

Num. # 1 | Gener 2024

+ A prop teu

Exemplar gratuït

Rubí

Feliç any nou 2024



La revista d'estètica, salut, tendències, oci, mascotes, motor i molt més de Rubí.

GRUPO **Pro Service**
Rubí

OS DESEA...

¡Feliz año nuevo!

2024

Compravente de
vehículos de ocasión

Seguros y financiación a
medida

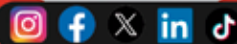
Taller oficial con todos
los servicios

Promoción Más A prop teu

Durante todo el mes de
enero, estudio gratuito de
todos tus seguros.



www.proservicerubi.com



934 88 52 33 | Ctra. Terrassa, 83,
08191 Rubí, Barcelona

Sexto Sentido

TIENDA LLENA DE MÁGIAAAAA!!!!
DE JABONES NATURALES,
SALES DE BAÑO, INCIENSOS,
VELAS ENERGÉTICAS Y AROMÁTICAS,
...Y MUCHO MÁS.

C/Maximi Fornes 12 - Rubí

Tel. 620 18 11 52

¿Qué está pasando en Sexto Sentido?

Que ya tenemos web!

@sexto_sentido_rubi
 @sextosentidorubi

www.sextosentidorubi.com



Detalles de ceremonia hechos con cariño para momentos únicos. Ven e infórmate!

HOLA A TOTHOM!

Tenim notícies per totes vosaltres... Primer de tot molt bones festes i bon any nou a tots i totes!!

Esperem que aquest any porti MÉS alegries, MÉS felicitat, MÉS il·lusions, MÉS riures... En general, MÉS de notícies positives! És per això, i aquí ve la segona informació a dir... Que fem canvis a la revista començant pel nom, on ara serem MÉS A PROP TEU. L'essència és la mateixa, però volem oferir encara més notícies de qualitat i properes, tocant totes les temàtiques possibles.

Esperem que us agradi la nova proposta encara MÉS que la d'abans, ganes n'hi posarem moltíssimes!

Gràcies per fer un altre any possible, arrenquem aquest 2024 al cent per cent!

FELIÇ ANY
2024

Concurso "Busca la Mascota" participa y puedes ganar

25€

¿Cómo participar?

1º: *Buscar nuestra mascota.* → 

2º: *Indicar en qué anuncio y página se encuentra la mascota.*

- Para comunicarlo, simplemente tienes que escribir un WhatsApp al número **617026168** con tu nombre, teléfono y en qué comercio anunciante de la revista te gustaría gastarlo.

- Si te va mejor, puedes escribir un mensaje al Instragram o el Facebook **@revistamesapropteu**, con la misma información mencionada anteriormente.

3º: *La persona ganadora se le llamará personalmente y saldrá publicado en el siguiente número de la revista.*

Recuerda que tienes que ser mayor de edad y tienes de tiempo hasta el 19 enero para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 20 de enero!

Staff

Revista MÉS A PROP TEU

Producció Mespubli · Edició Antonio Martín · Publicitat Antonio Martín Tel. 617 02 61 68

Maquetació i Dissny Marcela Viladot · Col·laboradors Nagore Martí, Héctor Martín, Pets Lovers,

Bon Carma, Yoga one.

Entrevista a les seves Majestats els Reis Mags d'Orient, Melcior, Gaspar i Baltasar

Aquests dies veurem a patges i carters reals, però nosaltres teníem moltes preguntes per als reis de veritat, els que venen a la nit, que se'n van molt de pressa i que cap nen ni nena veu a la seva casa.

Estan preparant tots els regals dels nens i nenes de Rubí.

I nosaltres volem fer-los algunes preguntes.



Treballeu tot l'any?

—Sí, perquè preparem les joguines per a tots els nens i nenes del món.

Quants dies dura el vostre viatge des d'Orient fins a Rubí?

—Partim en nit de Nadal seguint l'estrella que en el cel brilla i arribem la nit de Reis.

Com sabeu si els nens i nenes s'han portat bé?

—Baltasar: Com som mags, ho veiem tot.

Com feu la màgia per a fer tants regals?

—Gaspar: Al país on nosaltres vivim treballem molt i només ens dediquem a fabricar joguines per a tots els nens i nenes del món.

Per què no feu soroll?

—Melcior: Perquè som molt acurats per a no despertar als nens i nenes i així, la sorpresa és major al matí.

Com els dóna temps a repartir tots els regals?

—Gaspar: Els nostres patges ens ajuden moltíssim, amb ells i una miqueta de màgia lliurem tots els regals.

Se us han cansat alguna vegada els camells?

—Bé, a vegades. Però hi ha nens i nenes que ens deixen menjar perquè nosaltres i els camells agafem forces.

Com entreu a les cases?

—Gaspar: Bé, això és més complicat. Hi ha cases que s'entra molt fàcil perquè ens deixen alguna porta oberta, com la porta del pati. En unes altres, és més difícil. Encara que, amb l'ajuda del menjar que ens deixeu per a reposar forces, solucionem tots els obstacles.

Quants regals lliuraran en la nit de Reis?

—Molts. Intentarem que tots els nens i nenes rebin el que ens han demanat.

Quina carta fins a la data els ha sorprès més?

—Melcior: Em sorprenen molt les cartes en les quals els nens i nenes demanen més temps dels seus papàs per a jugar amb ells. Estem treballant perquè aquest regal es faci realitat.

Què li han demanat els Reis Mags als Reis Mags?

—Gaspar: Bé, jo li he demanat que ens portin pau, amor, salut i treball per a tots. Amb això, jo seria el Rei més feliç del món.

Des de **MÉS A PROP TEU**, volem agrair als tres Reis Mags d'Orient, Melcior, Gaspar i Baltasar el seu temps en contestar aquestes preguntes, així com la seva sinceritat i simpatia. Els esperem la nit del 5 de gener en totes les cases dels nens i nenes de Rubí.

Ròtulos - Lonas - Vinilos - Soportes publicitarios - Cartelería...



Madis
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

www.madis.es - madis@madis.es - 93 588 87 81

TAXI RUBÍ

93 588 82 53



Li oferim taxis que s'adaptin a les seves necessitats

Llista de propòsits d'Any Nou

Amb l'entrada d'un nou any, molts són els que es plantegen fer creu i ratlla en les seves vides. El canvi d'any serveix per a molta gent com a punt d'inflexió, no sols per a deixar enrere tots aquests mals hàbits que es tenen, sinó per a posar-se metes que desitgen aconseguir.

Amb l'entrada d'un nou any, molts són els que es plantegen fer creu i ratlla en les seves vides. El canvi d'any serveix per a molta gent com a punt d'inflexió, no sols per a deixar enrere tots aquests mals hàbits que es tenen, sinó per a posar-se metes que desitgen aconseguir.

Fer més esport

Aquest propòsit és molt possible que te l'hagis plantejat altres anys. També és bastant probable que en algun moment l'hagis abandonat per mandra, falta de temps, etc. Dóna-li una segona oportunitat a l'esport aquest nou any per a no deixar-te vèncer pel sedentarisme.



Alguns esports com sortir a córrer poden ser l'opció perfecta si fa molt temps que no fas exercici. Sigui perquè vols perdre pes, o perquè vulguis mantenir-te més saludable, afegir aquest propòsit a la teva llista et farà sentir millor.

Ser més puntual

A ningú li agrada haver d'esperar quan ha quedat amb algú, veritat? Llavors si ets d'aquestes persones que solen arribar bastant justis a les seves cites... És moment de canviar. O és que vols continuar sent "el tardaner" del grup?

Un bon propòsit per a aquest pròxim any pot ser canviar aquest mal hàbit quan facis plans. Intenta arreglar-te amb temps, comprova el temps que triges a arribar al teu destí i sal uns minuts abans de casa per a evitar qualsevol possible impediment que sorgeixi durant el camí.

Les millors frases per a felicitar el Cap d'Any i el nou 2024 als teus éssers estimats: 57 felicitacions originals, gracioses, boniques i emotives.

Nagore Martí



Gaudir del present

Potser mai has escoltat el tòpic carpe diem? De res serveix pensar en el que pot venir en el futur. Moltes vegades el cap està en una altra part, i tan avançada en el temps, que un es perd els moments importants del present.

Viu els dies com si fossin l'últim, gaudeix de totes les coses que puguis i mai deixis per a un altre moment alguna cosa que pots fer ara. Per exemple, per a portar aquest propòsit rigorosament, potser hauries de plantejar-te quines coses de la teva rutina t'impedeixen ser feliç.

Ser una mica més optimista

Diuen que les persones optimistes viuen més temps. Aquest pot ser un bon motiu per a voler canviar el xip si ets d'aquest grup de gent que a moltes vegades veu les coses en tons grisos.

Per a ajudar-te amb aquest propòsit, si decideixes afegir-lo a la teva llista per al 2023, existeixen frases que t'ajudaran a començar el dia amb optimisme.



Mirar la vida amb una altra perspectiva pot fer-te molt més feliç. I, si no ho crees, almenys intenta-ho.

Aprendre coses noves

Ampliar els coneixements que un té no sols és bo per a saber més sobre el món. Aquest aprenentatge també millora la teva capacitat cerebral forjant nous patrons neuronals que impulsen el desenvolupament de noves connexions cerebrals.

Si hi ha un idioma que has volgut durant temps aprendre, o potser vols posar un toc de creativitat en la teva vida dibuixant, o et ve de gust continuar ampliant els teus estudis, aquest nou any no et tallis les ales. Afegeix aquest propòsit per a continuar conreant els teus coneixements.

Reduir l'ús del mòbil

És un fet que una gran quantitat de persones no poden desprendre's del mòbil en gairebé tot el dia. La necessitat de revisar de tant en tant les xarxes socials, o evitar l'avorriment, fa que la gent estigui cada vegada més enganxada als dispositius electrònics.

El mòbil acompanya a les persones a gairebé tot arreu. O mai t'ho has emportat al bany? A més que pot ser perillós per a la teva salut, aquesta addició pot provocar que deixis de costat altres prioritats de la teva vida. Així que, per a començar, pots reduir el seu ús una hora per a notar els canvis en el teu benestar.

Gastar menys diners en coses innecessàries

Hi ha gent a la qual li encanta comprar. Tant que a vegades veu una ganga després d'una altra, que per descomptat no necessita, i acaba fent-se amb totes. Fer-te amb tots aquests productes pot fer-te una sensació de plaer al principi, però pot convertir-se en un malson quan miris el teu compte bancari.

Aquest 2024 intenta estalviar uns diners extres reduint les compres que fas. No adquireixis alguna cosa que no necessitis. De tant en tant està bé donar-se un capritx, però no facis d'aquestes compres la teva rutina.

Pagar deutes antics

Acumular deutes pot ser un gran problema. A vegades cal asseure's per a pensar seriosament en les despeses que un pot permetre's. Abans de malbaratar els diners, o ficar-se en un compromís que impliqui una despesa, pensa en tot el que has de pagar.

Si tens menys de cinquanta-cinc anys, el recomanable és que els teus deutes no superin el 15% dels teus ingressos mensuals, segons el Banc d'Espanya. Encara que, per descomptat, el millor és que redueixis això el màxim possible per a viure de forma més folgada.

No buscar excuses

Ets d'aquestes persones que busquen una excusa per a tot? Aquest nou any deixa les excuses a un costat, dir-te a tu mateix "no puc" i passar a l'acció. D'aquesta manera se t'obrirà tot un ventall d'experiències noves.

Les excuses apareixen a vegades quan no et ve de gust fer alguna cosa, quan es té por d'enfrontar-se a un problema o per falta de confiança, però aquestes només aconsegueixen bloquejar-te en la vida.

Reprendre el contacte amb alguns amics

Les amistats són una cosa que un ha de cuidar. Encara que és cert que, amb el temps, hi ha alguns amics que s'acaben perdent. Ja sigui perquè els vostres camins s'han separat, perquè us mouen diferents interessos o simplement pel pas del temps.

