ens deixem la proteïna, per descomptat, que ha de ser part de la nostra dieta variada i equilibrada. El pollastre a la planxa o els embotits més magres, com el pernil o el gall d'indi, també són una bona opció per acabar convertint, per exemple, un entrepà en un àpat complet, sa, fresc i pro-





#estiu #cuina

# Cinc plats refrescants en cinc dificultats

Sergi G.R. / @sergigonzz

**Menja't l'estiu!** Amb aquesta calorada ni hi ha ganes de tancar-se a la cuina durant hores, ni tampoc de fer àpats calents i copiosos. L'estiu sovint és època d'improvisar. Un àpat després d'una remullada a la platja o una quedada de camisa de lli, terrasseta i posta del sol. A continuació, us deixem una llista de cinc receptes estiuènques distribuïdes en cinc graus de dificultat. Quina s'ajusta més a tu?

**1.**

## Nivell superfàcil: amanida de pasta

A més de ser deliciosa, l'amanida de pasta és una opció pràctica per a àpats a l'aire lliure, pícnic i barbacoes, ja que es pot preparar amb antelació i es menja freda. També és una excel·lent opció per a aquells que porten un estil de vida ocupat; el que sobra torna a la nevera i ens salva d'un altre dia sense ganes o temps de cuinar. És un d'aquells plats que cadascú fa a la seva manera. Però al final, totes tenen el seu encant. Amb una base de pasta 'al dente' comença la màgia; i a partir d'aquí, comença la imaginació. Sou de buidar-hi totes les verdures i hortalisses de la nevera o de posar-hi alguna proteïna, com pollastre o tonyina?

**2.**

## Nivell fàcil: gaspatxo

Un plat que necessita poca presentació. Fàcil, ràpid, gustós i refrescant. En tindràs prou amb agafar tomàquets madurs, cogombre, pebrot verd, ceba, all i pa i posar-ho tot junt a triturar. Sal, pebre i un bon raig d'oli d'oliva del més bo que trobeu. Punt final. Cuina sense secrets. N'hi ha que en preparen en quantitats industrials per anar fent glops al llarg de tot el dia, i fins i tot posar-lo al congelador per anar dosificant racions al llarg de l'estiu. El cert és que obrir la nevera i trobar-te un bol de gaspatxo casolà és un plaer gairebé indescriptible! Diuen que aquesta recepta ve dels romans, de les llargues caminades sota el sol. Serà veritat?

**3.**

## Nivell intermedi: ensaladilla russa

L'ensaladilla russa és un plat clàssic i deliciós que ha estat part de la gastronomia durant dècades. Originària de Rússia, la seva popularitat s'ha estès per tot el món, fins a ser un d'aquells plats indispensables en una nit d'estiu de tapetes o en un dinar familiar després d'una bona remullada a la platja. Aquesta amanida es caracteritza per la seva barreja de sabors i textures, que creen una combinació única i refrescant. I si us voleu coronar, recordeu que les coses casolanes sempre són més especials: si voleu batejar la vostra ensaladilla com a única, animeu-vos a preparar la maionesa vosaltres mateixos!





### CONSELLS GASTRONOMICS PER A PRINCIPIANTS

#### ... QUÈ TENIR EN COMPTE AL'ESTIU ...

## 1.

Aprofita els productes de temporada. A l'estiu, hi ha una gran varietat de fruites i verdures fresques i saboroses. Aprofita-les per a preparar plats refrescants i saludables.

## 2.

Hidrata't amb begudes refrescants. Prepara begudes refrescants com aigua amb llimona, sangria, orxata, o altres suc de fruita naturals per a mantenir-te ben hidratat durant l'estiu.

## 3.

Gaudeix de postres gelades. Aprofita el bon temps per a gaudir de gelats i sorbets en diferents gustos i sabors, sigui comprats o fets a casa.

## 4.

Experimenta amb sabors mediterranis. Utilitza olis d'oliva, herbes aromàtiques, fruits secs i productes de la mar per a enriquir els teus plats amb sabors mediterranis.

## 5.

Procura utilitzar ingredients locals i de proximitat. Això ajuda a impulsar l'economia local.

## 6.

Aprofita els espais a l'aire lliure per a organitzar pícnic amb família i amics, i gaudeix de l'alimentació al costat de la natura.

## 4.

### Nivell superior: ous farcits

De receptes i idees per farcir els ous –algunes de ben extravagants– n'hi ha per donar i per vendre. Un plat amb estil per combatre la calor: cada ou és com una petita obra d'art. Els rovells extrets són la clau per al farcit. Les esmicolem amb una forquilla i les barrejem amb maionesa, mostassa, un pessic de sal i pebre al gust. Aquesta combinació crea una crema suau que serà el cor dels nostres ous farcits. I a partir d'aquí, deixeu anar la imaginació! Algunes de les opcions més populars són incorporar ceba picada, pebrot, pernil, tonyina, avocat, olives, o herbes fresques com el julivert. Però la cuina és experimentar: potser descobriu una nova variant d'aquest plat tan versàtil.

## 5.

### Nivell xef: steak tàrtar

Recepta de valents! Abans de res cal deixar clar un apunt: fes-ho amb una bona carn, si vols estalviar-te un desastre culinari o una indigestió de cavall. Ah, i una segona qüestió, la carn s'ha de picar a ganivet i a mà. Si respectes aquestes bases, ets a pocs minuts de tenir un dels plats més elegants i frescos de la gastronomia mundial. Una barreja clàssica inclou tàperes picades, ceba vermella finament tallada, cogombrets en vinagre, mostassa de Dijon, salsa Worcestershire, rovell d'ou i un pessic de sal i pebre. Aquests ingredients cal incorporar-los amb delicadesa i assegurant que tots els sabors s'integren de manera equilibrada. Per rematar-ho, unes llesquetes de pa torrat seran la cirereta del pastís!

## AVUI COMPARTIM TAULA AMB...

## ENEKO FERNÁNDEZ

guanyador de l'11a edició 'Masterchef'



**La millor recepta per a impressionar?**  
Cocotxes de bacallà.

**El teu plat preferit?**  
Ous ferrats amb tòfona.

**El millor esmorzar?**  
Una torrada amb avocat i ou.

**De tapes, què no pot faltar a taula?** La gilda, el tradicional pintxo basc.

**El teu restaurant preferit (de Sabadell)?** Al tanto que va de canto.

**Amb qui t'agradaria anar a sopar?** Amb Dabiz Muñoz.

**El millor moment per prendre una cervesa?** Sempre, sempre!

**Per quin motiu t'agradaria brindar?** Pel naixement de la meva futura filla.

**I amb quina beguda?** Amb cava del Penedès.

**Pinya a la pizza?** Sí, m'agrada.

**Sopar mirant la tele, sí o no?** No.

**Tolerància i predilecció pel picant?** Màxima. La meva salsa preferida és la sriracha.

**Gastronomia preferida del món?** Asiàtica.

**Quin domini tens dels bastonets asiàtics?** Un 10.

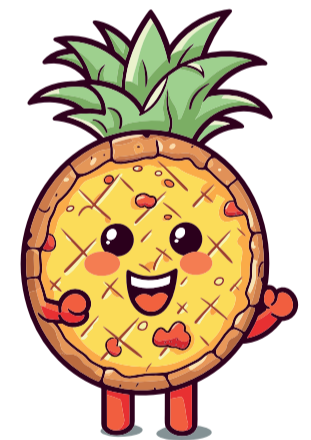
**Quina és l'última vegada que vas menjar kebab?** No ho recordo. Però he estat dues vegades a Turquia i són increïbles.

**A la primera cita, qui paga?** Intento que jo.

**Es pot treure el mòbil a taula?** Mai.

**Ens tallem a l'hora de demanar els plats més cars?** Tenir-ho una mica en compte; però soc d'anar per allò que m'agrada més de la carta.

**Amb reserva o sense?** Improvisar és divertit, però soc més de fer reserva.



**FRUITES I VERDURES**  
Mercat Central - Parada 210-213  
Tel. 93 725 75 26 - 626 87 67 35  
08201 Sabadell





#estiu #calor

# Els gelats més frescs

**Les altes temperatures** se suporten millor si podem menjar un gelat, sigui per completar un àpat o per plaer durant el dia

Redacció / @diaridesabadell

**D**e totes formes i colors, els gelats són els grans aliats de l'estiu. Refrescants, divertits i uns bons companys per passar la tarda o anar a fer un passeig. A Sabadell en podem trobar d'artesans en diferents establiments. Fins i tot n'hi ha de particularment locals com el de belgues, al Genescà. Un gelat ben dolç que ens fa pensar en el de galeta. Si bé tenim l'opció de comprar el gelat, ja sigui de cucurutxo o tarrina, també tenim l'alternativa de fer-ne a casa, una proposta apta per a tota la família ja que es tracta d'un exercici que no té gaire dificultat si ens centrem en les propostes bàsiques. A continuació, us proposem diferents gelats que podeu preparar ràpidament a casa vostra. Comencem pel sandwich de nata, un gelat molt singular per la seva forma rectangular i els

Tots els gelats els pots complementar amb alguns 'toppings', sigui xocolata o altres ingredients / PEXELS

## -18°C

**Temperatura ideal per al congelador. Els professionals recomanen que se situï entre -16 i -22°C, per assegurar la correcta conservació dels aliments.**



### Música: 'Don Gelato'

Els sabadellencs Flashy Ice Cream porten els gelats en vena, tant pel seu nom com pel disc 'Don Gelato'.

colors que presenta, el blanc de la nata i el marró de la galeta. Per fer 12 unitats d'aquest gelat fa falta: 700 grams de nata per a muntar, 24 galetes napolitanes, 100 grams de sucre i 50 grams de llet en pols. El primer pas serà batre el sucre, la llet en pols i 200 grams de nata per a muntar. Després ho afegim tot en un bol i ho deixem reposar a la nevera. A part, muntem la resta de la nata i després l'afegim al primer bol que inclou la resta d'ingredients. Posteriorment, en una safata posem paper de forn a la base i, a sobre, les galetes, a sobre de les quals podrem disposar la nata. Tapem amb l'altra cara de les galetes i ho congelem durant un mínim de tres hores.

### Bola de xocolata

El gelat de xocolata és un clàssic de petits i grans. Fern-ne és molt fàcil. Per fer-ne per a quatre persones, necessitaràs 300 ml de nata per a muntar, 100 ml de llet sencera i 100 ml de llet condensada. Tres rovells d'ous grans, dues tauletes de xocolata, una cullerada d'essència de vainilla i dues de cacau en pols. Primer de tot triturem la meitat d'una de les dues tauletes de xocolata i la deixem a part. Després toca muntar la nata líquida, la llet sencera i la condensada, juntes en una olla. En un plat, batem els rovells i els incorporem a la llet, on també afegim la cullerada d'essència de vainilla, els trossos de xocolata i el cacau en pols; i removem fins que tot quedi ben integrat. Tot plegat, ho passem pel foc sense que arribi a bullir, però esperarem que s'espessi una mica. Fet això, i un cop ja no estigui calenta, posarem la barreja a la nevera durant unes tres hores i una hora més al congelador, removent sovint. Per finalitzar la preparació afegim trossos de xocolata i deixem la preparació al congelador fins al cap d'un hora que estigui ben congelat.

