

Num. # 3 | Març 2024

+ A prop teu

Exemplar gratuït

Rubí

DIÀ

INTERNACIONAL

DE LA

DONA



Març

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

GRUPO **Pro Service**
Rubí

**¡Tu satisfacción,
nuestro
compromiso!**

**Disfruta ya de nuestro
servicio Proservice Camper**

**¡Alquiler, compra-venta y
accesorios para tus
aventuras camperas!**

Pro Service
Camper

Seguros a medida

Nuestra correduría de
seguros, a tu disposición

Pro Service
Luzokor



www.proservicerubi.com



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

ELIMINA TUS DEUDAS

LEY DE LA SEGUNDA OPORTUNIDAD
Cancela tus deudas por LEY



INFÓRMATE

669 011 355

Calle Lluís Ribas 1 Loc 08191 Rubí (Barcelona)

DMAT DE MOI A TOI

ATELIER DE REGALOS Personalizados Especial Comunió

Detalles con ilustraciones

Detalles con fotografías

Bebidas y Gourmet para todos los gustos

Corte y Grabado Láser en madera, cristal y metal

Mesas Dulces Haz toda tu celebración a juego con nosotros

Diseños para Fiestas temáticas

Dulces y Decoración

Elaboración exclusiva Servicio de diseño integral Recogida gratis en Rubí - Envío gratis +75€

Visítanos WWW.DEMOIATOI.COM 634 802 612

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 Instagram 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 marzo para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 21 de marzo !

Elena Arco es la nueva ganadora del vale de **25 €** del concurso busca la mascota del mes de Enero, acompañada de **Yessika de Crisma**, el comercio elegido por la ganadora. Muchas gracias a **tod@s** por participar y os animamos a seguir intentándolo.



Staff

Revista **MÉS A PROP TEU** · Depòsit Legal B-21845-2023
Producció Mespúbli · Edició Antonio Martín
Publicitat Antonio Martín Tel. 617 02 61 68
info@revistamesapropteu.com

Maquetació i Disseny Marcela Viladot · Col laboradors Nagore Marfí, Héctor Marfí, Pets Lovers, Bon Carma, Sonia La Mar
www.revistamesapropteu.com [revistamesapropteu](https://www.facebook.com/revistamesapropteu)

A partir del 4 de Marzo

TU TIENDA FRIKI

Antes **EL SEÑOR MIYAGI**

Seguimos siendo los mismos pero ahora mucho más FRIKIS.

No puedes perderte las novedades más FRIKIS que vas a encontrar en nuestra tienda.

Os presentamos un pequeño avance



PILI (La Friki)

Además seguiréis disfrutando de nuevos modelos de FRIKI camisetas. Y productos Japoneses como : Galletas, bebidas, caramelos, patatas.....

Si queréis saber o ver más pásate por nuestra tienda en:

Calle Maximí Fornés, 38-40 · Rubí · Tel. 620 959 460

L'Ajuntament inicia la construcció de les noves pistes poliesportives de Cova Solera

L'equipament tindrà una superfície construïda d'uns 1.700 m2 i disposarà d'una pista coberta per a la pràctica de la gimnàstica artística i una altra de descoberta.

Aquest dilluns s'han iniciat les obres per construir les pistes poliesportives de Cova Solera. Els treballs s'executaran en dues fases amb l'objectiu d'interferir el mínim possible en l'activitat del refugi de gats que actualment encara està en funcionament en aquest espai i que properament es traslladarà a l'avinguda Gaudí.

La fase A se centrarà en la construcció d'una pista coberta de 40 x 20 metres per a la pràctica de gimnàstica artística, que disposarà d'un mòdul de vestidors.

A la planta baixa s'hi ubicaran dos vestidors de 30 m2, un magatzem de 18 m2 i un vestíbul, mentre que a la primera planta hi haurà una tribuna de 60 m2 i un espai per a les instal·lacions.



Recreació del resultat final de les obres (foto: Ajuntament de Rubí)

Quan acabi la fase A s'iniciarà la fase B, que consistirà en la construcció d'una pista poliesportiva exterior de 32 x 19 metres per a la pràctica del bàsquet i el vòlei.

Aquesta pista està projectada a l'espai que ara ocupa el pati de l'actual refugi de gats.

Per aquest motiu, aquests treballs es duran a terme en aquesta segona fase, quan és previst que el nou refugi ja estigui construït al seu nou emplaçament, al polígon Rubí Sud, i els gats ja estiguin ubicats al nou espai.