Mai està de més recuperar el contacte amb aquelles persones que tan especials van ser en la teva vida per a posar-vos al dia. Mai amb aquells que van aportar toxicitat a la teva vida. Aquest nou any pots proposar-te organitzar un retrobament amb aquelles persones que tires més en falta. Això sense oblidar a les teves amistats d'ara.

Passar més temps amb la família

És un dels pilars fonamentals (almenys si hi ha una bona relació entre els seus membres). Passar temps de qualitat amb els teus éssers estimats enforteix els llaços familiars. També ajuda a mantenir un desenvolupament emocional saludable, aporta estabilitat i seguretat.

De què serveix passar molt de temps a casa si no el passes amb els teus? No és qüestió que estiguis tota l'estona compartint moments amb ells, però sí que podeu organitzar activitats que us involucrin a tots. I si són divertides molt millor.

No posis límits a la teva llista de propòsits d'Any Nou.



PISCINES
SANT CUGAT 1992
Especialistas en diseño y construcciones de piscinas
Accesorios y complementos

C. Manel Farrés, 103-105 local B
08173 Sant Cugat del Vallès
T. 935 892 529 - T. 639 758 706
www.piscinessantcugat.com

GM
VENDA I REPARACIÓ
D'ELECTRODOMÈSTICS
LÍNIA BLANCA AMB GARANTIA

MÉS DE 35 ANYS D'EXPERIÈNCIA

C/ General Castaños, 37 · Rubí
93 699 50 02
691 674 180 • 603 714 978

Cristaleria Medina

- Vidres plans
- Miralls
- Mampares de bany
- Vidrieres artístiques
- Persianes
- Mosquiteres
- Instal·lacions comercials

Carrer Bartrina, 9 · local · 08191 RUBÍ
Telf. 619 823 974 · 93 112 69 27
cristaleriamedina@hotmail.es

CONSULTORIA
Moreno & Martínez

- ASESORIA FISCAL-CONTABLE
- ASESORIA LABORAL
- TRAMITACIÓN DE EXTRANJERÍA
- GRADUADO SOCIAL

C/ Víctor Català s/n · Tel. 936 978 961 · 08191 RUBÍ
ESTAMOS EN LA ZONA DE LAS TORRES, JUNTO A LA RAMBLA DEL FERROCARRIL

CARPINTERIA DE ALUMINIO
FANNY S.L.

Acabados de máxima calidad con el mejor material
Asesoramiento y presupuesto sin compromiso

C/ Murcia. 30-32 L.1 · Rubí
Telf. 935 886 193
www.fannysl.com

Les obres de l'estadi del 25 de Setembre s'adjudiquen definitivament

L'actuació preveu la construcció d'un edifici polivalent que acollirà els serveis existents actualment, nous vestidors i un local social pel barri.

Les obres del projecte executiu de nous vestidors i altres dependències al camp esportiu del 25 de Setembre ja s'han adjudicat definitivament. L'empresa ROGASA Construcciones y Contratas ha estat la designada per executar els treballs.

L'actuació permetrà dotar la instal·lació esportiva d'un nou edifici que aglutinarà els diferents serveis existents, que ara s'ubiquen en mòduls prefabricats.

L'Ajuntament ja va executar la fase prèvia, que va consistir a traslladar els mòduls que acollien els vestidors, els lavabos i el servei de bar a una altra zona del camp.

Això ha permès alliberar l'espai que ocupaven, on s'hi construirà el nou edifici, i a la vegada garanteix el correcte funcionament de les activitats actuals del camp.

La nova construcció acollirà 8 vestidors per a jugadors i jugadores amb capacitat per a 25 persones cadascun; 3 vestidors d'àrbitres o monitors/es amb capacitat per a 3 persones cadascun; una zona d'armaris relacionada amb els vestidors, per optimitzar-ne la superfície; una zona de gimnàs per complementar els entrenaments del club, que inclourà una sala de musculació d'uns 40m² i una sala de recuperació/infermeria; una grada amb capacitat per a unes 900 persones; lavabos;



espais d'oficines per la gestió de l'entitat; les dependències necessàries per a instal·lacions i magatzems; una sala polivalent d'uns 80 m²; un espai de bar i un local social a disposició del barri.

"Aquest projecte suposarà una millora substancial pel camp de futbol del 25 de Setembre. La nostra voluntat és anar adequant les instal·lacions esportives de la ciutat perquè siguin funcionals per les entitats que les utilitzen", ha assegurat l'alcaldeessa, Ana María Martínez Martínez.

L'augment del preu de les matèries primeres, i dels materials de la construcció en general, ha alterat els calendaris d'execució de l'obra pública de la ciutat.

Aquesta situació, que no és exclusiva de Rubí i es dona a tots els municipis espanyols, ha afectat obres que estaven en marxa i algunes de projectades.

És el cas de les obres de l'estadi del C.F. 25 Setembre, a les quals havien renunciat fins ara tres empreses adjudicades.



Imatge virtual del nou edifici i de la zona de grades (foto: Ajuntament de Rubí)

**NUTRICIÓ ESPORTIVA
AFORAMENT LIMITAT**

Tel. 93 106 372

SERVICIOS:

- ✦ ENTRENOS PERSONALES
- ✦ DIETAS & NUTRICIÓN
- ✦ ESTUDIO DEL FÍSICO
- ✦ TIENDA DIETÉTICA
- ✦ ZONA CARDIO

Cuotas desde 40€

**MES DE ENERO
MATRÍCULA GRATIS!!**

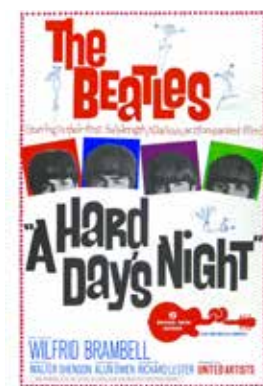
Dia Internacional de The Beatles

El 16 de gener és el Dia Internacional de The Beatles, per als fans que consideren que el dia de la inauguració del Cavern Club, lloc en què van fer el seu debut John Lennon, Paul McCartney, George Harrison i Ringo Starr, és la data que s'ha de considerar com a dia oficial de l'agrupació.

Altres dates del calendari per als Beatles

No obstant això, un altre gruix de seguidors i més concretament els britànics diuen que el Dia de The Beatles és el 6 de juliol, data en la qual es van conèixer Lennon i McCartney els fundadors de la banda.

Existeix també la data del 10 de juliol, considerat també com el Dia dels Beatles perquè va ser el 10 de juliol de 1964 quan la banda torna a Liverpool triomfant de la seva gira estatunidenca, just per a rodar la primera de la seva pel·lícula A Hard Day's Night.



Però sent sincers cap de les dates és oficial i si desitges celebrar totes, endavant.

Per què The Beatles és un fenomen universal?

L'agrupació musical The Beatles que va sorgir a Anglaterra, va aconseguir gran auge en una època i moment històric d'enorme turbulència.

La dècada dels seixanta va ser coneguda com un dels moments més delicats en qüestió al tema de la guerra i la pau.

El món s'estava recuperant de la desastrosa Segona Guerra Mundial i enmig d'aquesta revolta els



Estats Units decideix començar una guerra a Vietnam.

Aquests 4 joves que van començar com un grup pop amb toc de Rock and roll, van envair les pantalles del món amb lletres que parlaven d'igualtat, pau i com fer un món molt millor per a tots, arribant a ser percebuts com l'encarnació dels ideals progressistes dels nous temps, estenent la seva influència a les revolucions socials, el moviment hippie i tota la cultura dels seixanta.

**RONDOBRAS
OBRAS Y REFORMAS**

Calle del Gral. Castaños, 24 · Rubí · Tel. 695 56 34 20
www.rondobrasreformas.com

SERVICIOS

- Reformas Integrales
- Reformas de cocina
- Reforma de baños
- Pintura general
- Parquet
- Carpintería aluminio
- Pladur
- Lampistería

Trabajos verticales (rehabilitación de fachadas)

Horario: L-V 09:00 - 17:00 H.

Tintoreria

OpenSec

Bugaderia

ARREGLOS DE TODO TIPO DE PRENDAS DE ROPA Y PIEL · TALLER PROPIO

- *Lavado de prendas de ropa, en agua y seco
- *Especialistas en prendas delicadas y vestidos de fiesta
- *Servicio a domicilio

Carrer de Pere Esmendia, 23
Rubí
Tel. 691 75 73 99

RACÓ SALUDABLE

Fruites i verdures saludables per a l'hivern

L'estiu és potser la temporada en què més es menja fruites i verdures a causa de les altes temperatures. Sembla que és una època en les quals ens resulten molt més apetibles i en la qual podem aprofitar els magnífics beneficis de menjar verdures i fruites. Les amanides i les postres amb fruita abunden en aquesta estació.

Però podem i hem d'ampliar a l'hivern el consum de verdures i fruites. Per això, us donem una llista d'aquests aliments de temporada d'hivern perquè puguis gaudir dels seus sabors i dels grans beneficis que aporten. Oblida't d'engreixar a l'hivern com sempre, consumint aquestes delicioses fruites i verdures saludables per a l'hivern.

Raves

Els raves són una estupenda opció si es tracta de menjar verdura a l'hivern. És una gran font de vitamina C, amb una textura cruixent i sabor una cosa dolça que ho fa més addictiu. Cuinat amb una mica de sal o sucre li dona un toc més tendre i fàcil d'ingerir. També es pot preparar en un saltat amb altres verdures.



Taronges vermelles



Les taronges vermelles són riques en vitamina C i en sabor. Poc conegudes respecte a la taronja d'hivern que tots consumim, però el color del qual la pot fer més atractiva per a postres i altres menjars.

Pèsols

Els pèsols d'hivern coneguts com a bis altos han de conservar-se en el refrigerador i ser cuinats pocs dies després de comprats. Són una font exquisida de vitamina K i C. La seva textura cruixent fa que siguin un molt bon contrast en pastes.



Cabdell



Una ració d'aquesta verdura et proporcionarà la quantitat de vitamina K que necessita l'organisme diàriament. A més és un excel·lent aliment amb una gran quantitat de fibra que ajuda a la digestió. Conté Fito nutrients que ajuden a depurar l'organisme.

Castanyes

És un d'aquests aliments típics d'hivern. En els freds carrers es poden veure persones rostint castanyes per a vendre i menjar amb aquestes temperatures.



Carxofes



Podem aconseguir carxofes en conserva durant tot l'any, encara que en realitat són verdures d'hivern i de primavera. És un aliment especialment ric en fibra, vitamina C i àcid fòlic, elements essencials per a produir noves cèl·lules.

Caqui



El Caqui és una altra excel·lent fruita molt saborosa d'hivern, rica en vitamina A i C.

Col arrissada

La col arrissada és un superaliment que conté vitamines K, A, C a més d'una mica de calci.



Nabius



Els nabius són una fruita molt relacionada amb Nadal i que contenen grans quantitats de vitamina C. A més milloren l'anomenat colesterol bo i tenen diversos beneficis més per a la salut.

Bleda

Les bledes són una verdura molt popular al nostre país, i també a Europa.

A més de contenir un gran nombre de vitamines beneficioses per a la salut, es caracteritzen per ser riques en ferro i en fibra. Això últim és molt positiu per al correcte trànsit intestinal.



Poma



La poma és una fruita molt completa i amb una infinitat de propietats per a l'organisme. A més, és possible gaudir d'ella durant tot l'any.

La poma és font de fibra, la qual cosa ajuda a regular el trànsit intestinal, i conté alts nivells de potassi, magnesi, sodi, fibra, calci i vitamines A, B, C i E.

El mes de gener ens avisa que Nadal ja ha passat, i ens recorda també que és hora de tornar a les nostres rutines alimentoses saludables.