### Extra: gelat al gaspatxo

Si t'agrada el gaspatxo, prova d'afegir-hi una bola de gelat de llimona: incrementarà el seu gust i la seva frescor! Si et vols fer el gelat per a quatre persones, mescla i deixa congelar mig litre de llet, 80 g de sucre, 30-45 g de llimona ratllada i 125 ml de suc de llimona. Si al gaspatxo hi poses cogombre, això ja és cosa teva i d'un altre article.





L'Observatori **Joan Marçet** Professor de Dret Constitucional

## Un vot per mirar endavant

Oblidem el que s'ha fet o ha passat els darrers anys, oblidem el balanç de la feina feta, i mirem amb recel o amb certa esperança el que ha de venir

**N**ingú dubta que les eleccions del pròxim 23 de juliol són unes eleccions transcendents. Com, de fet, ho han estat pràcticament totes des de la recuperació de la democràcia el 1977. Sempre donem aquesta dimensió de transcendència a les eleccions més immediates. I és lògic, ja que ens marcaran el rumb durant els pròxims mesos i anys. Oblidem el que s'ha fet o ha passat els darrers anys, oblidem el balanç de la feina feta, i mirem amb recel o amb certa esperança el que ha de venir.

La transcendència de les pròximes eleccions generals ve més determinada per la possibilitat d'un canvi bruscat i radical d'orien-

tació política, que per la normal cadència electoral i la possible alternança política que és pròpia de tota democràcia. L'habitual contraposició política i ideològica queda superada en aquesta ocasió per un marc dominat per les emocions. Submergits en les mentides, les mitges veritats, les manipulacions i l'enfangament que han estat practicant les dretes extremes durant tota la passada legislatura - i que ara en plena campanya electoral han intensificat, sembla més complicat contraposar propostes i projectes de govern.

Queda força clara la confrontació entre el retorn a polítiques de clara orientació neoliberal que projecten el PP i Vox, o el desenvolupament i aprofundiment de polítiques econòm-

iques i socials progressistes que ha dut a terme el govern de coalició presidit per Pedro Sánchez. El govern d'aquests darrers quatre anys no només ha afrontat amb determinació les successives situacions d'emergència que s'han produït (de la pandèmia a la guerra d'Ucraïna, de la crisi energètica i climàtica a l'espiral inflacionista), sinó que ha superat, i amb bona nota, tota mena d'auguris i pronòstics catastrofistes en el terreny econòmic i social. I això que els errors, que també ha comès, han estat magnificats i manipulats de manera truculenta per l'oposició conservadora i extremista.

Però no sembla que el debat sobre la feina feta i sobre les propostes de futur estiguin al centre del debat polític i electoral. Ens trobem davant d'unes eleccions dominades pels eslògans cridaners i emocionals (del "deroguem el sanchisme" a la "defensa de la unitat d'Espanya" o la consecució, ara sí, de la independència de Catalunya) i amb un debat polític enfangat per falses acusacions que recorden les pràcti-

ques trumpistes més cridaneres (els dubtes promoguts sobre el vot per correus n'ha estat un cas paradigmàtic). En aquest embolic de falses notícies, de dades manipulades per intentar forçar la realitat, d'acusacions infundades, es fa molt més difícil contraposar projectes i propostes. I, tot i això, queda clar que, més enllà de sigles i blocs, la confrontació és clara: o tirem endavant com a societat i com a país, o tornem enrere i perdem bona part del que s'ha aconseguit. També en àmbits que moltes vegades oblidem, com la cultura, els drets individuals i col·lectius, els serveis públics més essencials, i tants i

**Queda clar que l'elecció del 23 de juliol és entre avenç o retrocés, entre assolir noves fites de progrés o tornar enrere**

tants aspectes que impacten sobre la nostra vida quotidiana. Les actuacions dels primers dies dels nous governs autonòmics dirigits pel tàndem PP-Vox així ens ho mostren. D'arguments positius per tornar a confiar en un govern progressista en sobren. El vot ha de servir per mirar endavant i no per frenar el progrés social i polític.

La continuïtat d'una política econòmica i social activa, per tal de capgirar les tendències creixents al món a la desigualtat, la consolidació d'avenços rellevants en el reconeixement de nous drets socials, la presència d'èxit en el marc de la Unió Europea, la reducció de la confrontació territorial i l'esforç en les polítiques actives per frenar el canvi climàtic es contraposen a unes polítiques que frenen el progrés i l'avenç social, polític i cultural. No es tracta d'una confrontació bipartidista ni bibloquista, però queda clar que l'elecció del 23 de juliol és entre avenç o retrocés, entre assolir noves fites de progrés o tornar enrere. Cal votar en positiu.



# Diners

**LA XIFRA** **4.797** contractes laborals indefinits signats durant el segon trimestre d'enguany, un 18% menys que en el segon trimestre del 2022, segons dades de l'Observatori de l'Economia Local.

## EMPRESA



A la dreta, la sabadellenca Georgina Coll, i Albert Bladas (Columat), durant la presentació / CEDIDA

## Columat i Aldora Tech, a la primera incubadora dedicada a la logística 4.0

M. Camps R. · @campsmanel #DinersDS

La primera incubadora de l'Estat espanyol dedicada a la logística 4.0 tindrà presència sabadellenca.

El projecte, liderat pel Consorci de la Zona Franca de Barcelona, amb el suport de la Fundació Incyde i els fons europeus FEDER, compta amb trenta empreses emergents, entre les quals, les sabadellenques Columat i Aldora Tech: "Formar part de la incubadora ens permetrà crear sinergies amb empreses dedicades a la logística. Aquest ecosistema que genera aquest espai ajudarà a generar més negoci, col·laboracions i cooperacions", apunta Albert Bladas, cofundador i CEO de Columat.

El programa d'incubació, que està dotat d'un pressupost d'entre 10.000 i 30.000 euros per a les empreses incubades, té posat el focus en tecnologies emergents dins la logística 4.0, com la impressió 3D, la robòtica, els magatzems automatitzats, el big data, la intel·ligència artificial o la logística

**Albert Bladas, CEO de Columat:**  
*"Ens permetrà crear sinergies i alhora generar més negoci i col·laboracions"*

verda, entre altres. "Ser-hi ens ajudarà en dos factors: estudis de l'impacte que generem amb els nostres clients i amb el medi ambient, en aconseguir una sostenibilitat urbana encara més sostenible", analitza Bladas.

### "Triplicar les instal·lacions"

Paral·lelament, Columat, que està en un procés d'"alt creixement", espera acabar l'any passant dels vuit als dotze treballadors: "Vam tancar l'any amb una cinquantena d'instal·lacions i enguany volem triplicar-les". Part d'aquesta expansió, més enllà del mercat nacional, passa per països com Portugal o França.

Davant d'aquest escenari de creixement, l'entrada a la incubadora també permetrà *desten-sar* les oficines i *recol·locar* part de l'equip en aquest noi espai. "Compaginarem l'estada a les oficines centrals i altres dies al consorci. Amb el creixement en què ens trobem, no hi cabem a les nostres oficines".

## EMPRESA

## Es busca la millor empresa i la millor idea de negoci

### Redacció

**Amb el títol** *Cafè Aventura: Fòrum d'Emprenedoria de Sabadell* es presenta per onzena vegada consecutiva a la ciutat aquest esdeveniment, adreçat a impulsar projectes d'empreses i de persones emprenedores. La proposta s'obre a iniciatives empresarials a punt de néixer o empreses ja constituïdes amb menys de tres anys en funcionament. I en concret està especialment plantejada per donar suport a projectes innovadors amb un alt potencial de creixement i amb base tecnològica.

En paraules del regidor de Desenvolupament Econòmic, Antonio Rodríguez, "la nostra ciutat té un talent emprenedor destacable que volem posar en relleu i premiar. El Cafè Aventura és un exemple de la voluntat del Govern d'estar al costat d'empreses i persones emprenedores".

Els premis es classifiquen en dues categories. La categoria "millor empresa" està adreçada a empre-

ses amb una trajectòria empresarial igual o inferior a 3 anys en el moment de presentar la sol·licitud; i la categoria "millor projecte empresarial", per a persones emprenedores o estudiants amb una idea de negoci innovadora, creativa i amb potencial d'execució. La inscripció per presentar-se a una de les dues categories del Cafè Aventura s'ha obert aquest juliol i el termini finalitza el 5 d'octubre de 2023.

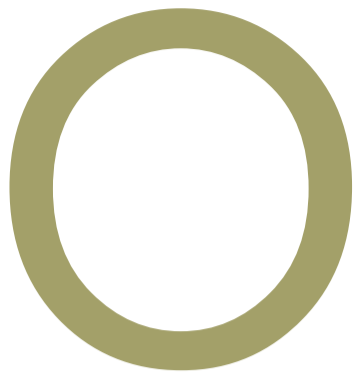
Dins la "millor empresa" s'estableixen dos premis. Per a la primera empresa classificada hi ha una dotació econòmica de 4.000 euros, l'accés a un programa de mentoring i l'entrada a un espai de coworking durant mig any. Per a la segona empresa, la dotació econòmica és de 2.500 euros i també hi ha l'accés a un programa de mentoring. D'altra banda, per a la categoria "millor projecte empresarial" hi ha un únic premi de 2.000 euros, 10 hores d'assessoria i l'accés a un espai d'incubació.



### Nova Laneria (Novalansa), del grup Torres i Pradas, present a la Munich Fabric Start d'Alemanya

Des del passat dimarts i fins avui dijous, la Munich Fabric Start, que se celebra a la ciutat bavaresa, compta amb representació sabadellenca. El grup Torres i Pradas hi és present a través de l'empresa Nova Laneria (Novalansa), enfocada al sector de la dona. "Avui en dia no s'entén teixit sense sostenibilitat. Els clients demanen un certificat, i des de la primera fibra ha d'estar tot certificat. Hi ha mercats que valoren la indústria sostenible, encara que això tingui efectes directes en el preu del producte", apunta Josep Mimó, export manager de Nova Laneria.





Oci, temps lliure, vida & cultura

No t'ho perdís

**Música en directe a la fresca** a la Masia de Can Rull, amb un sopar a l'aire lliure i concert (21 h) a càrrec del Duo **Soul Lovers**.



**Sessió de Dj a la terrassa de l'Estruch Bar**, a partir de les 19.30 h, amb la presència de Dj Labiosca.



**El buen patrón** serà la pel·lícula de la setmana aquest dijous (21.30 h) en el marc del programa de cinema a la Fresca a la **Capella de Can Gambús**.

# La llibreria més antiga de la ciutat manté la seva essència

Pere Figueras · @perefiguerasval #CalEstruch

**LLIBRES** Entrar a Cal Estruch és com fer un viatge al passat. L'establiment ha celebrat 90 anys de vida

Qui no ha comprat algun diari o alguna revista a l'antiga llibreria de la carretera de Barcelona, just al costat de la seu dels Bombers? Es tracta de la més antiga de la ciutat. Una diligència de l'Ajuntament donava permís al senyor Joaquim Estruch "per obrir un establiment destinat a la venda de periòdics a la carretera de Barcelona número 48 mitjanant el pagament de 75 pesetes pels drets d'obertura". D'això fa 90 anys, el 7 de juny de 1933. És la llibreria coneguda com a Cal

**La llibreria ha tingut diferents propietaris; l'últim traspàs va arribar l'1 de gener**



El Miquel i el Manel, a la llibreria de Cal Estruch / LL.F.