Les festes porten implícites aquests menjars i sopars en les quals ingerim més grasses de les que ens agradaria.

Per això, és molt útil i important conèixer quines són les millors fruites i verdures d'hivern, aquelles que estan en temporada. Així, podrem elaborar els nostres menús diaris amb aliments saludables i de temporada.

LàserLAB & Shop
ESPECIALISTAS EN TECNOLOGÍA LÁSER
HORARIO DE LUNES A VIERNES
9:30h o 14h y de 16:30h a 19h
Carrer Doctor Robert, 25 · Rubí
T. 644 292 071

Beauty Studios
ESPECIALISTAS EN MICROBLADING Y MICROPIGMENTACIÓN
@beautystudiolorubi - lachicadelascejas
Carrer Doctor Robert, 5
Rubí · T. 722 809 333

MONTVERD
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ
Repartiment a domicili
Productes Bio
ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT
C/ Maximí Fornés, 10 · Local 1 · Rubí
Telèfon 680 969 662

CA Centro Aurora
Tratamientos corporales y faciales
Masajes relajantes/terapéuticos
Depilaciones y láser de diodo
Manicuras y Pedicuras
Microblading · Presoterapia
C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 · Rubí
Telf. 661 71 45 35

AÑO NUEVO VIDA NUEVA
Si vienes por primera vez a Centro Aurora tendrás un **50%** de descuento en el primer tratamiento que elijas.
*Oferta solo valida durante el mes de Enero

La Policia Local interposa gairebé 200 denúncies a usuaris i usuàries de vehicles de mobilitat personal

De gener a novembre, la majoria de denúncies sancionen la circulació per voreres i zones de vianants amb aquest tipus de vehicle.

La Policia Local de Rubí ha interposat a persones conductores de Vehicles de Mobilitat Personal (VMP), en els primers 11 mesos de 2023, gairebé 200 denúncies per infraccions a la normativa viària. La majoria -114- per circular per voreres i zones de vianants.

El control policial, les campanyes de conscienciació i la implantació dels itineraris alternatius a l'illa per bicicletes i vehicles de mobilitat personal han reduït les infraccions en aquests espais del centre del municipi, però el cos de seguretat hi continua incidint per minimitzar-les encara més.

També s'ha denunciat no respectar semàfors en vermell (16), circular dues persones en un mateix VMP (15), no respectar senyals de prohibició (12) i d'altres infraccions com circular fent ús d'auriculars o del telèfon mòbil, amb taxa d'alcoholèmia superior a la permesa i per estacionaments indeguts, entre d'altres.

Normativa i sensibilització

Els Vehicles de Mobilitat Personal són dispositius elèctrics que permeten el desplaçament dels i les usuàries per la ciutat, com ara patinets, rodes i plataformes elèctriques, segways, hoverboards... La coexistència dels VMP amb les persones que circulen a peu pot suposar situacions de risc.

Per aquest motiu, està prohibida la circulació dels VMP per les zones de vianants i les voreres, tal com recull el Reglament General de Circulació. Per l'illa de vianants, cal baixar del vehicle i caminar. Rubí disposa d'itineraris alternatius a l'illa de vianants que es poden consultar al web municipal.

L'edat mínima per circular en VMP és de catorze anys, és obligatori l'ús del casc i respectar les normes generals de circulació.



Cal circular sempre per la calçada, a una velocitat màxima de 25 km/h, amb un sol ocupant per VMP. No s'hi pot circular amb auriculars o fent servir el telèfon mòbil.

L'equip d'agents cíviques fomenta el respecte a la normativa aturant els i les conductores de VMP, especialment patinets elèctrics, que incompleixen la normativa i que, en alguns casos, encara la desconeixen. Aquest curs, a més, les agents cíviques i la Policia Local ofereixen tallers sobre civisme i mobilitat segura dirigits a l'alumnat de secundària de la ciutat.

En aquestes sessions, s'explica la normativa i s'atenen les preguntes dels i les joves. Els centres educatius d'ESO, batxillerat i centres formatius poden programar els tallers a través del servei de Civisme i Relacions Ciutadanes. Entre dilluns i dimarts, se n'han fet tres a 2n d'ESO de l'Institut L'Estatut.



Les agents cíviques i la policia local ofereixen tallers sobre civisme i mobilitat segura dirigits a l'alumnat de secundària de la ciutat (foto: Ajuntament de Rubí - Localpres)

Reparar
petites reparacions de la llar...

GARANTIA 100 **MÉS DE 10 ANYS ENS AVALEN!**

660 642 232
Carrer Bartrina, 39 bis RUBÍ
reparar@gmail.com

Petites reparacions, instal·lacions de llum, aigua, gas, calefacció i aire condicionat

Les seves reparacions domèstiques en bones mans.

Mantenimiento, puesta en marcha, cambios de caldera. Gas y Gasoil

Presupuestos sin compromiso

C/ Milà i Fontanals, 31 - Rubí
Tel. 93 588 42 22
www.sugin.es
suginrubi@hotmail.com

Dilluns 1 de gener

19 h
44è Concert nadalenc de sardanes
Amb la Coblà Jovenívola de Sabadell
Entrada lliure
Ho org: Foment de la Sardana de Rubí
Lloc: Casal Popular

De 17.30 a 20.30 h
Campament Màgic
Vine a saludar el Mag Rubisenc i els seus ajudants al seu campament màgic, a tocar del Castell, on ho preparen tot per a l'arribada de Ses Majestats els Reis d'Orient.
Experiència màgica immersiva per a petits i grans
Activitat accessible per a persones amb diversitat funcional
Lloc: Arborètum del parc del Castell

Dimarts 2 de gener

D'11 a 13.30 h
El Trenet del Comerç
Itinerari: zona Ca n'Oriol
Parada: pl. Aragó

Dijous 4 de gener

D'11 a 13 h
Cartera Reial
Ho org: Associació d'Adjudicataris del Mercat Municipal
Lloc: Mercat Municipal

De 17 a 18.30 h
El Trenet del Comerç
Itinerari: zona Centre
Parada: pl. Pearson

D'11 a 13.30 h
El Trenet del Comerç
Itinerari: zona Mercat
Parada: c. Magí Raméntol, davant la pl. Mercat

De 17.30 a 20.30 h
Campament Màgic
Vine a saludar el Mag Rubisenc i els seus ajudants al seu campament màgic, a tocar del Castell, on ho preparen tot per a l'arribada de Ses Majestats els Reis d'Orient.
Experiència màgica immersiva per a petits i grans
Activitat accessible per a persones amb diversitat funcional
Lloc: Arborètum del parc del Castell

De 17 a 18.30 h
El Trenet del Comerç
Itinerari: zona Centre
Parada: pl. Pearson

De 17.30 a 20.30 h
Campament Màgic
Vine a saludar el Mag Rubisenc i els seus ajudants al seu campament màgic, a tocar del Castell, on ho preparen tot per a l'arribada de Ses Majestats els Reis d'Orient.
Experiència màgica immersiva per a petits i grans
Activitat accessible per a persones amb diversitat funcional
Lloc: Arborètum del parc del Castell

Dimecres 3 de gener

D'11 a 13.30 h i de 17 a 18.30 h
El Trenet del Comerç
Itinerari: zona Centre
Parada: pl. Pearson



Divendres 5 de gener

D'11 a 13 h
Cartera Reial
Ho org: Associació d'Adjudicataris del Mercat Municipal
Lloc: Mercat Municipal

18 h
Arribada de Ses Majestats els Reis d'Orient
Des de les 16.30 h, la Cartera Reial

serà a l'Escardívol per recollir les darreres cartes.
A les 17 h, se servirà xocolata calenta entre les persones assistents.
Lloc: Escardívol

18.30 h
Cavalcada de Reis
Recorregut:
pl. Catalunya — pg. Francesc Macià — av. Barcelona — rbleta. Joan Miró — pg. Les Torres — av. Can Cabanyes — pg. Ferrocarril — c. Monturiol — c. Mare de Déu de Fàtima — c. Tres d'abril — ctra. Sant Cugat — c. Joan Maragall — c. Bartrina — c. Lluís Ribas — c. Cervantes — av. Barcelona — pg. Francesc Macià — c. Montserrat — pl. Doctor Guardiet



Dissabte 13 de gener

18 h
Els Dimoniets
De Laia Borràs
Entrada general: 4 €
Ho org: Casal Popular de Rubí
Lloc: Casal Popular de Rubí

20 h
El Trencanous
De P. I. Txaikovski
Cia. Ballet de Barcelona
Lloc: Teatre Municipal La Sala

Diumenge 14 de gener

18 h
Els Dimoniets
De Laia Borràs
Ho org: Casal Popular de Rubí
Lloc: Casal Popular de Rubí

Diumenge 21 de gener

18.30 h
Els ocells
De Joan Yago
Direcció d'Israel Solà
Cia. La Calòrica
Preu: 15 € / 11,25 €
Entrades: teatrelasalarubi.koobin.cat

POSAT GUAPA

Todas las tallas

LO ÚLTIMO EN MODA · BOLSOS
MONEDEROS · CARTERAS · BISUTERÍA

698 48 26 80 (Solo WhatsApp)

C/ Cervantes, 132 · local 1
Rubí · Tel. 93 627 95 28

REBAJAS HASTA EL 50 %

Por liquidación de stock

Trucs casolans per a la neteja de la teva llar

PER ALS SÒLS DE FUSTA

Mescla vuit gots d'aigua i un quart de vinagre blanc amb un parell de cullerades de sabó natural. Humiteja el tiràs amb la mescla, passa-la pel sòl i deixa assecar.

EL TRUC DE NETEJA PER A NETEJAR ELS CRISTALLS AMB UNA MITJANA!

Ocurre el mateix que amb el paper de periòdic (però sense el risc de deixar taques de tinta), després de netejar el cristall, seca amb una mitjana vella, ja que no deixa pelussa.

ELIMINA LES TAQUES DE FUSTA AMB PASTA DE DENTS

Un dels productes d'higiene personal que té més usos en l'àmbit domèstic.



Posa damunt de la taca pasta de dents (de la grandària d'un pèsol) i frega amb un drap.

PER A ELIMINAR LA CALÇ

Només necessites aplicar llimona o vinagre blanc i fregar amb ajuda d'un drap.

"RESTAURA" MOBLES DE CUIR AMB BETUM

Això sí, que sigui incolor. Allí on el teu sofà o butaca estigui més desgastada posa una mica de betum i deixa actuar. Al cap d'uns minuts, frega amb un drap net per a donar-li lluentor i llevar el greix sobrant.

COM NETEJAR CRISTALLS MOLT BRUTS AMB SABÓ RENTAVAIXELLA

Per a netejar cristalls molt bruts el primer és llevar la brutícia superficial amb un paper de cuina. Després afegeix una mica de sabó de rentavaixella a un rentamans amb aigua. Humiteja una esponja i escorre-la bé abans de començar a netejar. Aclareix i seca amb paper de cuina.

ELIMINA ELS RASTRES DE MAQUILLATGE A LA ROBA AMB AIGUA OXIGENADA

A vegades, trobem alguna rascada de maquillatge en el coll d'alguna camisa o brusa. Perquè desaparegui, utilitza el següent truc de neteja: deixa en remull amb aigua oxigenada durant uns minuts i després torna a rentar.

NETEJAR LA RENTADORA AMB COL·LUTORI

Si no saps com netejar la teva rentadora per dins, simplement aboca mig got de col·lutori en el caixetí de la rentadora i desinfectaràs i evitaràs que la teva rentadora tingui males olors.

COM NETEJAR PERSIANES PER FORA PAS A PAS

Per a netejar persianes per fora des de dins en el cas que la caixa pugui obrir-se, tan sols hauràs de llevar-li el frontal i anar apujant la persiana segons vas netejant la zona enrotllada. Usa una mescla a base d'aigua, una miqueta de rentavaixella líquid i un xorritó d'amoníac.