Estruch, en honor al seu primer propietari.

Veient l'establiment actual, el temps sembla que s'hagi aturat. La façana, la seva estructura, els mobles, les prestatgeries..., tot sembla d'una altra època. És com un viatge al passat. I això que hi ha han passat diferents propietaris. Quan el senyor Joaquim Estruch va morir, la seva filla Armonia va posar-se al capdavant fins a jubilar-se. En aquell moment va posar-se en venda i la família Subirats va donar-li continuïtat: primer el Josep i després, el seu fill Miquel, qui per problemes de salut ho va traspassar a Manel Yuste el passat 1 de gener.

El Miquel i el Manel reconeixen que "poques coses s'han fet a la llibreria. Hem procurat mantenir la seva essència històrica. De fet, continua essent la llibreria de sempre, de tota la vida". El que ha canviat més és l'hàbit dels clients. "Abans era un no parar de vendre diaris i ara costa molt més. Internet ens ha fet molt de mal. Sort en tenim de la gent gran, que és una clientela molt fidel", expliquen.

Ai si les parets de Cal Estruch parlessin... "Això s'ha convertit gairebé en un confessionari. Molts clients venien a comprar el diari i explicar-nos els seus problemes i històries personals. Hem fet autèntics lligams familiars", diuen. El Manel manté la il·lusió tot i ser un ofici molt sacrificat "perquè treballem 362 dies a l'any". Cal Estruch ha bufat 90 espelmes, és història (encara viva) de la ciutat.

## La Llar del Llibre del Passeig abaixa la persiana

Marc Béjar · @marcbéjar\_14



Imatge de la Llar del Llibre, al Passeig / AINA TORRES

**L'emblemàtica botiga de la Llar del Llibre del passeig de la Plaça Major** abaixarà definitivament la persiana, dissabte 29 de juliol, per manca de relleu generacional, tal com ha explicat Angels Fàbregues, que es jubila després de gairebé mig segle recomanant i venent llibres.

L'establiment del Passeig -llavors anomenat Paseo Primo de Rivera- va obrir l'any 1957 i des de 1975 va funcionar com a llibreria de butxaca. Des d'aleshores, ha servit a diferents generacions, no només com a espai on comprar llibres, sinó com un lloc de trobada on compartir i viure la cultura.

Amb 66 anys, l'Angels es jubilarà amb multitud de records i anècdotes com a llibretera. "Continuaré llegint i compartint aquesta passió, sempre envoltada de lletres". La Llar del Llibre continuarà present a la ciutat amb la botiga que hi ha al carrer de Sant Antoni.

Cartellera

DEL 20 AL 27 DE JULIOL

### Eix Macià Multicinememes

9 SALES / Venda d'entrades a [www.cinesdesabadell.com](http://www.cinesdesabadell.com) o als caixers automàtics situats als cinemes / Telèfon informació 24 hores: 937 239 800

BARBIE	SALA 1
17.00, 19.15	
MISION IMPOSIBLE: SENTENCIA MORTAL - PARTE 1	SALA 2
22.00	
ELEMENTAL	SALA 2
16.00, 18.15, 20.30, 22.45	
OPPENHEIMER	SALA 3
18.15, 22.00	
INDIANA JONES Y EL DIAL DEL DESTINO	SALA 4
16.00, 19.00, 22.00	
OPPENHEIMER	SALA 5
16.00, 20.30	
INSIDIOUS: LA PUERTA ROJA	SALA 6
16.00, 18.15, 20.30, 22.45	
MISION IMPOSIBLE: SENTENCIA MORTAL - PARTE 1	SALA 7
16.00, 20.30	
BARBIE (atmos)	SALA 8
16.00, 18.15, 20.30, 22.45	
VACACIONES DE VERANO	SALA 9
16.00, 18.15, 20.30, 22.45	
Dijous 20 "MISION IMPOSIBLE" (16.00 i 20.30) en V.O.S.E.	

### Cines Imperial

11 SALES / Venda d'entrades a [www.cinesdesabadell.com](http://www.cinesdesabadell.com) o als caixers automàtics situats als cinemes / Telèfon informació 24 hores: 937 263 131

OPPENHEIMER	SALA 1
17.00, 20.30	
MISION: IMPOSIBLE. SENTENCIA MORTAL. PTI (atmos)	SALA 2
16.00, 19.00, 22.00	
ELEMENTAL	SALA 3
16.00, 18.10, 20.20, 22.30	
VACACIONES DE VERANO	SALA 4
16.00, 18.10	
MISION: IMPOSIBLE. SENTENCIA MORTAL. PTI	SALA 4
20.30	
OPPENHEIMER	SALA 5
16.00, 19.30	
INDIANA JONES Y EL DIAL DEL DESTINO	SALA 6
16.00, 19.00, 22.00	
BARBIE	SALA 7
16.00, 18.10, 20.20, 22.30	
INSIDIOUS: LA PUERTA ROJA	SALA 8
16.00, 18.10, 20.20, 22.30	
ELEMENTAL (català)	SALA 9
17.00, 19.15	
ESPERANDO A DALÍ	SALA 9
22.15	
BARBIE (català)	SALA 10
16.30, 18.30	
VACACIONES DE VERANO	SALA 10
20.30, 22.30	
INDIANA JONES I EL DIAL DEL DESTÍ	SALA 11
17.00, 20.30	
En V.O.S.E. dj. 20 "MISION: IMPOSIBLE" i dj. 26 "OPPENHEIMER"	



El jove Marc Domènch, el penúltim a arribar / LL.F.

# F

## DIJOURS

**P14:** La pretemporada arlequinada comença enmig de fitxatges

**P15:** Fàtima Gharbi, la representació sabadellenca al Mundial de futbol



### CE SABADELL CALENDARI

# Inici a Irun i debut a casa contra Osasuna B

Pere Figueras · @perefiguerasval

**P**retemporada en marxa, fitxatges i calendari. Les últimes hores han estat intenses entorn del Centre d'Esports quan falten 38 dies per obrir el teló de la lliga 23/24 a l'Estadi Gal d'Irun.

L'històric Real Unión serà el primer rival del curs, amb el bon regust de l'últim precedent, un 0-1-gol de Cristian Herrera- que va suposar una victòria fonamental per la permanència. Ara es tornaran a trobar per encetar una temporada que ahir va conèixer tot el seu recorregut fins al 26 de maig quan el Sabadell tancarà també de visitant a l'Anxo Carro de Lugo de Pedro Munitis.

El sorteig del calendari -malgrat el tòpic que s'ha de jugar contra tots- sempre genera expectació, sobretot entre els aficionats, que tenen ganes de futbol i comprovar dates claus. Per exemple, el debut a la Nova Creu Alta serà en plena Festa Major de la ciutat, el cap de setmana del 2 i 3 de setembre, amb la visita del filial d'Osasuna, curiosament el darrer rival que va visitar l'Estadi la temporada passada (2-2), amb l'al·licient afe-



L'optimisme d'Adrià Ortola: la seva renovació gairebé s'ha considerat el millor 'fitxatge' de l'estiu per part de l'afició arlequinada. El porter va exercir de líder al camp i al vestidor / LL.FRANCO

git de l'exarlequinat Guillem Molina vestint de *rojillo*.

#### Farcits d'exjugadors

De fet, seran molts els duels amb passat arlequinat a les files rivals. La morbositat agafarà el seu punt àlgid amb la visita de la Cultural Leonesa, pels antecedents de *play-off* i la presència del director esportiu, José Manzanera, i els jugadors Muguruza, Aleix Coch i Aarón Rey.

Altres equips amb 'exs' seran el Nàstic (Marc Fernández); Deportivo (Mackay, Paris Adot i Jaime Sánchez si continua); Lugo (Munitis); Teruel (Aitor Pascual i Facu Garcia); Castelló (Iago Indias); Cornellà (Eudald Vergés); Arenteiro (Juan Delgado); Ponferradina (Agus Medina si no marxa) o Rayo Majadahonda (Josu Ozkoidi).

El retorn del Deportivo de la Corunya a la Nova Creu Alta també està marcat amb vermell: serà aviat, el cap de setmana del 21/22 d'octubre i la tornada a Riazor està prevista pel 17 de març. Cal recordar que el calendari és asimètric i l'ordre de la primera volta no coincideix amb la segona.

Ha tingut sort el Sabadell amb l'única jornada intersetmanal (3 de gener) perquè juga a casa contra el Tarazona. El primer cap de setmana de gener del 2024 està reservat a la Copa del Rei, competició a la qual encara pot classificar-se el conjunt arlequinat si arriba fins a les semifinals de la fase nacional de la Copa Federació. Aquest any s'ha inscrit i abans tocarà superar la fase catalana.





Abans, però, cal posar-se les piles durant la pretemporada que va començar dimarts sota una calor sufocant a l'Estadi Josep Molins, amb 26 efectius (6 del filial) i els dos a prova (Víctor Álvarez i Ferràn Sarsanedas). La sorpresa va ser la presència del jove Marc Domènech, migcampista de 20 anys procedent del Girona B, d'on també hauria d'aterrar a les properes hores el central Biel Farrés.

#### Apuntalar la plantilla

Ahí va confirmar-se la incorporació de Javi Gómez, un jugador d'atac, 24 anys, que pot adaptar-se als carrils o com a complement del davanter de referència. Rayo, Fuenlabrada, Celta B i La Nucía (segona volta de la temporada anterior, jugant a la Nova Creu Alta) completen la seva trajectòria.

#### Monroy, per fi

Com va avançar el Diari de Sabadell fa algunes setmanes, el CE Sabadell volia 'pescar' al SD Logroñés. No va poder ser Diego Esteban, però finalment Jaume Milà ha pogut convèncer Pablo Monroy, un lateral de 24 anys amb una enorme projecció. Format al planter del Castelló, també va passar pels equips inferiors del Valencia i Vila-real, on va jugar una temporada al filial.

Després va fer el salt a l'Acero (Tercera). Talavera (dues temporades) i SD Logroñés, on va ser peça cabdal per la seva gran capacitat defensiva i recorregut, serien els seus últims equips abans d'acceptar el repte arlequinat. El mercat està calent.

Miki Lladó-Gerard Bofill tornen a fer tàndem; l'ex de l'Espanyol, Víctor Álvarez, està a prova; l'aigua és un element vital durant les sessions de pretemporada / LLUÍS FRANCO

**Miki Lladó:**  
"Estic content, però necessitem un punt d'experiència per equilibrar una plantilla que és molt jove"

**El club confirma Javi Gómez (Celta B i La Nucía) i també arriba el lateral de gran projecció Pablo Monroy (SD Logroñés)**

## CALENDARI 2023-2024

Aquest dimecres es va conèixer el calendari del CE Sabadell per a la temporada 2023-2024. Els arlequinats començaran i acabaran la competició domèstica lluny de la Nova Creu Alta.

**C:** Juguen a casa

**F:** Juguen fora

### Agost

J1 26-27 Real Unión **F**

### Setembre

J2 2-3 Osasuna B **C**

J3 9-10 Ponferradina **F**

J4 16-17 SD Logroñés **C**

J5 23-24 Gimnàstic **F**

### Octubre

J6 1 Sestao River **C**

J7 7-8 Fuenlabrada **C**

J8 14-15 RMajadahonda **F**

J9 21-22 Deportivo **C**

J10 28-29 Celta F. **F**

### Novembre

J11 4-5 R. Sociedad B **C**

J12 11-12 Barcelona At. **F**

J13 18-19 Lugo **C**

J14 25-26 Teruel **F**

### Desembre

J15 2-3 Arenteiro **F**

J16 9-10 Unionistas **C**

J17 16-17 Cultural L. **F**

### Gener

J18 3 Tarazona **C**

J19 13-14 Cornellà **F**

J20 20-21 Celta F. **C**

J21 27-28 SD Logroñés **F**

### Febrer

J22 3-4 R.Majadahonda **C**

J23 10-11 Barcelona At. **C**

J24 17-18 R. Sociedad B **F**

J25 24-25 R. Unión **C**

### Març

J26 2-3 Sestao River **F**

J27 9-10 Cultural L. **C**

J28 16-17 Deportivo **F**

J29 23-24 Arenteiro **C**

J30 30-31 Fuenlabrada **F**

### Abril

J31 6-7 Teruel **C**

J32 13-14 Osasuna B **F**

J33 20-21 Cornellà **C**

J34 27-28 Unionistas **F**

### Maig

J35 4-5 Gimnàstic **C**

J36 11-12 Tarazona **F**

J37 18-19 Ponferradina **C**

J38 25-26 Lugo **F**



Fàtima Gharbi, amb la samarreta del CE Sabadell / CEDIDA

## Toc sabadellenc al Mundial femení

Marc Segarra · @esportsdiaridesabadell

#Futbolfemení

**FUTBOL** La sabadellenca Fàtima Gharbi jugarà la màxima competició amb la selecció del Marroc

#### El Mundial femení comença

aquest dijous a Austràlia i Nova Zelanda i tindrà presència sabadellenca. Malgrat haver nascut al Tànger, Fàtima va arribar a la ciutat amb només tres anys i després d'un breu pas pel Barberà, va jugar al CE Mercantil i al CE Sabadell. "Al Mercantil va ser el meu primer any de futbol·li i el recordo molt. Va ser una etapa dura de la meua vida per la pèrdua de la meua mare i em vaig sentir molt recolzada pels tècnics i les companyes, vull fer especial menció en l'Arnau Jau-mandreu que em va ajudar molt", recorda la davantera. Després arribaria al Centre d'Esports on fins i tot va disputar quatre partits amb el primer equip a Preferent anotant dos gols malgrat no tenir la majoria d'edat. "Allà em vaig adonar que volia ser futbolista i que m'havia d'esforçar al màxim. Vaig patir una lesió de llarga durada que em va ajudar a veure que per aconseguir els somnis s'ha de lluitar i tenir disciplina", reflexiona Fàtima.

Posteriorment, va passar pel Manu Lanzarote, l'Espanyol (debutant al Reto Iberdrola) i el WSS Barcelona abans de fer el salt a l'Europa, el seu club actual. El seu gran any amb els escapolats, sent peça clau en l'ascens a Primera RFEF, ha convençut el seleccionador, Reynald Pedros, per a comptar amb la davantera de 22 anys. "Al principi pensava que era una broma perquè a les darreres convocatòries no havia estat i ho donava gairebé per descartat. Poder viure un Mundial és una sensació única i indescriptible. És una oportunitat increïble que m'ha

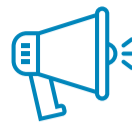


Fàtima Gharbi, amb el dorsal 15 de la selecció del Marroc / CEDIDA

donat la vida i és la manera de recompensar el meu esforç durant tot aquest temps", diu.

El Marroc serà una de les deu seleccions que debutaran a la cita mundialista. "Representem a milions de persones i a tota una nació. Tenim una gran oportunitat d'aconseguir que s'obrin moltes portes i molts ulls. Podem demostrar tot el nostre talent i servir d'inspiració al nostre i a la resta de països de l'Orient Mitjà on l'esport femení té una promoció inexistent. Volem que es trenquin els estereotips clàssics i les barreres culturals que limiten l'accés de les dones a l'esport". L'equip marroquí comptarà amb Nouhaila Benzina, la primera jugadora que disputarà un Mundial amb mocador.





## Marta Pessarrodona, Medalla d'Or 2023

Redacció · @diaridesabadell #MartaPessarrodona

**PREMIS** L'escriptora vallesana serà guardonada amb la màxima distinció que atorga el Govern de la Generalitat en un acte el mes de setembre

**L'escriptora vallesana** Marta Pessarrodona rebrà la Medalla d'Or de la Generalitat. El president de la Generalitat, Pere Aragonès, va anunciar dimecres els guardonats enguany amb la màxima distinció que atorga el Govern. A més de Pessarrodona, la cantant Maria del Mar Bonet i l'activista cultural i editor Eliseu Climent també seran distingits. L'acte d'entrega serà el 7 de setembre a la Plaça Margarida Xirgu davant del Teatre Lliure.

Aragonès va explicar que s'ha reconegut Pessarrodona per la seva trajectòria. La seva tasca literària ha estat lligada a l'estudi i difusió d'autores a través de la traducció, l'anàlisi i la reivindicació de les seves obres. Als seus Retrats de figures com Montserrat Roig (1994), Maria Aurèlia Capmany (1996), Frederica Montseny (1998), Mercè Rodoreda (2003 i 2005) i Caterina Albert (2005), amb fotografies de Pilar Aymerich, i s'hi sumen els seus treballs sobre Virginia Woolf i el grup de Bloomsbury, sobre el qual va comissariar una exposició



Marta Pessarrodona, en una imatge d'arxiu amb llibres publicats per ella / LLUÍS FRANCO

a la Fundació La Caixa, o les traduccions al català d'autores com Doris Lessing, Harold Pinter, Susan Sontag, Simone de Beauvoir o Marguerite Duras.

La poeta, narradora i assagista (Terrassa, 1941) ja va rebre la Creu

de Sant Jordi de la Generalitat de Catalunya el 1997 i el Premi Nacional de Cultura el 2011. El 2019 va ser guardonada amb el Premi d'Honor de les Lletres Catalanes. Aquest any, va ser nomenada filla predilecta de Sant Cugat.



COMARCA

## Poc seguiment de la vaga a Rodalies

Redacció

**La vaga a Rodalies** de Catalunya de Renfe, convocada pel sindicat CGT per aquest dimecres, va passar desapercebuda per a molts usuaris. Des de Rodalies van assenyalar que la vaga va ser secundada per un 2% de la plantilla i no van notificar cap incidència gràcies "a uns serveis mínims de màxims". La Generalitat va establir dues franges de serveis mínims. Ahir circulava un 33% del servei habitual, excepte de 6 a 9,30 hores del matí, que va funcionar el 66%, igual que ho va fer de 17 a 20,30 hores. El sindicat convocant avisa que aquesta aturada és "el punt de partida" d'un seguit de mobilitzacions que volen fer aquest 2023.

Classificats

Treball  
Immobles  
Serveis  
Contactes  
Motor  
Diversos

  
**Diversos**  
MAESTRO DE MAESTRO.  
Resuelvo problemas amor,  
negocio, etc. Garantizado.  
695.256.036.

MAESTRO KEBA. Rápida solución  
a todos tus problemas: recuperar  
pareja. 692.636.392

ANUNCIA'T PER  
FER ARRIBAR EL TEU  
MISSATGE A LA GENT  
DE SABADELL

[publicitat@  
diaridesabadell.com](mailto:publicitat@diaridesabadell.com)  
93 727 55 45

Tel. 93 727 55 45

[publicitat@diaridesabadell.com](mailto:publicitat@diaridesabadell.com)

CASTELLAR

## Un detingut per un robatori amb força en un domicili al costat d'un incendi



**Acumulació de successos** en pocs minuts dimarts a Castellar, amb el balanç final d'una persona detinguda. Els Mossos es van desplaçar fins al carrer Major de la vila després de rebre un avís per un robatori amb força a l'interior d'una casa. En el moment de la detenció, es van adonar que cremava la terrassa d'un habitatge a pocs metres de l'indret, al carrer del Retir.

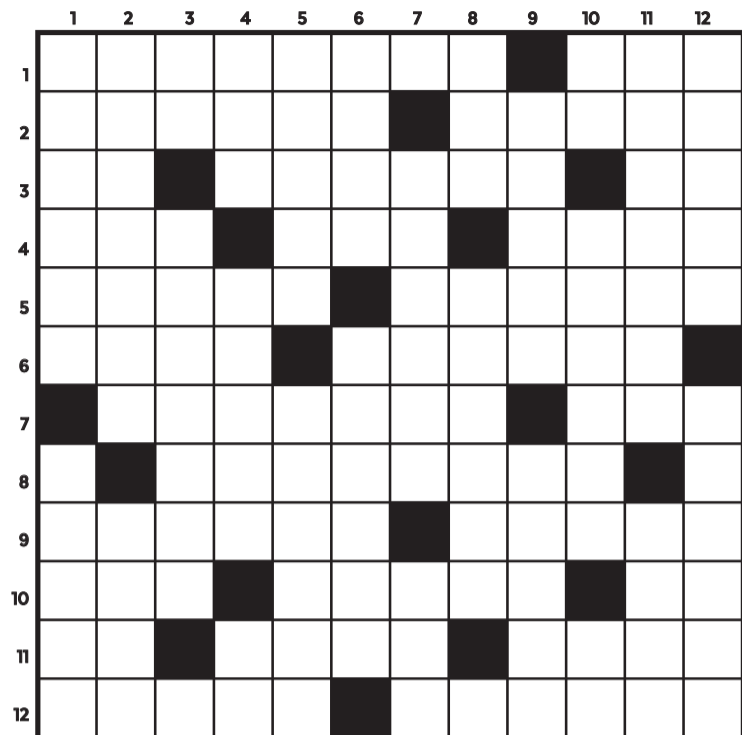
En veure la columna de fum, els agents van avisar els Bombers i el SEM, que van actuar ràpidament per apagar les flames. Per ara, es desconeixen les causes que van provocar el foc, que afortunadament no va causar ferits.

Fonts policials expliquen que el detingut pel robatori era un treballador d'una obra que es realitzava a la zona.