LLEVA TAQUES DE GREIX AMB PÓLVORES DE TALC

Si tens una taca de greix en alguna peça de roba, empolvora pòlvores de talc sobre ella. Deixa actuar un dia i després sacseja (no freguis) i lava com de costum.

NETEJAR EL MATALÀS AMB BICARBONAT

Una altra de les maneres d'emprar el bicarbonat a casa és per a netejar el matalàs. Empolvora-ho sobre el matalàs per a netejar-lo i eliminar qualsevol mena d'àcars. Deixa que actui durant 3 hores i en acabat aspira.

ACONSEGUEIX QUE ELS MIRALLS BRILLIN AMB UNA PATATA



Si vols netejar el teu mirall perquè enlluerni, frega amb una patata tallada per la meitat. Després, passa un drap humitejat amb aigua i vinagre i seca amb un drap sense pelussa (o una mitjana).

DESINFECTA (BÉ) LA BATEDORA O LIQUADORA AMB VINAGRE BLANC

Est és un petit electrodomèstic que usem sovint, així que perquè no es quedin petites restes de menjar i els bacteris campin a pler aboca un got d'aigua amb un xorritó de rentavaixella i un altre de vinagre blanc. Bat i esbandeix.

DESINFECTA LA TAULA DE TALLAR AMB SAL I L·LIMONA

Sobretot si és de fusta. Per a això, escampa sal per tota la superfície i amb la meitat d'una llimona frega bé. Després aclareix i seca i acomiada't definitivament tant dels bacteris com de les males olors.

NETEJAR LA RATLLADORA DE FORMATGE AMB UNA PATATA

De la mateixa manera que pot ocórrer amb la batedora, hi ha vegades que entre els agosarats de la ratlladora poden quedar-se trossos de formatge enganxats. Per a això, curta una patata per la meitat i ratlla-la. El suc del tubercle farà que es desenganxin les restes d'aliment. Després, lava de seguida i deixa assecar.

ABRILLANTA LA SUPERFÍCIE DE LA BANYERA AMB UNA ARANJA

El poder dels cítrics és immens. Però en aquest cas, en lloc del suc d'una llimona necessitaràs una aranja. Escampa sal per la banyera i frega amb l'aranja partida per la meitat. En acabat, neta les restes amb aigua i seca la banyera.

DESINFECTA LES ESPONGES AMB EL MICROONES

Elimina el 99% dels gèrmens que s'acumulen en les esponges de bany amb l'ajuda del microones. Introdueix les esponges en el "micro" a màxima potència durant 2 minuts.

ENLAIRA FÀCILMENT UN XICLET DE LA ROBA EN EL CONGELADOR

No saps com llevar un xiclet de la roba? És fàcil! Primer de tot, ha d'estar molt sec. Després, congela la peça durant dues hores perquè la goma de mastegar es quedi rígida i just quan la treguis del congelador podràs arrencar-lo fàcilment amb les mans.

NETEJA ELS RADIADORS AMB UN MITJÓ VELL

També serveix per a les làmines de les persianes o dels finestrons.



Enfunda la teva mà en un vell mitjó i atrapa la pols. Si encara així l'espai és molt petit, en lloc de la teva mà usa una espàtula o unes pinces de cuina.

NETEJAR BÉ ELS RAÏLS DE LES PORTES CORREDSSES AMB CARTÓ

Necessitaràs un suport de cartó com un rotllo de paper de bany o de la cuina. Introdueix el cartó en el racó i passa d'un costat a un altre. El cartó s'adapta i empeny la brutícia perquè després la puguis aspirar fàcilment.

ACONSEGUEIX UNES AIXETES LLUENTS AMB VINAGRE

Si vols que les teves aixetes brillin com els dolls de l'or, tan sols necessites tovalloles de paper humitejades amb vinagre. Embolica les aixetes i espera entre 30 i 40 minuts. I llest!

ELIMINA LES TAQUES D'ÒXID AMB SAL I L·LIMONA

Curta una llimona en dues i impregna de sal una meitat (el convertirà en una escata natural molt potent). Frega l'article del qual vulguis eliminar l'òxid i veuràs com desapareix.

NETEJAR LA REIXETA DE VENTILACIÓ AMB CERA

Després de netejar la reixeta i assecar-la, frega per totes les ranures amb cera. D'aquest mode reduiràs l'aparició de pols.

NETEJAR LES PLAQUES DE COCCIÓ DE GRANIT AMB ALCOHOL I SABÓ



Polvoritzta 2 taxes d'aigua barrejades amb 1/4 de taxa d'alcohol i 5 o 6 gotes de sabó líquid i frega amb un drap humit. Després, amb un drap net, seca. Impecable!

NETEJAR EL FILTRE DE L'AIRE CONDICIONAT AMB BÒRAX

Encara que per a moltes mares i pares aquest és un producte que té prohibida l'entrada en casa (amb ell es pot fer clima, però també pot produir lesions dermatològiques) en aquest cas és necessari. Remulla el filtre brut en aigua calenta i unes gotes de bòrax durant 15 minuts. Després, posa't uns guants, lava amb cura com sempre i seca.

NETA LES FINESTRES AMB CEBA

Sí, sí, i a més sense plorar i sense deixar males olors. Frega una ceba pel cristall i en acabat seca amb un drap sense pelussa. Ja veuràs que transparents queden!



EL NIU
Ropa interior
avet | Selene
Moda y complementos
Pijamas · Batas
Ropa laboral
FELIZ AÑO NUEVO 2024
C/ Mossèn Cinto, 12 · Rubí
(En la plaza de la Iglesia de San Pedro)
Tel. 675 833 422

ARTÍCULOS INFANTILES
Feliz año nuevo 2024
CRISTINA
Moda Infantil desde 0 meses a 16 años
Ropa Interior
Moda y complementos
C/ Lluís Ribas, 6 (Esq. Bartrina)
T. 93 699 93 51

Mercè Merceria
Se hacen arreglos
Se borda
Confeccionamos trajes del Estart
Etiquetas
Artículos de mercería en general
Artículos de Patchwork
¡Si no lo tenemos, lo traemos!
Passeig de les Torres, 20 - Local 1 - RUBÍ
Telf. 617 037 654 - 93 534 05 51

Juanita
MERCERIA
Teixits · Confecció Llar
Arranjaments · Bugaderia · Brodats
Carrer Lluís Ribas, 33 · Rubí
Telf. 644 70 79 60 · 93 699 07 09
confeccionsjuanita@gmail.com
www.merceriajuanita.es

MARBERFUSTERS
FELIZ AÑO NUEVO 2024
• Muebles a medida • Cocinas
• Puertas • Parquet
C/ Neptuno, 6 - Terrassa
Tel. 630 953 877

Antes Después



LAS HIJAS DE LA CRIADA
PREMIO PLANETA 2023
SONSOLES ONEGA

La novela ganadora del Premio Planeta 2023 nos sumerge, con la cadencia de las historias narradas junto al fuego, en un apasionante relato en un remoto pazo de Galicia.

Hay secretos de familia que merecen ser contados.

Esta es la historia de uno de ellos.

Una noche de febrero de 1900, recién estrenado el siglo XX, en el pazo de Espíritu Santo llegan al mundo dos niñas, Clara y Catalina, cuyos destinos ya estaban escritos. Sin embargo, una venganza inesperada sacudirá para siempre sus vidas y las de todos los Valdés.

Doña Inés, matriarca de la saga y fiel esposa de don Gustavo, deberá sobrevivir al desamor, al dolor del abandono y a las luchas de poder hasta convertir a su verdadera hija en heredera de todo un imperio, en una época en la que a las mujeres no se les permitía ser dueñas de sus vidas.



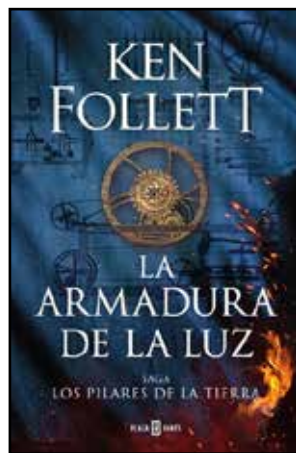
LA SANGRE DEL PADRE
FINALISTA PREMIO PLANETA 2023
ALFONSO GOIZUETA

La sangre del padre, Finalista del Premio Planeta 2023, es una novela épica y colosal sobre el hombre que quiso salvar a los pueblos de la tiranía en aras de la libertad.

Conquistó el imperio más poderoso del mundo, pero la guerra más violenta la libró contra sí mismo.

Tras el asesinato de su padre, Alejandro asciende al trono de Macedonia. Acaba de heredar no solo el título, sino también el deber de salir victorioso en la misión que le reclama su pueblo: arrebatar a los persas las tierras que una vez fueron griegas y devolverles la libertad.

Sin embargo, no puede detenerse ahí; la sangre de reyes, de héroes, de dioses que corre por sus venas lo obliga a llevar a cabo una empresa mucho más ambiciosa. Quiere conquistar Babilonia, Persépolis y todas las ciudades en su camino hacia el este, hasta vencer al último rey aqueménida, el temible Darío, y acabar con el Imperio persa para siempre.



LA ARMADURA DE LA LUZ (SAGA LOS PILARES DE LA TIERRA 5)

KEN FOLLETT

Vuelve el mejor Follett con la emocionante quinta entrega de la saga «Los Pilares de la Tierra».

El choque de progreso y tradición y una guerra que amenaza con engullir toda Europa en la más ambiciosa y épica novela del maestro de la ficción histórica.

La revolución está en el aire 1792. Un gobierno tiránico está decidido a convertir Inglaterra en un poderoso imperio comercial. Mientras, Napoleón Bonaparte comienza su ambicioso ascenso al poder y, en medio de un gran descontento social, los vecinos de Francia se mantienen en máxima alerta.

Kingsbridge se asoma al abismo. Las innovaciones industriales se imponen de manera implacable, sacudiendo las vidas de los trabajadores de las prósperas fábricas textiles de Kingsbridge. Se abre un mundo de nuevas y liberadoras oportunidades ligado, sin embargo, a la crueldad más despiadada.



Antonio Orozco
La canción que nunca viste
Pop
Fecha de publicación del disco:
15 de diciembre de 2023

1. Entre sobras y sobras me faltas - con Sebastián Yatra
2. Estoy hecho de pedacitos de ti - con Pablo Alborán
3. Por pedir pedí - con Pablo López
4. El viaje - con Rozalén
5. Mi héroe - con Luis Fonsi
6. No hay más - con Luciano Pereyra
7. Temblando - con Soledad
8. Devuélveme la vida - con Raphael
9. Llegará - con Juanes
10. 10. Hoy será - con Jessie James Decker
11. La revolución

La canción que nunca viste es un proyecto global de Antonio Orozco, un 'Papito' con la compañía de amigos y artistas que admira de múltiples países. Con producción ejecutiva de Sebastian Krys. Como primer avance Entre sobras y sobras me faltas con Sebastián Yatra. Dan continuidad Mi héroe con Luis Fonsi, compañero en los diferentes programas de 'La Voz' en España.



Malú
A todo sí
Pop
Fecha de publicación del disco:
8 de diciembre de 2023

1. Ausente
2. Diles - con Ana Mena
3. El apagón - con Melendi
4. Blanco y negro - con Manuel Carrasco
5. Enamorada - con Niña Pastori
6. Aprendiz - con Alejandro Sanz y Tomatito
7. Todos los secretos - con Pablo Alborán
8. Ahora tú - con Luis Fonsi
9. Libérame - con Soleá
10. Ángel caído - con Pablo López
11. A prueba de ti - con Abraham Mateo
12. Ni un segundo - con Vanesa Martín
13. Oye - con Israel Fernández
14. Como una flor - por DJ Nano

A todo sí es un álbum de Malú en el que revisa muchos de sus éxitos con la colaboración de compañeros de profesión. Como primer avance Ausente, la única canción inédita y sin invitado. Dan continuidad Diles con Ana Mena y Enamorada con Niña Pastori. También participan Melendi, Pablo Alborán, Israel Fernández, Pablo López, Vanesa Martín...