# Mots Encreuats

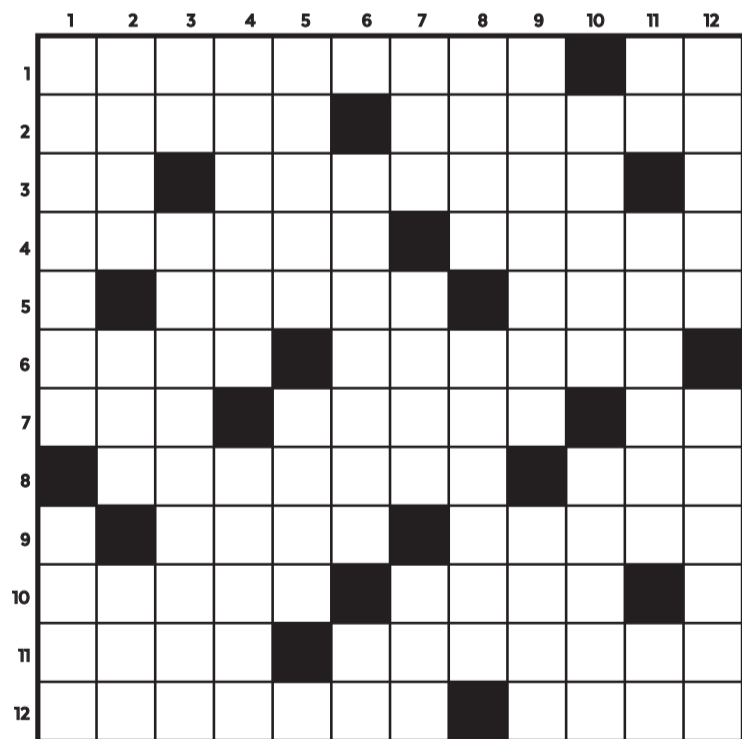
J.PETIT



**HORIZONTALS:** 1. Perxa de proa. Un número primer. 2. Fet de tenir l'ovulació. Femella d'un ca. 3. Mitja cara. Deixar sense pues un eriçó. Tub sense límit. 4. Període històric, al revés. És un noi mal posat. Acceptar una herència. 5. No es poden moure. Agafi gana. 6. Humor serós. Posem moltes cintes al terrat. 7. Dona que pateix fam. Té coneixement d'un fet. 8. Una de forta. Totes estan molt amunt. Ser sense límits. 9. Manyac. Lloc destinat al tresor públic. 10. Lletre grega. No és autèntica. Crit de carreter que torna. 11. Infusió. És molt brau. Fixador dels cabells. 12. Imitador de les elits. Degustar un menjar.

**VERTICALS:** 1. Refinat en el menjar i el beure. Va deixar de banda. 2. Malaltia dels ovaris. Aconseguit. 3. Tub sense fons. Qüestió que s'origina fora. Quasi nega. 4. Lletre girada. Expressats amb la veu. Mitja tona. 5. Gots per beure. Té aversió a les innovacions. 6. Agafi violentament una cosa. Ous d'esturió. 7. Marca registrada. Untada amb oli. Llanterna. 8. Cap militar a Turquia. Sortides. Fons de la mina. 9. Pregant Déu. Llocs de moltes eres. 10. Dues a missa. Dona fantàstica. Gat sense cap. 11. Marca amb un ferro calent. Pedra dura. 12. Afeccionat als braus. Pasturar.

# Crucigrama



**HORIZONTALS:** 1. Una hija única. Denota pena, admiración, sorpresa. 2. Sistema copiado a los murciélagos. Friso de la pared. 3. Parte del volcán. Cangrejos de mar. Cualquier cifra. 4. Aseo. Sexta parte de un dracma. 5. Vara. Adorado humano. Lo que necesitamos. 6. Tuvo contacto táctil. Bolsas bajo los ojos. 7. Así lo cogí. Coceré a la parrilla. Remo por el centro. 8. No tiene sépalos. Ligo. 9. Cola de colibrí. Coloreado como el arco. Sentir placer. 10. Transporte urbano subterráneo. Bastón. La segunda más leída. 11. Lo mejor del verano y lo más necesario. Dura caricia con el zapato de otro. 12. Cariñosa i maternal nave gigante en cualquier película del espacio. Obstrucción metálica a veces electrificada.

**VERTICALS:** 1. Material de cemento y asbesto. Muy atractivo. 2. Canción para menores. Se atreve con la mayor y la menor. Limita mi persona. 3. Acudid documentados. Circunstancia vital. 4. Vencido en manada. Caminar entre errores. 5. Hades infernal. Habitual en sopas. A la romana. 6. Centro de mando. Ellas son unas gigantes. Paz de los extremistas. 7. Mostró el estandarte. Hendidura en la solapa. Casi santa. 8. Macho bovino adulto. Distribuyes los bienes. 9. Al final, concluiré. Aroma. 10. Empieza a vérselo el perfil. Cachete. 11. A uno determinado. Cuadrado del suelo. Ojo a medias. 12. Respeto que sienten por uno. La que toma mucho el sol.

©

# Passatemps

## Logogrif

Cada número de les caselles correspon a una lletra de l'abecedari.

1 2 3 4 5 6 5 7 9 7

Acció de coratge en una situació de perill

1 2 3 8 9 10 10 9 3

Terreny poblat d'herbes

1 2 3 2 7 11 5 9

Atac contra dogmes de fe religiosa

1 2 3 12 5 13 9

Mesura de capacitat de vi o de llet

1 2 3 8 2 5

Herba que cobreix el terra

1 2 3 2 14

Qui rep una herència

3 2 3 2

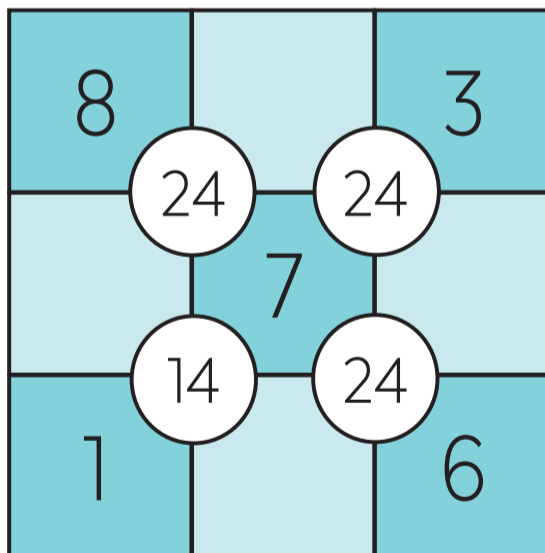
No és al davant

**Solució anterior**

FACITICAT  
 FACUNDIÓS  
 FACTÒTUM  
 FACTUAL  
 FADIGA  
 FADOR  
 FADA

## Sujiko

Poseu els números de l'1 al 9, sense repetir-ne cap, dins de les caselles buides, de manera que el total de cada cercle sigui igual a la suma de les quatre caselles que l'envolten.

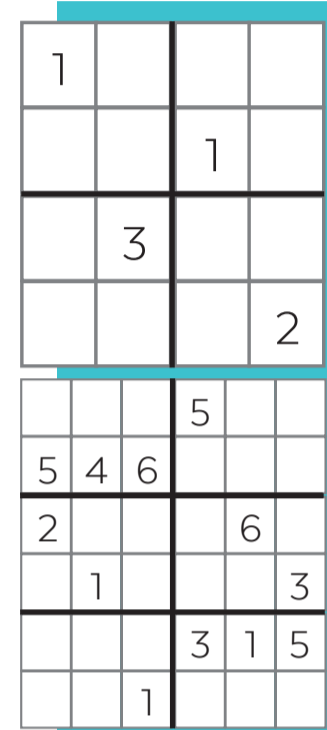


## Sudoku

MOLT DIFÍCIL

				8				
	1			7				
				4		7	9	8
	7					1		9
6	5		3		1		7	2
1		2						8
5	4	6		8				
				1				6
			4					

## Minisudoku



Ompliu les caselles de manera que en el primer hi hagi els números de l'1 al 4; en el segon els números de l'1 al 6 sense repetir-ne cap.

## Solucions anteriors

B	A	N	D	O	L	S		D	I	A	L
E	L	A		P	L	A	Q	U	E	T	A
T	I	T	E	T	A		U	R	N	E	S
U	E		N	A	T	G	I	S		S	C
M	U	S	A	R	I	E	N		M	A	I
S		A	M	A	N	S	A	D	A		U
	A	B	O	N	E	S		I	L	M	
A	M	O	R		S	A	P	A	D	O	R
M	O	R	A	L		M	U	L	A	T	A
I	R	A		A	M	I	D	O		I	M
G	A	L	E	T	A		O	G	I	V	A
A	L	L	O		S	U	R	A	R	A	S

A	V	E	S		R	O	M	A	N	A	S
D	E		O	M	A	S	O	S		Z	O
A	R	A	N	A	S		Z	U	R	O	S
	A	M	O	H	I	N	A		E	T	E
A	Z	A	R	O	S	O		E	T	E	R
Z		S	A	M		L	A	M	I		A
U	N	A		E	R	O	T	I	C	O	
R	O	D	E	T	E	S		R	U	C	O
	V	O	R	A	C	E	S		L	E	N
P	E		A	N	A		A	P	O	L	O
A	N	I	M	A	D	O	R	A		O	Z
Z	A	C	A		O	M	I	N	O	S	O

Els tres mots: Mora, Urat i Lata.

E	M	U	L
M	O	R	A
U	R	A	T
L	A	T	A

La paraula és EMIGRACIÓ i la lletra que hi falta és la E, inicial del mateix significat que expressa la imatge.

7	5	3	4	8	1	6	2	9
4	1	6	2	7	9	5	3	8
8	9	2	5	6	3	4	1	7
6	7	9	3	4	5	1	8	2
1	3	4	8	9	2	7	6	5
2	8	5	6	1	7	9	4	3
9	2	7	1	3	6	8	5	4
5	6	8	7	2	4	3	9	1
3	4	1	9	5	8	2	7	6



# Televisió dijous

## LES PEL·LÍCULES DEL DIA

### El pasajero

22.40 h. FDF

★★★

Intriga. 2018. Estats Units, Regne Unit. Direcció: Jaume Collet-Serra. Intèrprets: Liam Neeson, Vera Farmiga, Patrick Wilson. 105 min. Color.

El Michael és un home de negocis feliçment casat que cada dia fa el seu trajecte habitual de tornada a casa en tren. Un dia l'aborda una misteriosa desconeguda que li ofereix cent mil dòlars a canvi de localitzar cert passatger del tren.



### X-Files: Creer es la clave

22.00 h. Be Mad

★★★

Ciència ficció. 2008. Canadà. Direcció: Chris Carter. Intèrprets: David Duchovny, 106 min. Color. Els agents Mulder i Scully han d'investigar la misteriosa desaparició de diverses dones.



### El secreto de la pirámide

22.00 h. Paramount

★★★

Aventura. 1985. Estats Units. Direcció: Barry Levinson. Intèrprets: Nicholas Rowe, Alan Cox, Sophie Ward. 115 min. Color. Londres, 1870. L'adolescent John H. Watson, un grassonet noi de camp, és enviat a una escola privada de la ciutat per continuar amb els seus estudis.

## 8TV

06.30 - Vist a 8tv.  
09.00 - Espais comercials.  
12.00 - Valle de pasiones.  
14.40 - Mundo natural.  
15.10 - Vist a 8tv.  
16.25 - Wallander.  
«Sobredosis»: Mentre intenta resoldre el cas d'una persona desapareguda, l'equip es troba amb un negoci de prostitució infantil.  
18.00 - Opinacat.  
20.30 - El Pentàgon.  
Amb Marta Polo. Espai que fa un repàs a l'actualitat del dia i presta una atenció especial a la política.  
22.30 - Opinacat.  
00.30 - Ares Revolution.  
01.30 - El circ.  
Amb Frank Blanco. Espai que vol treure ferro a tot el que ha passat durant el dia. Amb la presència d'un convidat, l'espai dona pas a connexions en directe, reportatges, seccions de carrer, esquetxos i debats.

## Radio SBD

07.00 - Notícies en Xarxa.  
09.00 - El Cafè de la Ràdio.  
11.30 - Al Matí.  
13.30 - Notícies migdia.  
14.00 - Hotel Suís.  
Amb Adrián Arroyo.  
15.00 - Amunt el teló.  
16.00 - Connectats.  
19.00 - Notícies Vespre.  
19.30 - El Món és Digital.  
20.00 - Parlem d'òpera.  
21.00 - La Llanterna Màgica.  
Programa apte per tots els públics. El seu objectiu és passar i fer passar una bona estona a tothom mentre parlem de cinema i escoltem música de pel·lícula. Tot el món del cinema portat a la ràdio. Una cita obligada setmanal per parlar de directores, actrius, actors, músics, guionistes, gèneres... i amb la música com a fil conductor.  
22.00 - Fòrmula musical.

## La Primera

08.30 - La hora de La 1.  
Amb Marc Sala i Silvia Intxaurre.  
11.30 - Hablando claro.  
Amb Lourdes Maldonado i Marc Calderó.  
14.00 - L'informatiu.  
Amb Aina Galduf.  
14.10 - Ahora o nunca.  
Amb Mónica López.  
15.00 - Telediario 1.  
15.50 - L'informatiu.  
Amb Aina Galduf. Inclou El temps.  
16.15 - El tiempo.  
16.30 - La Promesa.  
Les visites marxen de La Promesa.  
17.30 - El Paraíso de las Señoras.  
18.20 - El comodín de La 1.  
19.20 - El cazador.  
20.30 - Aquí la Tierra.  
Amb Jacob Petrus.  
21.00 - Telediario 2.  
Esports: Arsenio Cañada. Inclou El tiempo.  
21.50 - 4 estrellas.  
«Los nervios»: El Javier nota un altre ensurt al cor en intentar fer l'amor amb la Sílvia. D'altra banda, la Luz i l'Ainhoa continuen trobant problemes en la seva relació. Finalment, la Cuca i la Marifrán s'uneixen en contra de l'Arturo, que té un pla per enderrocar la residència de gent gran de Vera i poder així obrir un centre comercial.  
22.35 - José Mota Live Show.  
Programa d'humor amb José Mota. Amb la col·laboració de Patricia Conde.  
23.55 - Vamos a llevarnos bien.  
Amb Lorena Castell. Amb la col·laboració d'Ares Teixidó, Anibal Gómez, Álex O'Dogherty i Marina Rivers. L'actriu i humorista Yolanda Ramos, la còmica Carolina Iglesias, el dissenyador de roba Palomo Spain, i el còmic i actor Edu Soto són els quatre primers famosos que participen en el programa.  
01.45 - La noche en 24 horas.

## La 2

08.30 - FIFA Women's World Cup.  
Nova Zelanda-Noruega. L'estadi Eden Park d'Auckland, a Nova Zelanda, acull la inauguració d'aquesta competició amb el partit entre Nova Zelanda i Noruega. Comentaristes: Alicia Arévalo, Vero Boquete i Marta Corredera.  
10.50 - La 2 express.  
11.10 - Diario de un nomada. Las huellas de Gengis Khan.  
11.35 - Grans documentals.  
«La conquesta del cel, de David Attenborough».  
12.30 - Mañanas de cine.  
«El burlador de Castilla».  
Després de provocar un escàndol amorós, Don Juan de Mañana, un cavaller espanyol, torna a Espanya. Hi comença a exercir de mestre d'esgrima al Col·legi Reial de Guàrdies Nobles.  
14.15 - Cazador de manjares: en la Ruta de la Seda.  
14.40 - La costa britànica de Kate Humble.  
15.30 - Saber y ganar.  
16.15 - Tour de France.  
Moutiers - Bourg-en-Bresse. Després d'un recorregut espectacular pel territori alpi, amb diverses etapes per al record, avui els corredors poden respirar en una etapa predominantment plana, gairebé sense desnivell.  
17.45 - Grans documentals.  
«Fent el mico. Els macacos del mont Huang Shan».  
18.35 - Grans documentals.  
«Dinamarca salvatge i meravellós».  
19.25 - Punts de vista d'estiu.  
Amb Tània Sarrias.  
20.00 - Las rutas D'Ambrosio.  
«Marina Alta»: El mar Mediterrani, el pic del Montgó i els aiguamolls de la Marjal de Pego són el bressol de la gastronomia a la Marina Alta.  
20.55 - La 2 express.  
21.10 - Espacios increíbles.  
22.00 - Curro Jiménez.  
02.00 - Anillos de oro.

## TV3

08.00 - Els matins.  
10.30 - Tot es mou.  
13.50 - Telenotícies comarques.  
14.30 - Telenotícies migdia.  
Amb Raquel Sans i Xavi Coral.  
15.40 - Cuines.  
Salpicó amb marisc i poma i bastonets amb xocolata. El cuiner Marc Ribas és l'encarregat d'entrar cada dia a casa de la gent amb l'objectiu de contagiar-los la seva passió per la cuina.  
16.00 - Com si fos ahir.  
La Gemma comunica a l'Anais el que ha decidit sobre la seva oferta de feina.  
16.40 - Planta baixa.  
19.55 - Atrapa'm si pots.  
21.00 - Telenotícies vespre.  
22.05 - Polònia.  
Els millors moments de Polònia. El programa repassa els gags més divertits i els moments més emblemàtics d'un any polític que ha deixat situacions inoblidables, com ara quan Ramón Tamames es va presentar com a candidat de la moció de censura de Vox. Més tard, es recorda quan Xavier Trias es va convertir en Convergència mentre intentava amagar les sigles de Junts durant la campanya. A més, l'espai recorda com va anar el pas de Pedro Sánchez i Josep Borrell per la Xina, o com va anar el viatge de Pere Aragonès per l'Amèrica del Sud. Finalment, es reviu el drama dels comptes compartits a Netflix, i es torna a mostrar com ho va fer el Miquel per intentar aconseguir tenir accés a la plataforma sense pagar res... Programa que retrata l'actualitat política catalana a través de la sàtira i el bon humor.  
22.45 - El teorema del mico.  
Inclou «L'altra cara de Montserrat» i «Terreny pantanós».  
23.40 - Més 324.  
Amb Xavier Graset.  
01.40 - Notícies 3/24.

## SX3-33

07.03 - Presto! L'escola de màgia.  
07.26 - Ideafix i els irreductibles.  
08.00 - Pirata i Capitano.  
08.22 - Titó.  
08.32 - El Mic i els seus amics.  
08.43 - Dino tren.  
09.07 - Agent Binky: Mascotes de l'univers.  
09.29 - Zoom, el dofí blanc.  
10.04 - Súper 4.  
10.28 - La colla de la selva al rescat!  
11.11 - Robin Hood, el trapella de Sherwood.  
11.45 - Yakari.  
12.21 - Vicky, el viking.  
12.56 - Inazuma Eleven Go!  
13.40 - Inuyasha.  
13.57 - Els Dalton.  
15.58 - Agent Binky: Mascotes de l'univers.  
16.30 - El Mic i els seus amics.  
16.30 - Zoom, el dofí blanc.  
16.54 - Pirata i Capitano.  
17.16 - El Mic i els seus amics.  
17.26 - Numberblocks.  
17.40 - Titó.  
17.50 - Dino tren.  
18.02 - Vicky, el viking.  
18.25 - La colla de la selva al rescat!  
18.47 - Súper 4.  
19.11 - Robin Hood, el trapella de Sherwood.  
19.45 - One piece.  
20.58 - La casa d'Anubis.  
21.09 - El detectiu Conan.  
21.32 - Guardià de la nit: Kimetsu no Yaiba.  
21.55 - El gran dictat.  
Concurs amb Oscar Dalmau. Concurs cultural que premia l'ús correcte de la llengua catalana.  
22.16 - Històries del Liceu.  
22.48 - El documental.  
00.02 - Històries del Liceu.  
00.34 - El documental.  
01.43 - Viatges insòlits.  
02.28 - Històries del Liceu.  
03.00 - GR Barcelona.  
03.27 - Viure als Pirineus.  
03.53 - Karakia.  
04.43 - Thalassa.

## Telecinco

08.55 - Previo: El programa de Ana Rosa.  
09.00 - El programa de Ana Rosa.  
13.30 - Ya es mediodía.  
Amb Verónica Dulanto. Espai informatiu que analitza els temes més destacats de l'actualitat política, econòmica, social i cultural.  
15.00 - Informativos Telecinco.  
Amb Luján Argüelles.  
15.30 - Deportes.  
15.40 - El tiempo.  
15.45 - Así es la vida.  
19.00 - 25 palabras.  
20.00 - Reacción en cadena.  
21.00 - Informativos Telecinco.  
21.40 - El tiempo.  
21.50 - Deportes.  
22.00 - ¡Vaya vacaciones!  
Amb Luján Argüelles.  
Ja han demostrat els seus dots de guies turístics i animadors, i ara els toca el torn de demostrar la seva vàlua com a cambriers. Després de l'expulsió d'Isabel i Miriam, els concursants s'han de fer càrrec per un dia de l'atenció de taules, comandes, cuina i barra de còctels de Los Dos Ríos de Balerio, una de les guinguetes més populars de la República Dominicana. Després de la jornada laboral, participen en una gran festa de les màscares, durant la qual Rubén i Carmen afronten una crisi en què Marta Peñate intenta fer de mediatadora. Mentrestant, Àlex i Cristina continuen el seu acostament fins al punt que decideixen passar la nit junts. Després de la festa, l'equip guanyador de la jornada laboral s'enfronta a un nou joc d'immunitat i una nova Ceremonia de les estrelles determina les dues noves parelles que es juguen la seva permanència al programa en el joc d'expulsió.  
01.15 - ¡Vaya vacaciones! Extra.  
Amb Luján Argüelles.

## Antena 3

08.55 - Espejo público.  
Amb Susanna Griso. Amb la col·laboració de Lorena García. Espai d'actualitat que inclou diverses seccions, reportatges i entrevistes.  
13.20 - Cocina abierta con Karlos Arguiñano.  
13.45 - La ruleta de la suerte.  
Concurs amb Jorge Fernández. Concurs en què els participants han d'endevinar, amb l'ús de consonants i compra de vocals, la paraula o frase que s'amaga rere un panell en blanc.  
15.00 - Antena 3 Noticias 1.  
15.30 - El tiempo.  
15.45 - Amar es para siempre.  
La Manolita i el Marcelino, després d'aconseguir la cinta, es bolquen a l'organització del casament del Ciriaco i la Maribel, però reben la visita inesperada de la seva filla Lola.  
17.00 - Pecado original.  
La Zeynep i la Yildiz són dues germanes molt unides, ja que només es tenen l'una a l'altra, i que treballen de valent per sortir de la pobresa.  
18.00 - Y ahora Sonsoles.  
20.00 - Pasapalabra.  
21.00 - Antena 3 Noticias 2.  
21.30 - Deportes.  
21.35 - El tiempo.  
21.45 - Lo mejor de El hormiguero 3.0.  
22.45 - ACI: Alta Capacidad Intelectual.  
El Benjamin Winckler és trobat mort, ofegat a la banyera d'una habitació d'hotel sense haver rebut la visita de ningú. Els investigadors descobreixen que la víctima s'ha fet passar per un altre home que és viu. Paral·lelament, la Morgane accepta la feina de consultora, subjecta a la recerca sobre la desaparició del seu ex-xicot Romain.  
02.30 - Live Casino.  
03.15 - El bar de Todoslots.  
04.00 - La tienda de Galería del Coleccionista.