Medina Azahara
El sueño eterno
Folk - Rock
Fecha de publicación del disco:
1 de diciembre de 2023

- [CD 1]
1. Todo el mundo en pie
 2. La radio siempre está
 3. Dame fe
 4. Quién pudiera
 5. Hijos de la guerra
 6. Somos
 7. He vuelto a recordar
 8. Tus recuerdos
 9. Llegó la hora
 10. La canción más bonita
 11. Morir despacio
 12. Todo el mundo en pie - con José Andrèa
- [CD 2]
1. El sueño eterno - con El Barrio
 2. Almalucía
 3. Busca una salida
 4. Decídete
 5. No sé qué daría
 6. Tus manos al cielo
 7. Una vida ideal
 8. Nunca jamás
 9. El refugio de tu amor
 10. Las cosas del amor
 11. La noche es para los dos
 12. Yo caminaré

El sueño eterno es un álbum de Medina Azahara, anunciado como "un nuevo renacer para la banda, que se reinventa a lo largo de los 23 temas inéditos que compone el doble disco.

+ A prop teu
 Descárgate esta revista desde nuestra web:
www.revistamesapropteu.com

EL SEÑOR MIYAGI
 Camisetas originales y regalos para fans de: Anime, cine, televisión y mucho más...
TU TIENDA FRIKI
 Calle Maximí Fornés, 38 · Rubí
 Tel. 620 959 460

Nuevo año y nuevo proyecto más friki
Os iremos informando.



ACADEMIAS DE IDIOMAS

HELLO INTERNATIONAL SCHOOL
Joaquim Bartrina,
13-15, Bajos 12
Tel. 935 88 60 22

ACUPUNTURA

BON CARMA
C/ Joan Maragall, 41, entlo 1ª
Tel. 689 85 30 53

ADMINISTRACIÓ LOTERIAS

Nº 6 LA ESTRELLA NORTE
Lepant, 34
Tel. 93 588 48 16

AIRE ACONDICIONADO CALEFACCIÓ

SUGIN
Milà i Fontanals, 31
Tel. 93 588 42 22

ARREGLOS DE ROPA

EL RACÒ DE LA NATÀLIA
C/ Safir, 24
Tel. 692 11 70 22

ALFONSI COSTURES
Pintor Murillo, 72
Tel. 670 77 14 23

BISUTERÍA

CORIUM
C/ Maximí Fornés, 8
Tel. 680 46 75 04

STRASS
Passeig Francesc Macià, 46
Galerías Rubí
Tel. 93 588 65 40

CAFETERÍA PASTELERÍA

MÉNDEZ
Dr. Robert, 9,
Tel. 629 51 74 94

CARPINTERÍA

FUSTERÍA EBANISTERIA MARBER
C/ Neptuno, 6
Terrassa
Tel. 630 953 877

CARPINTERÍA DE ALUMINIO

FANNY S.L.
C/ Murcia, 30-32
Tel. 93 588 61 93

RODRÍGUEZ
C/ Compositor Verdi, 20-26
Tel. 93 699 38 57

CARTUCHOS DE TINTA

TINKTINK RUBÍ
Cervantes, 60
Tel. 722 31 85 69

CENTROS AUDITIVOS

ÒPTICA FÀBRICA
Passeig de Francesc Macià, 8
Tel. 93 697 09 51

CENTRE D'IMATGE ORGÀNIC

GL
C/ Dr. Maximí Fornés, 10
Tel. 605 95 81 85

CENTROS DE ESTÉTICA

BEAUTY STUDIO
C/ Doctor Robert, 5
Tel. 722 809 333

CENTRO AURORA
C/ Maximí Fornés, 64-66
Tel. 661 71 45 35

LASER LAB
C/ Doctor Robert, 25
Tel. 644 292 071

BODY IN HARMONY
Av. de l'Estatut, 38
Tel. 685 33 02 50

TOT DEPI 2.0
C/ Cal Gerrer, 4
Tel. 690740696

CERRAJERÍA

CLÍNICA DENTAL

EL TURÓ
Sant Jordi, 25
Tel. 93 697 16 78

ESTETIC DENT
C/ Calderón de la Barca, 30
Tel. 93 588 63 37

INSTITUT DENTAL SANT JOAN
C/ Sant Joan, 26
Tel. 93 697 46 44

RUBIDENT
Font de la Via, 1
Tel. 93 588 12 46

ODONTOLÒGICS RUBÍ
C/ Mestre Magí Raquénol, 1
Tel. 93 699 21 07

CONSULTORÍA

MORENO & MARTINEZ
Victor Català, s/n
Tel. 96 697 89 61

CRISTALERÍA

CRISTALERÍA MEDINA
C/ Bartrina, 9
Tel. 619 82 39 74

FLORISTERÍAS

CARMEN ART FLORAL
Maximí Fornés, 42
Tel. 626 46 48 93

FRUTERÍAS

MONTVERD
Maximí Fornés, 10
Tel. 680 96 96 62

GUITARRAS

ESTRUCH
C/ Juan Maragall, 41 L.1
Tel. 93 588 86 53

HERBORISTERÍAS

SANTIVERI RUBÍ
Pg. de Francesc Macià, 28
Tel. 619 71 64 36

INFORMÁTICA

NEW HOME PC
C/ Pintor Coello, 15
Tel. 93 667 71 87

POWER PC
Àngel Gimerá, 4
Tel. 605 60 05 83

JABONES

SEXTO SENTIDO
C/ de Doctor Maximí Fornés, 12
Tel. 620 18 11 52

MERCERÍA

MERCÈ MERCERÍA
Passeig de les torres, 20
Tel. 617 037 654

MERCERÍA JUANITA
C/ Lluís Ribas, 33
93 699 07 09

MODA INFANTIL

BLAU I ROSA
Francesc Macià, 46
Tel. 93 697 26 56

CRISMA
C/ Lluís Ribas, 6
Tel. 93 699 93 51

MODA Y COMPLEMENTOS

EL NIU
Mossèn Cinto, 12
Tel. 675 833 422

DESTI
Magí Ramentol, 9
Tel. 686 73 15 94

MOTOS

MOTOS CISCAR
Ctra. Terrassa, 70
Tel. 936 99 48 47

MUEBLES

ABITARE
C/ Terrassa, 19
Tel. 93 130 01 96

MULTISERVEIS

BARRIOS
C/ García Lorca, 35
Tel. 622 21 09 58

ÓPTICAS

ÓPTICA FÀBRICA
Cal Gerrer, 12
Tel. 93 016 88 99

PAPELERÍAS

CENTURY 21
Av. Comas i Solà, 34
Tel. 640 78 28 75

PELUQUERÍA CANINA

VILMAS STYLE
Antoni Sedo, 88
Tel. 93 024 27 34

BOUTIQUE ANIMAL
Paseo de las Torres, 49, LOC. 1
Tel. 650 14 53 92

PELUQUERÍAS

FIGUERAS
Maximí Fornés, 30
Tel. 936 99 88 47

PESCADERÍA

PEIX I MARISC CATY
C/ Monturiol, 24
Tel. 656 51 26 00

PEIXATERIA OLMAR
Francesc Rovira i Riba, 10
Tel. 692 91 47 34

PIENSOS

AGRI FAUNA
C/ Marconi, 3
Tel. 93 697 13 56

PETS LOVERS
Carr. de Sabadell, km 12,7, N 9
Tel. 633 667 555

PINTURAS

COLOR PAINT RUBÍ
Ctra. Molins de Rei, Km 12,7 - Nave 11
Tel. 935 86 10 94

PISCINAS

PISCINAS SANT CUGAT
C/ Manel Farrés, 103-105, local B
Tel. 935 89 25 29

PRODUCTOS A GRANEL

BÀSICS
C/ Magallanes, 39
Tel. 93 588 29 71

QUIROMASSAJE

TEMPS PER A TU
Avda. de l'Estatut, 217
Tel. 640890578

REFORMAS

RONDOBRAS
Gral. Castaños, 24
Tel. 695 56 34 20

REGALOS

EL SEÑOR MIYAGI
Maximí Fornés, 38
Tel. 620 95 94 60

REGALOS PERSONALIZADOS

DE MOI A TOI
Joan Maragall, 41, local 2
Tel. 634 80 26 12

REPARACIÓ ELECTRODOMÈSTICS

GM
C/ General Castaños, 37
Tel. 691 67 41 80

REPARACIÓ MAQUINARIA JARDIN

MECÀNICA SERRATE
Atenes, 5, nave b
Tel. 93 007 05 09

REPARACIONES DEL HOGAR

REPARALLAR
Bartrina, 39 bis
Tel. 660 64 22 32

REVISTAS Y PRENSA

IKASTOLA
Carrer de Lluís Ribes, 29
Tel. 640 78 28 75

ROSTISSERIAS

ROSTISSERIA RUBI
C/ Monturiol, 19
Tel. 93 697 31 03

EMPORTA' T EL BÚHO
Plaça del Progrès, 2, L 1,
Tel. 93 124 13 98

ROTULACIÓ

MADIS
C/ Murcia, 10
Tel. 93 588 87 81

ROPA MUJER

POSA' T GUAPA
Cervantes, 132
Tel. 93 627 95 28

STEFI' FI
Doctor Maximí Fornés, 1
Tel. 659 879 113

SEGUROS

CATALANA OCCIDENTE
Jordi Altemir
C/ Lluís Ribas, 1
Tel. 659 75 47 43

JORDI VILA
C/ Marconi, 1
Tel. 93 699 78 33

TALLER MECÁNICO

AUTO TALLER MORRAL
Ctra. Molins de Rei, Km. 12,2
Tel. 93 588 2819

HOBBY CARS
C/ del Ciclisme, 37
Tel. 673 10 41 34

PROSERVICE
Ctra. Terrassa, 83
Tel. 93 488 52 33

ANTONIO MARTÍN
C/ del Brillant, 6
Tel. 936 99 71 64

TAXIS

TAXI RUBÍ
Tel. 93 588 82 53

TINTORERÍAS

OPENSEC
Pere Esmendia, 23
Tel. 691 757 399

TOLDOS

TOLDOS Y PERSIANAS RUBÍ
Avda. de l'Estatut, 41
Tel. 93 588 40 98

VESTUARIO LABORAL

EPIS RUBÍ
Av de l'Estatut 28-38, L.8
Tel. 93 023 42 19

YOGA

BON CARMA
C/ Joan Maragall, 41, entlo 1ª
Tel. 689 85 30 53

YOGAONE RUBÍ
Sant Sebastià, 41
Tel. 937 42 74 18

ZAPATERÍAS

RÁPIDO MODERNO
C/ Mare de Déu de Lourdes, 32
Tel. 654 179 101

RÁPIDO DEL CALZADO
C/ Llobateras, 88
Tel. 629 919 344

ANÚNCIATE EN ESTA SECCIÓ DESDE 4€ T. 617 026 168

Dia Mundial de Lluita Contra la Depressió

El 13 de gener se celebra el Dia Mundial de Lluita contra la Depressió, un trastorn emocional que afecta més de 300 milions de persones en el món, sent considerada com la primera causa mundial de discapacitat.

La depressió incideix notablement en les taxes de mortalitat i morbiditat. Impacta a persones de totes les edats i de manera molt significativa a adolescents i persones de la tercera edat.

Per què se celebra un dia contra la depressió?

Amb la proclamació d'aquest dia es pretén sensibilitzar, orientar i prevenir a la població en l'àmbit mundial sobre aquesta malaltia, les xifres de la qual augmenten de manera desproporcionada en el món.

Entre els principals trets característics de la depressió es destaquen tristesa permanent, pèrdua d'interès o plaer en les activitats de la vida quotidiana (anhedonia), aïllament, trastorns del son i de l'apetit, falta de concentració i sensació de cansament.

En qualsevol cas, es requereix atenció mèdica especialitzada per al seu oportú diagnòstic i tractament. No es tracta d'un simple decaïment en l'estat d'ànim o emocional, ja que pot comportar al sorgiment d'altres malalties com a estrès, fòbies, ansietat, trastorns obsessius i en el pitjor dels casos conduir al suïcidi.

Influeix notablement la composició genètica i el funcionament dels neurotransmissors cerebrals, definits com aquelles substàncies químiques que ajuden a la transmissió de missatges entre les cèl·lules nervioses del cervell.

Causas de la depressió

Les causes que originen la depressió són múltiples, sent les més comunes les següents:

- ▶ Antecedents personals o familiars amb quadres depressius.
- ▶ Composició química, genètica i hormonal.
- ▶ Exposició a situacions estressants i traumes.
- ▶ Problemes econòmics.
- ▶ Situació laboral o desocupació.
- ▶ Pèrdua o malaltia d'un ser estimat o mascota.
- ▶ Ruptures sentimentals, divorcis.
- ▶ Malalties preexistents que poden provocar símptomes depressius, com l'hipotiroidisme, la mononucleosi, entre altres afeccions.
- ▶ Pressions de tipus social com l'assetjament escolar, assetjament per xarxes socials o assetjament psicològic (assetjament laboral).



Tipus de depressió i símptomes més freqüents

A continuació esmentem els principals tipus de depressió, els quals es diferencien per la seva durada i evolució, afectant l'acompliment d'activitats rutinàries i relacions interpersonals, des del punt de vista emocional, conductual, cognitiu i somàtic.

En tots els casos es requereix atenció mèdica i terapèutica especialitzada, per al seu degut control i seguiment:

Trastorn depressiu greu o trastorn depressiu major: aquest tipus de depressió és considerat com el més greu, ja que és prolongat en el temps i amb possibilitat d'episodis repetitius.

Afecta les activitats diàries com menjar, dormir, així com la concentració. Es requereix tractament farmacològic i teràpia psicològica.

Trastorn depressiu persistent o distímia: és un tipus de depressió moderada, amb els següents símptomes: pèrdua d'interès en les activitats normals, canvis en el somni, baixa autoestima, desesperança, inapetència, falta d'energia i de concentració. El tractament inclou l'ús de medicaments i la teràpia conversacional.

Depressió postpart: es diagnostica en el primer mes següent al naixement o enllunament. Els principals símptomes són insomni, irritabilitat, desagafo amb el bebè, pèrdua d'apetit. El tractament es basa en teràpia, antidepressius i teràpia hormonal.

Trastorn afectiu estacional: es produeix generalment durant l'estació hivernal, coincidint amb la reducció d'hores de sol. Els símptomes característics són desesperança i retraïment social. Es requereix l'aplicació de fototeràpia, medicaments i teràpia conversacional.



Depressió psicòtica: es caracteritza per la presència d'al·lucinacions o episodis psicòtics amb sentiments de desesperança, inutilitat o culpa, fatiga constant, retraïment social i irritabilitat. Es requereix un tractament farmacològic, conjuntament amb teràpies psicològiques.

Malaltia maníaca depressiva o trastorn bipolar: és un trastorn permanent que genera canvis cíclics en l'estat d'ànim, amb alts emocionals (mania o hipomania) i sentiments de tristesa o depressió. El tractament inclou medicaments estabilitzants de l'humor, antipsicòtics, antidepressius i psicoteràpia.

Com superar la depressió?

Superar un episodi depressiu requereix orientació mèdica especialitzada i suport per part de l'entorn afectiu i familiar de la persona afectada. Esmentem alguns consells i recomanacions per a comportar un procés depressiu:

Expressa't! Sempre és important buscar informació i ajuda de qualsevol índole: metgessa, terapèutica, afectiva, religiosa.

Segueix totes les indicacions mèdiques i terapèutiques

Adopta hàbits de vida saludables, mitjançant una alimentació balancejada, evitant el consum de begudes alcohòliques i estupefants, fer activitat física i no fumar.



Acceptar, assimilar i conscienciar que és un període temporal i no permanent, vivint el present i enfocant l'atenció a buscar estratègies adequades per a superar la depressió Sempre activa!

Cal mantenir una actitud ferma davant les dificultats i contratemps, procurant exercir el control sobre les nostres emocions i avaluant de manera objectiva les situacions.

Participa en grups de suport o en activitats esportives, recreatives o terapèutiques.

Qualsevol persona és susceptible a passar per un episodi depressiu, el qual pot ser imperceptible en la majoria dels casos. La depressió és un trastorn que es pot diagnosticar a temps, sent important mantenir-se informat i buscar l'orientació necessària sobre aquest tema tan sensible.



EL TURÓ
Clínica Dental

ODONTOLOGIA AVANZADA
IMPLANTOLOGIA DIGITAL

Sant Jordi, 25 · RUBÍ
Teléfono: 93 697 16 78

Estética Dental
En zirconio, coronas, puentes, carillas.

- Cirugía Bucal
- Tratamientos de enfermedades de la boca
- Prótesis fijas
- Prótesis removibles

Ortodoncia invisible o brackets desde 35€ al mes

RUBIDENT SL
CENTRO DENTAL

Más de 30 años en Rubí

Trato familiar de siempre

Odontología Integral · Implantología
Ortodoncia fija e invisible · Cirugía Oral
Estética Dental · Endodoncia
Prótesis dentales fijas y removibles

Revisión y presupuesto ortodoncia niños/as gratis

10%
DESCUENTO A JUBILADOS

20%
DESCUENTO EN IMPLANTES DENTALES

LLámanos y pide información:
T. 935881246 / 679840077

Centro dental Rubi-dent les desea
Feliz Año Nuevo 2024

C/ Font de la Via, 1 · Local 2 · RUBÍ
Tel. 935 88 12 46

Estils del ioga

Ashtanga

És un sistema de ioga transmès al món modern per Sri K. Pattabhi Jois. Aquest mètode de ioga consisteix en la sincronització de la respiració amb una sèrie progressiva de postures –un procés que produeix una intensa calor interna i suor purificador que desintoxica els músculs i òrgans. El resultat és una millor circulació, una llum i cos fort i una ment tranquil·la.

Dharma

Classes basades en els ensenyaments de Sri Dharma Mittra. Es realitzen modificacions perquè puguin participar estudiants de tots els nivells.

Mentre els estudiants es mouen a través dels diferents asanes, se'ls anima a anar més profund a l'experiència de la pràctica d'una manera meditativa i espiritual.

Hatha

És el ioga dels contraris i de l'equilibri. Per aquest motiu, porta força però també lleugeresa en el cos i en els pensaments; combina l'expansió amb el recolliment; ens omple d'energia al mateix temps que ens apaivaga; equilibra l'exercici amb la quietud; l'acció amb la intuïció i restableix la connexió entre la ment i el cos.

Ioga Restauratiu

Sessions suaus i lentes, en les quals es mantenen les postures durant un llarg període de temps amb ajuda de blocs i mantes.

Iyengar

Les classes de Iyengar es basen en les ensenyances del mític mestre de ioga Sri BKS Iyengar, deixeble directe de Krishnamacharya. Aquestes són classes per a tots els practicants i es caracteritzen per la precisió en l'alineació i en la respiració.



L'èmfasi del mètode recau en la intensitat amb què la ment s'implica en la pràctica de postures (asana), regulació de la respiració (pranayama) i interiorització dels sentits (pratyahara), com a mitjà de transformació de la consciència.

Sivananda

És un estil inspirat en el ioga clàssic, aquell que abasta tots els aspectes de les doctrines tradicionals del ioga. Ensenya el ioga com una forma de vida i una manera d'educar la ment, el cos i d'aconseguir una evolució espiritual. En el cor de les seves pràctiques i preceptes està la saviesa de l'antiga tradició del Vedanta, l'Ayurveda, la filosofia iòguica i els textos antics de l'Índia, entre altres blocs de coneixement filosòfic, psicològic, medicinal i espiritual.

Vinyasa

És un sistema de gran bellesa promogut per Shiva Reva basat en la fluïdesa en les postures i les seves transicions mitjançant la coordinació del moviment amb la respiració. Les classes de Vinyasa són rejuvenidores i desafiantes on el ritme es crea a través de cicles de seqüències eficaces i creatives. Cada classe és un mandala pensat per crear la transformació del cos i de la ment.

Yoga One
rubí

C/ Sant Sebastià, 41 · Telf: 937 427 418 yogaonerubi

Invitación classe amb reserva prèvia

Valida fins 29/01/24

Horari atenció de 16:30h a 20:30h
dijous de 9:30h-13:30h

Trucs per a organitzar el teu armari d'estiu a hivern

Treure tot fos i fer una neteja del vestidor

Deixa l'armari completament buit, saca les peces estivals i renta-les abans de guardar-les, perquè no conservin males olors durant els pròxims mesos. A continuació acora't a l'hora de netejar per dins els mobles on guardis les teves coses per a deixar-los llestos a l'hora de ficar els nostres 'imprescindibles' de la tardor-hivern. Aprofita per a anar ficant entre peça i corprèn pastilles de sabó amb aroma, bossetes de flors seques o ambientadors específics per a aquests menesters.



Utilitza organitzadors de calaixos

Són grans aliats si el teu armari té amplis calaixos i zones sense cap separació. Amb aquests podràs guardar millor les teves peces, catalogant-les i tenint-les més a mà a l'hora de vestir-te. Serveixen especialment per a la roba interior, sostenidors, braguetes, mitjanes, mitjons i fins i tot per a la roba esportiva. Els pots trobar ja pràcticament qualsevol gran superfície.

Una peça per penjador

Res de posar un vestit damunt d'un altre o de trobar-te amb diverses camises en un mateix penjador. L'única cosa que provocaràs és que acabis sempre posant-te el mateix i mai sàpigues realment què tens en el vestidor. A més, això pot fer que la roba acabi per arrugar-se. Si ets d'aquelles persones que no mira a la planxa amb molt bons ulls el millor és que intentis evitar aquesta pràctica molt estesa entre el comú dels mortals.

Col·locar les peces per estil o segons colors

Una altra manera d'agilitzar aquest moment del 'què em poso?' i d'evitar el tan temut 'és que no tinc roba!'. Col·loca les peces de manera que puguis localitzar-les ràpidament. Una de les més eficaces és la de situar-les per estil: el que d'utilitzar per a anar a l'oficina, en els llocs casual per a passar una estona amb amics o el més especial, per a sortides nocturnes i moments concrets en els quals cal anar més arreglats.

Revisa l'espai que tens per a magatzematge i ordena mentalment el lloc

L'armari, els sabaters, la còmoda, masies de nit, un bagul... Tingues en compte totes les peces que tens per a guardar la roba i podràs optimitzar al màxim la capacitat de la qual disposes. Aquest punt és important perquè així podràs decidir, per exemple, on col·locar la roba íntima o en quin lloc deixar les samarretes i peces que menys s'arruguen, per exemple.

Deixa a l'abast de la teva mà allò que realment saps que et posaràs

És un moment perfecte per a fer una neteja d'armari i fer reciclatge de roba. Probablement, hi ha vestits, bruses o pantalons que fa anys que no et poses. De debò: tira'ls un bon cop d'ull i pregunta't 'realment me'l posaré aquest hivern?'. És un dels consells més útils d'aquest llistat, perquè a l'hora de la veritat, quan hagis de decidir el conjunt del dia, et serà més senzill i el faràs més de pressa perquè aniràs a tir fet.