## Cuatro

07.00 - ¡Toma salami!  
07.30 - Mejor llama a Kiko.  
07.50 - Alerta Cobra.  
08.40 - Heldt.  
10.20 - Alerta Cobra.  
13.15 - En boca de todos.  
15.15 - Noticias Deportes Cuatro.  
15.30 - Todo es mentira.  
18.00 - Cuatro al día.  
20.00 - Cuatro al día a las 20 h.  
20.45 - Noticias Deportes Cuatro.  
21.00 - El tiempo.  
21.10 - First Dates.  
22.50 - NCIS: Hawai'i.  
«Pilot»: Un aviador experimental de la Marina dels Estats Units s'estavella a Oahu inesperadament. Després de ser informat del succés, l'agent Tennant i els efectius de l'NCIS es veuen obligats a treballar contra rellotge per descobrir la identitat del responsable de l'incident, mentre intenten evitar que diversos secrets classificats surtin a la llum. (Nou en emissió.)  
«Boom»: La Tennant i l'NCIS han de derrotar un famós equip de ladres internacionals que fa servir explosius de la Segona Guerra Mundial en camions blindats abans que completi el seu gran treball final i desaparegui. Paral·lelament, el Kai cerca un nou lloc per viure. La Lucy i el Whistler, per la seva banda, tenen un enfrontament sobre la seva trobada anterior. A més, la missió de l'Ernie al camp és més alarmant del que esperava. «Reclutador»: El Kai s'infiltra a una de les bandes de surf més antigues de Hawaii quan un sotfocial, que està intentant ajudar noi en risc d'exclusió a trobar un nou camí als marines, és assassinat.  
01.40 - The Game Show.  
Amb Cristina Porta, Gemma Manzanero i Aitor Fernández. Espai en el qual es repassen les millors estratègies de joc per a la ruleta, el black jack i el pòquer.

## La sexta

07.00 - Previo Aruser@s.  
09.00 - Aruser@s.  
11.00 - Al rojo vivo.  
Amb Antonio García Ferreras.  
14.30 - La Sexta noticias 1ª edición.  
Amb Helena Resano.  
15.10 - Jugones.  
Amb Josep Pedrerol. Espai d'informació esportiva que compta amb la col·laboració i l'anàlisi dels especialistes de diferents mitjans.  
15.30 - La Sexta meteo.  
15.45 - Zapeando.  
Amb Miki Nadal.  
17.15 - Más vale tarde.  
Amb Cristina Pardo. Espai d'actualitat que cerca i analitza amb esperit crític els esdeveniments del dia i posa cara als problemes.  
20.00 - La Sexta noticias 2ª edición.  
21.00 - La Sexta Clave.  
Amb Rodrigo Blázquez. Espai informatiu diari, innovador i avantguardista que busca oferir més anàlisi i donar explicacions en profunditat dels temes de més importància i interès de l'actualitat amb criteri propi i caracteritzat per un llenguatge i una posada en escena revolucionària.  
21.20 - La Sexta meteo.  
21.25 - La Sexta deportes.  
Amb Carlota Reig i Óscar Rincón.  
21.30 - El intermedio.  
Programa d'humor amb Dani Mateo i Sandra Sabatés. Amb la col·laboració de Cristina Gallego, Thais Villas, Raúl Pérez, María Avizanda, Isma Juárez i Héctor de Miguel. Programa satíric que analitza l'actualitat amb humor.  
22.30 - ¿Te lo vas a comer?  
Inclou «Menú del dia», «Cocinas clandestinas» i «Dietsas peligrosas».  
02.30 - Pokerstars.  
Emissió dels millors esdeveniments de pòquer.  
03.10 - Live Casino.  
Concurs nocturn perquè els espectadors puguin jugar des de casa com si fossin al casino.  
03.55 - Minutos musicales.





## divendres

## LES PEL·LÍCULES DEL DIA

## Men in Black: International

22.05 h. La 1

★★★

**Acció.** 2009. Estats Units, Xina. Direcció: F. Gary Gray. Intèrprets: Chris Hemsworth, Tessa Thompson. 115 min. Color. Els Homes de Negre sempre han protegit la Terra de l'escòria de l'univers. En aquesta nova aventura, s'enfronten a l'amenaça més gran que hi ha hagut mai: un talp a l'organització dels MIB.



## Gorrión rojo

22.00 h. Cuatro

★★★

**Intriga.** 2018. Estats Units. Direcció: Francis Lawrence. Intèrprets: Jennifer Lawrence. 134 min. Color. Quan una lesió posa fi a la seva carrera, la Dominika i la seva mare s'enfronten a un futur fosc i incert.



## Carreteras secundarias

22.00 h. La 2

★★★

**Drama.** 1997. Estats Units. Direcció: Emilio Martínez Lázaro. Intèrprets: Antonio Resines, Fernando Ramallo. 108 min. Color. El Felipe i el seu pare viatgen per l'Espanya de l'any 1974 en el seu cotxe, que és la seva única possessió. La seva vida és una contínua mudança.

## 8TV

**06.30 - Vist a 8tv.**  
**09.00 - Espais comercials.**  
**12.00 - Cine.**  
 «Arroyo comanche». El Bob Gifford forma part d'una agència de detectius, i la seva feina consisteix a perseguir i capturar bandits.  
**13.45 - Cine.**  
 «Texas Lady». La Prudence es desplaça a un poble aïllat de Texas on ha heretat un diari local.  
**15.20 - Mundo natural.**  
**15.40 - Vist a 8tv.**  
**16.10 - Wallander.**  
 «Antes de que hiele»: Anna Westin, una amiga d'infantesa de la Linda, la filla de Wallander, desapareix després de visitar l'inspector.  
**18.00 - Opinacat.**  
**20.30 - El Pentàgon.**  
 Amb Marta Polo.  
**22.30 - Opinacat.**  
**00.30 - El circ.**  
 Amb Frank Blanco.  
**02.00 - Ares Revolution.**

## Radio SBD

**07.00 - Notícies en Xarxa.**  
**09.00 - El Cafè de la Ràdio.**  
 Amb Mireia Sans.  
**11.30 - Al Matí.**  
 Amb Raquel Garcia.  
**13.30 - Notícies migdia.**  
 Amb Núria Garcia.  
**14.00 - Hotel Suís.**  
 Amb Adrián Arroyo.  
**15.00 - Parlem d'òpera.**  
**16.00 - Connectats.**  
**19.00 - Notícies Vespere.**  
**19.30 - Fórmula musical.**  
**20.00 - Quimèric.**  
 Programa obert a d'altres universos, on les realitats alternatives no tenen límits. Aquest espai us ofereix la possibilitat de viatjar cada setmana a través de les creacions del gènere fantàstic. Un viatge genial a través de la literatura, el cinema i els videojocs.  
**21.00 - Fórmula musical.**  
**23.00 - Vitamina Dance.**  
 Amb Toni González.  
**01.00 - Fórmula Musical.**

## La Primera

**08.30 - La hora de La 1.**  
**11.30 - Hablando claro.**  
**14.00 - L'informatiu.**  
**14.10 - Ahora o nunca.**  
 Amb Mónica López.  
**15.00 - Telediario 1.**  
 Amb Alejandra Herranz.  
 Esports: Ana Ibáñez. Inclou El tiempo.  
**15.50 - L'informatiu.**  
**16.15 - El tiempo.**  
**16.30 - La Promesa.**  
 La revelació del Lorenzo a la Catalina sobre el fet que té els Luján dominats per una clàusula que hi ha al contracte de La Promesa fereix la senyoreta, que busca consol en el Rómulo i la Simona.  
**17.30 - El Paraíso de las Señoras.**  
**18.00 - Hopman Cup.**  
 Carlos Alcaraz-David Goffin.  
**19.30 - El cazador.**  
 Amb Jacob Petrus.  
**21.00 - Telediario 2.**  
 Amb Carlos Franganillo.  
 Esports: Arsenio Cañada. Inclou El tiempo.  
**21.50 - La suerte en tus manos.**  
**22.05 - Cine.**  
 «Men in Black: International». Els Homes de Negre sempre han protegit la Terra de l'escòria de l'univers. En aquesta nova aventura, s'enfronten a l'amenaça més gran que hi ha hagut mai: un talp a l'organització dels MIB.  
**23.50 - Cine.**  
 «Catwoman». La Patience Phillips és una jove sense caràcter que treballa com a dissenyadora gràfica per a una companyia de cosmètics important.  
**01.25 - Call my agent.**

## La 2

**09.00 - FIFA Women's World Cup.**  
 Espanya-Costa Rica. Des de l'Sky Stadium.  
**11.15 - La 2 express.**  
**11.25 - UNED.**  
**12.25 - Planeta azul.**  
**13.15 - Mañanas de cine.**  
 «Raza de violencia». El 1872, diverses famílies apatxes posen fi als seus enfrontaments amb la cavalleria dels Estats Units i signen la pau amb Washington, representada pel general Howard. Només el llegendari Jerónimo no se sotmet i, quan mor el 1875, l'hereu Taza creu que ha arribat el moment de la insurrecció total.  
**14.30 - Canas de viajar.**  
**15.30 - Saber y ganar.**  
**16.15 - Tour de France.**  
 Moirans-en-Montagne - Poligny. Dinovena etapa, de 172,8 quilòmetres. Comentaristes: Carlos de Andrés i Perico Delgado.  
**17.30 - Grans documentals.**  
 «El coiote, l'actor secundari del Yellowstone».  
**18.20 - Grans documentals.**  
 «Dinamarca salvatge i maravellosa».  
**19.10 - El escarabajo verde.**  
**19.40 - Puntos de vista d'estiu.**  
 Amb Tània Sarrias.  
**20.15 - La 2 express.**  
**20.30 - Días de cine.**  
**21.25 - Plano general.**  
 Amb Jenaro Castro. Convidada: Mónica Naranjo, cantant.  
**22.00 - Historia de nuestro cine.**  
 «Carreteras secundarias». El Felipe i el seu pare viatgen per l'Espanya de l'any 1974 en el seu cotxe, que és la seva única possessió. La seva vida és una contínua mudança per les costes espanyoles. No obstant això, han de canviar el recorregut inesperadament i allunyar-se del mar, la qual cosa els canvia la vida completament.  
**23.50 - Historia de nuestro cine: coloquio.**

## TV3

**08.00 - Els matins.**  
**10.30 - Tot es mou.**  
**13.50 - Telenotícies comarques.**  
 Amb Raquel Sans i Xavi Coral.  
**15.40 - Cuines.**  
 Amb Marc Ribas, Gessamí Caramés i Amau París. Croquetes de gelat. El cuiner Marc Ribas és l'encarregat d'entrar cada dia a casa de la gent amb l'objectiu de contagiar-los la seva passió per la cuina. Gessamí Caramés, per part seva, ensenya receptes fàcils i variades per als amants de la rebosteria i la pastisseria. A més, Amau París proposa plats ràpids, senzills i pensats per motivar tothom a cuinar.  
**16.00 - Com si fos ahir.**  
 La policia recomana a la Noe i el Miquel que els nens no surtin de casa.  
**16.40 - Planta baixa.**  
**19.55 - Atrapa'm si pots.**  
**21.00 - Telenotícies vespre.**  
 Amb Toni Cruanyes.  
 Esports: Maria Fernández Vidal. Espai dedicat a la informació d'actualitat.  
**22.05 - Com si fos ahir.**  
 La Sílvia està nerviosa i se sent inquieta, però no és capaç d'identificar-ne la raó.  
**23.20 - Cine.**  
 «Sis dies corrents». Una setmana en la vida del Valero, la Moha i el Pep, treballadors d'una petita empresa de lampisteria i electricitat dels afores de Barcelona. Cada dia laboral presenta noves situacions, que sorgeixen quan els protagonistes s'enfronten a una reparació, un moment en què s'estableix una relació entre els protagonistes i el client que ha sol·licitat els seus serveis. Sota una capa d'humor, lleugeresa i quotidianitat, les històries ofereixen elements de reflexió de més profunditat.  
**00.50 - Notícies 3/24.**  
**04.00 - Rumba a l'estudi.**  
 «Els Delai».  
**05.00 - Folc a l'estudi.**  
 «Duetu».  
**06.00 - Notícies 3/24.**