Stefi'fi

Moda de tendencia con caracter
y estilo en Stefi'fi

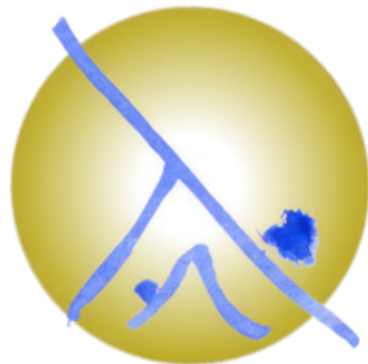
REBAJAS EN TODA LA
COLECCIÓN DE INVIERNO
TALLAS DE 34-52



C. Doctor Maximí Fornes, nr 1
Rubí
Tel. 659879113 stefifimoda

Bon Carma

Centre de tractaments naturals



IOGA

Acupuntura
Naturopatía
Chamanismo

¿Quién dice que hacer yoga es caro?
Empieza el año nuevo con esta promoción

MATRÍCULA
GRATUITA

30€
MES

HORARIO CLASES DE YOGA

Lunes	17:45 - 19:00 Kundalini Yoga	19:30 - 20:45 "Cuerpo flexible, mente flexible"
Martes	9:30 - 11:00 Kundalini Yoga	19:45 - 21:00 Kundalini Yoga
Miércoles	17:45 - 19:00 Kundalini Yoga	19:30 - 20:45 "Cuerpo flexible, mente flexible"
Jueves	9:30 - 11:00 Kundalini Yoga	19:45 - 21:00 Kundalini Yoga
Viernes	17:45 - 19:00 "Cuerpo flexible, mente flexible"	

Joan Maragall, 41 · entlo 1ª · Rubí

689 85 30 53

La meditación

La pregunta típica que se plantea cuando se habla de meditación es: "He intentado muchas veces, pero me resulta imposible meditar. Siempre que lo intento, no puedo dejar la mente en blanco".

Es importante comprender que meditar no consiste necesariamente en dejar la mente en blanco, eso se logra con años de práctica. Meditar implica mantener la mente centrada en una actividad o pensamiento específico, sin permitir que otros pensamientos interrumpan el proceso. Es normal que cuando una persona comienza a meditar, una gran cantidad de pensamientos pasen por su mente, desde qué cocinar para la cena hasta recordar que dejó la ropa sin tender. Sin embargo, esto forma parte de la meditación, ya que implica limpiar nuestros pensamientos.

El primer paso para meditar es darse cuenta de que están surgiendo pensamientos que no corresponden al momento presente. Cuando esto sucede, debemos ignorar esos pensamientos, dejar que pasen y retomar la intención de continuar con la meditación. Nunca debemos darles importancia ni seguir el hilo de esos pensamientos. La mente crea estas distracciones para evitar el cambio.

La meditación tiene muchos beneficios para la salud física y mental, incluyendo:

- ▶ Reducción del estrés y la ansiedad
- ▶ Mejora de la concentración y la memoria
- ▶ Aumento de la creatividad
- ▶ Mejora del sueño
- ▶ Reducción del dolor
- ▶ Mejora de la salud cardiovascular
- ▶ Aumento de la empatía

Existen diferentes tipos de meditación, como la meditación en silencio, la meditación cantando o recitando mantras, y la meditación enfocada en una pregunta, entre otras.



Para comenzar, es recomendable realizar meditaciones con mantras, ya que esto mantiene a la mente en un estado de trabajo y facilita mantener el estado meditativo.

La duración de la meditación tiene efectos diferentes en nuestro organismo. Veamos:

- **3 minutos:** afecta la circulación sanguínea y el campo electromagnético.
- **11 minutos:** produce cambios en el sistema glandular y en los nervios.
- **22 minutos:** equilibra y coordina las tres mentes.
- **31 minutos:** afecta todas las células y ritmos del cuerpo, así como todas las capas de la proyección de la mente.
- **62 minutos:** cambia la materia gris del cerebro, integrando la "mente en la sombra" del subconsciente con la proyección exterior.
- **2 horas y media:** mantiene el nuevo patrón en la mente subconsciente a través de la mente universal circundante.

En resumen, cualquier persona puede practicar la meditación y es normal no alcanzar estados de calma mental en los primeros intentos. La mente es como un músculo que debe ser entrenado gradualmente.

Bon Carma

HEMOS VUELTO PARA AVANZAR

El pasado 28 de mayo el Partido Popular de Rubí recibió la confianza de más de 2.300 personas para volver al Ayuntamiento de Rubí.

Una apuesta que ponía a Juan José Giner como cabeza de lista, con un equipo municipalista que remaba en una única dirección. La de volver a la política local para avanzar desde los valores de la libertad, y la convivencia.

Unido a la bajada de impuestos, la mejora en la administración pública y la cultura del esfuerzo.

En estos seis primeros meses hemos aprobado el cartapacio inicial poniendo el bien común de Rubí en el centro de las negociaciones. Con ello, conseguimos la creación de una vía verde, una oficina para autónomos, y la ampliación de la plantilla de Policía Local en la ciudad.

También hemos llevado a pleno proyectos como la creación de una red de baños públicos, que fue aprobado y a la vista está de que el gobierno materialice la votación en hechos. No lo hemos conseguido con la moción para la creación de un plan de seguridad para el barrio de Les Torres o la del cumplimiento de la ordenanza de limpieza viaria.

Nuestro trabajo será el de escuchar a los rubinenses, trasladarles nuestro apoyo, y llevar sus demandas al pleno. Haremos oposición responsable, sin cheques en blanco, y dispuesta a avanzar sobre los grandes proyectos de ciudad.

Juan José Giner Espinosa, Portavoz del Grupo Municipal Partido Popular de Rubí



¡FELIZ NAVIDAD, Y PROSPERO 2024!

QUE LOS LOGROS DE ESTE AÑO SEAN SOLO LAS
SEMILLAS PARA SER PLANTADAS Y QUE SE
COSECHEN CON ENORME ÉXITO
EN LOS AÑOS VENIDERS.

**RUBÍ CON
JUANJO GINER**
PP RUBÍ

Patatas asadas con cabrales

Ingredientes

- 9 patatas de 100 g cada una,
- Vaso y medio de leche,
- 30 g de mantequilla light,
- 50 g de queso de Cabrales,
- 1 huevo,
- 1 clara de huevo,
- Nuez moscada
- Sal



Preparación

- ▶ Asar las patatas enteras, lavadas y secadas en el horno a temperatura media (180° C) durante 1 hora. Sacarlas, cortarlas por la mitad a lo largo y con una cuchara vaciar la pulpa, conservando los cuencos de piel vacíos.
- ▶ Hacer un puré con la patata, añadirle la mantequilla, el queso, la yema de huevo, la nuez moscada rallada, la leche caliente (la necesaria para que el puré quede espeso) y por último las dos claras batidas a punto de nieve firme, removiendo lo menos posible.
- ▶ Llenar las medias patatas con esta masa y gratinar hasta dorar.

Tejas de almendras

Ingredientes:

- 25 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 80 g de azúcar
- 15 g de harina de repostería
- 90 g de almendras laminadas
- 2 claras de huevo



Preparación

- ▶ En un bol añadir todos los ingredientes.
- ▶ Mezclar bien todo (no batir).
- ▶ Verter en un recipiente hermético y dejar reposar 12 horas en el frigorífico.
- ▶ Precalentar el horno a 180°C.
- ▶ Forrar una bandeja con papel de hornear (tener preparado un papel más de horno).
- ▶ Repartir en la bandeja preparada 6 cucharaditas de la masa.
- ▶ Con una espátula extenderla lo más fina posible, procurando que las almendras queden bien repartidas.
- ▶ Hornear durante 7-8 minutos (180°C).
- ▶ Cuando empiecen a dorarse, sacar la bandeja del horno y retirar las tejas con una espátula.
- ▶ Repetir el proceso con el otro papel preparado y la masa restante.
- ▶ Servir o conservar en un recipiente con tapa.

POWER PC
Somos informáticos... pero hablamos tu idioma
Carrer de d'Àngel Guimerà, 4 local · Rubí
Tel. 931 793 549
Mov. 605 600 583 · 649 026 525
www.informaticarubi.com

TOT DER 2.0
CENTRE D'ESTÈTICA
C/ Cal Gerrer, n.º 4 RUBÍ
Telf. 93 588 65 27
690 740 696
Tarjeta Regalo desde 20 €
(Ven a informarte)

Huevos con tomate estilo mexicano

Ingredientes

- 4 huevos L
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 1/2 pimiento rojo
- 3 tomates grandes
- 400 gr de tomate triturado
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de cilantro
- 1/2 chile
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/4 de taza de perejil fresco
- 1/4 de taza menta fresca
- 1 cucharadita de pimienta negra
- Aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal



Preparación

- Esta receta tiene como tradición prepararla en una sartén de hierro o tajín, pero si no tenemos emplearemos una sartén lo suficientemente grande para que entren todos los ingredientes de este plato.
- ▶ Comenzamos preparando este delicioso plato, poniendo a calentar unas 3 o 4 cucharadas de aceite de oliva en la sartén.
 - ▶ Cortamos en brunoise o pequeños dados de unos 3 mm empezando por la cebolla, hacemos lo mismo con el pimiento rojo, primero en tiras y luego en daditos pequeños, seguimos picando el ajo en pequeños trozos.
 - ▶ Cuando tengamos caliente el aceite, echamos estos ingredientes empezando por la cebolla, después el pimiento, el ajo y por último añadimos las especias molidas como el comino, el pimentón dulce, el cilantro, el chile y lo salpimentamos a nuestro gusto, removemos bien todos los ingredientes para queden bien integrados y esperamos a que se pochén durante unos 10 minutos.
 - ▶ Añadimos ahora el tomate triturado, cortamos en cubitos pequeños los tomates a ser posible que estén maduros y los llevamos a la sartén, añadimos la cucharadita de azúcar y removemos bien y cocinamos hasta que reduzca en unos 12 minutos. Probar de sal para rectificar si fuera necesario.
 - ▶ Hacemos en la sartén 3 huecos espaciados con ayuda de una cuchara o paleta para poner los huevos. Los cascamos y dejamos que caigan en esos lugares, tenemos que dejar que se hagan a fuego lento, tapamos la sartén y esperamos unos minutos hasta ver que las claras cuajan.
 - ▶ Destapamos la sartén y agregamos el perejil y la menta picadita. Ponemos una cucharadita de pimienta negra molida y ya lo tenemos listo.
- Puedes disfrutar de este delicioso plato acompañándolo para mojar de un pan mas especial, como es la pita o el pan de centeno.

abitare RUBÍ
Comedores · Sofás
Dormitorios · Juvenil
Recibidores · Descanso
Muebles a medida
Calidad al mejor precio
Carrer de Terrassa 19 · Rubí
(junto policía nacional)
Tel. 931 300 196 P.L. Escardivol

Rápido Moderno
Reparación 2 de calzado
¡Cosido de toldos a domicilio!
Antes de cambiar tu toldo
pídenos presupuesto
Cosidos de avances y cocinas de camping
Carrer de la Mare de Déu de Lourdes, 32
Rubí · Telf. 654 179 101

CORIUM
Bijuteria Artesanal
Moda i Complementos
Carrer Doctor Maximi Fornés, 8 · Rubí
Tel. 680 46 75 04
www.coriumbisuteria.com

ESCAPADA A SIURANA (TARRAGONA)

La comarca del Priorat, entre la Serra del Montsant i les muntanyes de Prades, conté un dels pobles més encantadors i plagat de llegendes de la província de Tarragona: Siurana.

Agregat al municipi de Cornudella de Montsant i amb només 50 habitants, les seves cases d'aire medieval i carrers empedrats atrauen els visitants durant tot l'any.

Tot i que, per a molts, el seu major atractiu és el lloc en el qual va ser construït: el cim d'un penya-segat a més de 730 metres d'altitud.