## SX3-33

**07.03 - Presto! L'escola de màgia.**  
**07.26 - Ideafix i els irreductibles.**  
**08.00 - Pirata i Capitano.**  
**08.22 - Titó.**  
**08.32 - El Mic i els seus amics.**  
**08.42 - Dino tren.**  
**09.06 - Agent Binky: Mascotes de l'univers.**  
**09.28 - Zoom, el dofí blanc.**  
**10.03 - Súper 4.**  
**10.28 - La colla de la selva al rescalt!**  
**11.11 - Robin Hood, el trapejista de Sherwood.**  
**11.45 - Yakari.**  
**12.21 - Vicky, el viking.**  
**12.56 - Inazuma Eleven Go!**  
**13.40 - Súper 4.**  
**14.04 - Els pingüins de Madagascar.**  
**14.26 - One piece.**  
**15.14 - Inuyasha.**  
**15.37 - Els Dalton.**  
**15.58 - Agent Binky: Mascotes de l'univers.**  
**16.20 - El Mic i els seus amics.**  
**16.30 - Zoom, el dofí blanc.**  
**16.54 - Pirata i Capitano.**  
**17.16 - El Mic i els seus amics.**  
**17.26 - Numblocks.**  
**17.40 - Titó.**  
**17.50 - Dino tren.**  
**18.02 - Vicky, el viking.**  
**18.26 - La colla de la selva al rescalt!**  
**18.48 - Súper 4.**  
**19.13 - Robin Hood, el trapella de Sherwood.**  
**19.48 - Al mar.**  
**19.53 - Lara i Kali.**  
**20.09 - One piece.**  
**20.57 - La casa d'Anubis.**  
**21.10 - La mainadera ninja.**  
**21.10 - La mainadera ninja.**  
**21.55 - El gran dictat.**  
 Concurs amb Òscar Dalmau. Concurs cultural que premia l'ús correcte de la llengua catalana.  
**22.16 - Veus de l'alliberament.**  
**23.13 - Els dies clau.**  
**00.10 - Fra Juniper, l'home que caminava.**  
**01.07 - Veus de l'alliberament.**  
**01.59 - Els dies clau.**  
**02.54 - Viure als Pirineus.**

## Telecinco

**09.00 - El programa de Ana Rosa.**  
**13.30 - Ya es mediodía.**  
**15.00 - Informativos Telecinco.**  
 Amb David Cantero.  
**15.30 - Deportes.**  
**15.40 - El tiempo.**  
**15.45 - Así es la vida.**  
**19.00 - Reacción en cadena.**  
 Concurs amb Ion Aramendi. En cada lliurament competeixen dos equips formats per tres integrants cadascun d'ells. Després de superar cinc jocs amb les cadenes de paraules com a fil conductor, s'enfronten en la prova anomenada Complicidad ganadora, que decideix quin dels dos equips opta a emportar-se els diners acumulats fins al moment i torna a concursar l'endemà. A continuació, l'equip guanyador s'enfronta a la fase final a La última cadena, en què ha de resoldre totes les paraules que la componen per mantenir els diners acumulats, i a La última cadena, en què ha d'endevinar el terme buscats pel programa.  
**21.00 - Informativos Telecinco.**  
 Amb Pedro Piqueras i Alba Lago.  
**21.40 - El tiempo.**  
**21.50 - Deportes.**  
**22.00 - Lo más Deluxe.**  
 Amb la col·laboració de María Patiño, Lydia Lozano, Belén Esteban, Kiko Matamoros i Carmen Borrego. Programa que recull els esdeveniments amb més interès de la crònica social i dels seus protagonistes. Inclou, a més, una entrevista a un personatge conegut i un espai de debat entorn de temes concrets sobre l'entrevistat.  
**02.00 - Casino Gran Madrid Online Show.**  
 Programa d'entreteniment dedicat al joc.  
**02.25 - ¡Toma salami!**  
**02.55 - El horòscopo de Esperanza Gracia.**  
 Amb Esperanza Gracia.

## Antena 3

**08.55 - Espejo público.**  
**13.20 - Cocina abierta con Karlos Arguñano.**  
**13.45 - La ruleta de la suerte.**  
**15.00 - Antena 3 Noticias 1.**  
 Amb Sandra Golpe.  
**15.30 - El tiempo.**  
**15.45 - Amar es para siempre.**  
 L'amor s'obre pas a la plaza de los Frutos, i moltes parelles troben el camí cap a la reconciliació.  
**17.00 - Pecado original.**  
 La Zeynep i la Yildiz són dues germanes molt unides, ja que només es tenen l'una a l'altra, i que treballen de valent per sortir de la pobresa. Tanmateix, tenen personalitats i mètodes molt oposats: mentre que la Zeynep, la germana treballadora i responsable, vol escalar pels seus propis mèrits i ser reconeguda per la seva honestat, la Yildiz, més esbojarrada i frívola, somia casar-se amb un milionari amb el qual pugui tenir una vida plena de luxes i comoditats. La situació canvia bruscament quan a les seves vides hi apareix l'Ender, una dona de l'alta societat, coneguda per ser l'esposa del milionari i empresari Halit.  
**18.00 - Y ahora Sonsoles.**  
**20.00 - Pasapalabra.**  
 Concurs amb Roberto Leal. Concurs en què els participants juguen amb les paraules i acumulen temps per enfrontar-se a El Rosco, la prova final.  
**21.00 - Antena 3 Noticias 2.**  
 Amb Vicente Vallés i Esther Vaquero.  
**21.45 - Deportes.**  
 Amb Rocío Martínez, Angie Rigueiro i Alba Dueñas.  
**21.55 - El tiempo.**  
**22.10 - Tu cara me suena.**  
 Amb Manel Fuentes. Amb la col·laboració de Àngel Llàcer, Carlos Latre, Chenoa i Lolita.  
**00.20 - Tu cara me suena. Grandes éxitos.**  
**02.30 - Live Casino.**  
**03.15 - Play Uzu Nights.**

## Cuatro

**07.00 - ¡Toma salami!**  
**07.35 - Mejor llama a Kiko.**  
**08.10 - Alerta Cobra.**  
**09.00 - Heldt.**  
**10.30 - Alerta Cobra.**  
**13.15 - En boca de todos.**  
**15.15 - Noticias Deportes Cuatro.**  
 Amb Diego Miguel Fernández i Luis Alberto Vaquero. Programa d'informació i actualitat esportiva.  
**15.30 - Todo es mentira.**  
**18.00 - Cuatro al día.**  
**20.00 - Cuatro al día a las 20 h.**  
**20.45 - Noticias Deportes Cuatro.**  
**21.00 - El tiempo.**  
**21.10 - First Dates.**  
**22.00 - El blockbuster.**  
 «Gorrión rojo». Quan una lesió posa fi a la seva carrera, la Dominika i la seva mare s'enfronten a un futur fosc i incert. Per aquest motiu és manipulada per convertir-se en la nova recluta d'una acadèmia d'espies, on les agents són anomenades pardals. És una agència secreta d'intel·ligència que entrena joves excepcionals com ella per fer servir els seus cossos i ments com a armes. Després d'un entrenament sàdic i pervers, es converteix en l'espia Pardal més perillosa que el programa ha produït mai. La Dominika ha de reconciliar la persona que una vegada va ser amb el poder que ara domina.  
**00.55 - Cine Cuatro.**  
 «Luchar o morir». La Zoe Hull és una jove adolescent de 17 anys que està a punt d'acabar l'institut i graduar-se. No obstant això, les coses fan un gir en la seva vida quan, enmig de la classe, quatre assaltants armats assetgen el seu institut. Hi ha uns quants estudiants que moren, mentre que molts altres són ostatges dels assassins.  
**02.50 - The Game Show.**  
 Amb Cristina Porta, Gemma Manzanero i Aitor Fernández.

## La sexta

**07.00 - Previo Aruser@s.**  
**09.00 - Aruser@s.**  
 Amb Alfonso Arús. Amb la col·laboració d'Angie Cárdenas, María Moya, Patricia Benítez, Marc Redondo, Tatiana Arús, Alba Gutiérrez, Alba Sánchez, Arthur Arús i Rocío Cano. Espai diari que s'aproxima a l'actualitat social, televisiva i del cor amb dosis d'humor i un ampli ventall de col·laboradors i convidats.  
**11.00 - Al rojo vivo.**  
 Amb Antonio García Ferreras.  
**14.30 - La Sexta noticias 1ª edició.**  
 Amb Helena Resano.  
**15.10 - Jugones.**  
 Amb Josep Pedrerol. Espai d'informació esportiva que compta amb la col·laboració i l'anàlisi dels especialistes de diferents mitjans.  
**15.30 - La Sexta meteo.**  
**15.45 - Zapeando.**  
 Amb Miki Nadal.  
**17.15 - Más vale tarde.**  
 Amb Cristina Pardo. Espai d'actualitat que cerca i analitza amb esperit crític els esdeveniments del dia i posa cara als problemes.  
**20.00 - La Sexta noticias 2ª edició.**  
**21.00 - La Sexta Clave.**  
 Amb Rodrigo Blázquez. Espai informatiu diari, innovador i avantguardista que busca oferir més anàlisi i donar explicacions en profunditat dels temes de més importància i interès de l'actualitat amb criteri propi i caracteritzat per un llenguatge i una posada en escena revolucionària.  
**21.20 - La Sexta meteo.**  
**21.25 - La Sexta deportes.**  
 Amb Carlota Reig i Óscar Rincón.  
**21.30 - La Sexta Columna.**  
 Programa que analitza en profunditat, a través d'un documental, un tema de màxima actualitat.  
**22.30 - Equipo de investigación.**  
**02.50 - Pokerstars.**  
 Emissió dels millors esdeveniments de pòquer.  
**03.30 - Live Casino.**



# FOC OFF

*FOC OFF* ÉS UN RETRET A LES PERSONES QUE COMETEN IMPRUDÈNCIES. *FOC OFF* ÉS UN CLAM PER MANTENIR ELS BOSCOS LLIURES D'INCENDIS.

CANVI CLIMÀTIC, SEQUERA, ONADES DE CALOR...  
AQUEST ANY, MÉS QUE CAP ALTRE,  
*FOC OFF* A LES IMPRUDÈNCIES.

SI VEUS FOC O UNA COLUMNA  
DE FUM, TRUCA AL

**112**  
emergències

Jordi Ribot Puntí / ICONNA