A més, està envoltat per barrancs i torrents que desemboquen en el pantà de Siurana. Pràcticament qualsevol punt de la localitat és un mirador des del qual es contemplen espectaculars vistes dels voltants.

Què veure

Siurana és conegut per ser l'última fortalesa musulmana que va caure durant la Reconquesta a Catalunya, al segle XII. De fet, encara es poden contemplar les restes del castell a la mateixa entrada del poble.



Un dels cingles és conegut com el Salt de la Reina Mora a causa de la llegenda que explica com la reina àrab va preferir saltar del penya-segat i morir abans de caure en mans de les tropes cristianes.

L'església de Santa Maria és un altre punt d'interès a Siurana. D'estil romànic, es tracta d'un edifici senzill, d'una sola planta i absis semicircular que es va construir durant els segles XII i XIII. Destaca la portalada, molt ornamentada i ben conservada.

Per conèixer d'una manera diferent el conjunt històric de Siurana es poden reservar visites dinamitzades i teatralitzades que recorren tots els indrets del poble.

Què fer

El municipi compta amb més de 800 vies d'escalada de diferents nivells de dificultat, que són conegudes i valorades per escaladors de tot el món. No és estrany contemplar el paisatge o caminar pels senders senyalitzats i trobar persones pujant per les parets dels penya-segats.

Els amants del senderisme trobaran a Siurana camins que baixen fins al pantà i que transcorren al costat de les parets verticals dels barrancs; o altres que mostren les restes d'antics molins i masies.

La presència del pantà també ha afavorit la pràctica d'esports aquàtics, com ara el caiac o el piragüisme.



En un dels seus extrems, just a sota del Salt de la Mora, hi ha una petita platja de còdols amb una cascada, anomenada el Toll del Forn. És un lloc ideal per passar una bona estona en un entorn natural espectacular.

Gastronomia

La cuina de Siurana es basa en els productes frescos, cultivats a les seves terres i amb els que s'elaboren receptes d'arrossos, escudelles i carns a la brasa. Tots ells tenen com a ingredient principal l'oli d'oliva verge extra, amb denominació d'origen protegida (DOP Siurana).

I d'acompanyament, un vi DO Priorat.



On menjar

Pots trobar tots els restaurants de Siurana a Guaiacat.

On dormir

Com que és un poble petit, l'oferta hotelera no és gaire abundant però sí molt atractiva, ja que l'entorn i les vistes són espectaculars.

Disposa en total d'una casa rural del segle XIX, un petit hotel i un càmping amb bungalows i places per acampar.

Pots trobar tots els allotjaments rurals de Siurana a Guaiacat.

Festes

La festivitat més important de Siurana és la Festa Major, que se celebra a mitjans d'agost.

Millor moment per visitar

La millor època per visitar Siurana, gaudir de les activitats a l'aire lliure i fer una capbussada al pantà és a partir del mes de maig fins ben entrat el setembre, ja que els estius no acostumen a ser extremadament calorosos.



Com arribar-hi

A Siurana només es pot arribar per carretera.

Des de qualsevol indret de les províncies de Barcelona, Girona i Tarragona s'ha de circular per l'autopista AP-7 fins a Reus, on ens desviem per la N-420 en direcció a Falset. Després cal seguir la C-242 fins a Cornudella de Montsant i seguir les indicacions cap a Siurana.

Els que viatgen des de Lleida capital han d'agafar la C-12 direcció Ulldemolins i Cornudella de Montsant.

Però si pertanyen a altres indrets de la província o a la Catalunya central, poden circular per la A-2 i C-25, respectivament, fins a Tàrrrega, on s'han de desviar per la C-14 en direcció a l'Espluga de Francolí, després Vilanova de Prades i, finalment, Cornudella de Montsant.

Imprescindibles

- ▶ Acostar-se al Salt de la Mora, si no tens vertigen.
- ▶ Passejar tranquil·lament pels carrers medievals.
- ▶ Aturar-se a fer l'aperitiu en una de les terrasses del poble.
- ▶ Recórrer els camins que envolten el pantà.



PEUGEOT
SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

VACANCES
D'HIVERN SENSE
SORPRESSES

CONTROL D'HIVERN
GRATUÏT I 20% DTE
EN PECES*

*Oferta vàlida per a consumidors finals propietaris d'un vehicle Peugeot consistent en un control d'hivern gratuït i un descompte del 20% sobre la tarifa vigent de preus recomanats en fer una reparació en què se substitueixin els amortidors o les pastilles i/o discos de frens de la gamma de recanvis originals o el seu equivalent en peces de la gamma Eurorepar entre l'1 de novembre de 2023 i el 31 de gener de 2024. No acumulable per efectiu ni acumulable a altres ofertes en vigor. Per a més informació consulta els Serveis Oficials Citroën adherit a www.peugeot.es

AUTO TALLER MORRAL
Crta. Molins de Rei, Km. 12,2
08191 Rubí (Barcelona)
Tel. 935 882 819



25%
dto. En la primera franquícia

50€
dto. Si tu seguro es a terceros en reparaciones de plancha superiores a 300€



Carrer del Ciclisme, 37 · 08191 Rubí · Tel. 936 99 53 13 · 673 104 134 · www.hobbycars.es

NUESTRAS MASCOTAS

Las 5 enfermedades invernales en perros

Las bajas temperaturas invernales pasan factura a los perros, sobre todo a los canes mayores, a los que ya padecen enfermedades crónicas y a los cachorros.

Este artículo explica cuáles son las cinco patologías que causan más estragos entre los perros durante el invierno: faringitis, laringitis, bronquitis, pulmonía y tos de las perreras. Además, se dan consejos para prevenirlas, entre ellos proteger al perro del frío, y se destacan cuáles son las razas de perro más sensibles a las enfermedades invernales.

El aparato respiratorio del perro sufre las consecuencias de los enfriamientos, como ocurre en las personas. Mucosidad excesiva, inflamación de la garganta, malestar general y fiebre son algunos de los síntomas cuando el frío afecta a las vías respiratorias del can. A continuación se detallan cuáles son las enfermedades del perro más frecuentes durante el invierno.

Faringitis en el perro con el frío

Esta patología está causada por una infección de origen vírico. Según Ana Cameno, veterinaria, «puede estar provocada por un enfriamiento, aunque también por estrés canino, e incluso, por alguna pequeña herida que se infecta en la garganta, a consecuencia de la masticación de palos o huesos».



El tratamiento puede requerir la administración de antibióticos, si la causa es una infección bacteriana, o antiinflamatorios y analgésicos, si es de origen vírico.

No se debe automedicar al perro con fármacos humanos, ya que resultan muy peligrosos para los canes.

Laringitis en el can durante el invierno

Las enfermedades en el perro están causadas por cambios bruscos de temperatura o heridas en la garganta que se infectan, entre otros motivos

La laringitis es una enfermedad típica del can en invierno. Puede estar causada por un enfriamiento o catarro del perro.



Pets Lovers

Al igual que en el caso de la faringitis, el veterinario determinará si se le deben administrar antibióticos o antiinflamatorios y analgésicos.

Bronquitis y afecciones respiratorias caninas

La bronquitis en el perro es una patología más grave que la faringitis y la laringitis (que afectan a las vías respiratorias superiores) porque está localizada en los pulmones.

«Es la inflamación de los bronquios y requiere un tratamiento con antibióticos y antiinflamatorios», advierte Cameno.

Pulmonía canina

La pulmonía canina está desencadenada por un enfriamiento del perro y requiere tratamiento con antibióticos.



Los perros con afecciones pulmonares como el asma son más propensos a padecer patologías de tipo respiratorio en invierno. Estas enfermedades se pueden agravar si el animal está expuesto a la contaminación atmosférica de una gran ciudad.

Con ellos hay que tomar más precauciones para evitar que enfermen. De nuevo, **el veterinario será quien determine si el perro necesita antibióticos u otro tipo de tratamiento para superar la enfermedad.**

La tos de las perreras

Esta enfermedad de carácter vírico es equiparable (con sus evidentes diferencias) a un catarro humano y tiene más incidencia con el frío invernal. El frío ralentiza el funcionamiento y eficacia del sistema inmunológico del perro, por lo que este queda más vulnerable frente a bacterias y virus que le provocan enfermedades.

Su principal síntoma es la tos y es una enfermedad muy contagiosa entre canes, ya que se transmite a través del aire cuando el perro tose.

En cuanto al tratamiento, hay una vacuna para combatirla.



Por ello, los perros que en invierno pasan una temporada en lugares donde habitan varios canes, como las residencias, deben tener la cartilla de vacunación al día para prevenir contagios.

Consejos contra las enfermedades caninas en invierno

Ciertas medidas preventivas protegen al perro de las enfermedades desencadenadas por el frío invernal. Por este motivo, conviene recordarlas:

Secar bien al perro tras un paseo bajo la lluvia. Si el can se moja con la lluvia o la nieve durante el paseo, hay que protegerlo con prendas que le abriguen e impermeabiliza frente a las inclemencias climatológicas.

Proteger la cama del perro del frío. Los cambios bruscos de temperatura son los desencadenantes más habituales de enfriamientos en el perro.

Hay que evitar colocar la cama del can al lado de la calefacción, donde esté demasiado caliente. De esta manera, se previene que acuse más la variación térmica con respecto al exterior.

Evitar al animal los cambios bruscos de temperatura. La exposición a diferencias térmicas extremas es el peor enemigo para la salud del perro en invierno.

Durante los meses más fríos del año, las casas tienen una temperatura elevada con respecto al exterior. La diferencia de temperatura bloquea los sistemas de defensa del can y los virus aprovechan este momento para atacar.



Razas de perros más sensibles a las enfermedades invernales

Los perros con enfermedades crónicas cardíacas y pulmonares son candidatos para enfermar más con el frío invernal.

Según el veterinario Javier Miner, «un catarro o un enfriamiento en estos animales puede empeorar mucho su salud y tienden a recuperarse con más dificultades que un animal sano».

Con estos perros hay que tener especial cuidado durante el frío invernal: secarlos bien en casa si suben mojados por la lluvia o nieve de la calle, protegerlos con prendas de abrigo e impermeables y evitar los cambios bruscos de temperatura y las corrientes de aire son medidas muy necesarias.

Además, los canes con mucha edad y los cachorros son más propensos a la enfermedad con las bajas temperaturas invernales.

En el primer caso, debido a que el sistema inmunitario del perro no funciona con la misma eficacia que cuando el animal es más joven y, en el segundo caso, porque las defensas no están desarrolladas de manera suficiente.

La Botiga que trien les Mascotes

Pets Lovers.es

Servei a Domicili

Ferruqueria Canina i Felina

PetsLovers.es 633 667 555

WENNER RUS

oumat

felix

ROYAL CANIN

Apetit

BARB

KONG

Núcleo zoológico 82500008

Servicio a domicilio

AGRI FAUNA

Pienso (también a granel) • Abonos • Accesorios Jaulas
Animales • Plantas y árboles • Vino a granel

Carrer Marconi, 3 - L. 1 • 08191 Rubí
Tel. 936 971 356 • Mov. 615 853 996
agrifauna.2018@gmail.com

COMPRAS en PEQUEÑO COMERCIO

+ A prop teu

Rubí

¿Quieres promocionar tu negocio?

ESTE ESPACIO DESDE 30€

Contacta con nosotros en el Telf. 617 026 168

Odontològics Rubí

Clínica Dental



Especialistes en Implantologia i Ortodòncia,
amb més de 35 anys d'experiència



**FELIZ
AÑO NUEVO**

**Conseguir tu mejor sonrisa es
nuestro propósito para este año**

c. Mestre Magi
Raméntol, n. 1 baixos
T. 93 699 21 07
682 49 40 23 

 clinicadental_odontologicsrubi
 Clínica Dental Odontologics Rubí