En total, seran 1.700 m2 de superfície construïda 1.086,90 m2 corresponents a la pista coberta i 613,11 m2 a la descoberta.

“Amb aquesta actuació resollem un deute històric amb el GAER i les famílies que formen part del club, que ara disposaran d'un equipament ben condicionat per a practicar la gimnàstica”, ha explicat l'alcaldeessa, Ana María Martínez Martínez.

Les obres les executa l'empresa Ingeniería Constructora Manresana, SL per un import d'1.014.400 euros (+IVA) i és previst que s'allarguin uns 9 mesos.

TOT DERR 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)

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

AVANCE PRIMAVERA VERANO
LIQUIDACIÓN DE STOCKS
Jerseys, blusas, camisetas,
tejanos, vestidos.....
Todo desde 10€ y
2 prendas desde 15€

CA Centro Aurora
C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66
RUBÍ
Telf. 661 71 45 35

8 de març Dia Internacional de la Dona

Un dia per a lluitar per la igualtat, la participació i l'apoderament de la dona en tots els àmbits de la societat.

La força que aconsegueix un moviment de dones a tot el món traspasa davanteres, diferències culturals, econòmiques, ideològiques i de qualsevol mena. Les dones unides tenen el poder de canviar el món i obtenir la igualtat en tots els àmbits de la societat.

Per què se celebra el Dia Internacional de la Dona?

Si hi ha algun col·lectiu que sap de lluita són les dones. Només cal tirar la vista enrere per a veure el que ha aconseguit la dona en només cent anys, la qual cosa s'ha avançat.

Però encara queda molt camí per recórrer.

El moviment del 8M es fa cada any més fort i poderós, com cadascuna de les dones que el componen. Grups, associacions, fundacions, ONG i dónes en general continuen lluitant cada any per acabar amb els assetjaments, assassinats, violència de gènere, bretxa salarial i les desigualtats en totes les seves formes.

Cada vegada és major la participació de les dones en la ciència i la tecnologia. També s'uneixen molts homes a la causa, perquè la igualtat de gènere beneficia a tota la societat.



Perquè el destí dels homes i les dones està unit.

Fins que no s'assoleixi una igualtat de gènere efectiva, es continuarà celebrant el Dia Internacional de la Dona.

Origen i cronologia del Dia Internacional de la Dona

El Dia Internacional de la Dona va ser promulgat per l'Organització de les Nacions Unides (ONU) l'any 1975, però realment s'ha celebrat des de molt abans.

Anteriorment, les dones reclamaven drets bàsics, com ara exercir el dret al vot en les eleccions, el dret a ocupar posicions de responsabilitat en política i en la societat en general, dret al treball i a l'estudi.

En l'actualitat, el Dia Internacional de la Dona és una data significativa per a reivindicar els seus drets bàsics i fonamentals.

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

JABONES NATURALES, SALES DE BAÑO, INCIENSOS, VELAS ENERGÉTICAS Y AROMÁTICAS, ...Y MUCHO MÁS.
C/Maximi Fornes 12 · Rubí
Tel. 620 18 11 52
atizao1323@gmail.com
@sexto_sentido_rubi @sextosentidorubi
www.sextosentidorubi.com



LLAR

Consells per a estalviar aigua

L'aigua és un recurs fonamental per a la vida i cobreix prop del 80% de la superfície del planeta. No obstant això, és limitat i cada vegada són més els problemes en diferents parts del món derivats de l'escassetat de l'aigua.

Tancar l'aixeta quan no s'usi o assegurar-se que les aixetes tanquen bé i no hi ha fugides, són algunes les recomanacions sobre com estalviar aigua a casa.

L'ésser humà necessita l'aigua per a viure, però també per a dur a terme una sèrie d'activitats com banyar-se, netejar, cuinar, etc. A vegades, en algunes d'aquestes rutines que practiquem dia a dia, ens oblidem de la importància d'estalviar aigua per a evitar així un malgasto d'un recurs tan valuós el balafament del qual pot suposar un problema ambiental major.

Estalviar aigua suposa evitar un consum excessiu d'aquesta amb la finalitat de protegir el medi ambient i mitigar els efectes del canvi climàtic en el planeta. Un consum sostenible de l'aigua és una responsabilitat de tots i, a través de petits gestos, podem col·laborar a reduir el seu balafament.

Com estalviar aigua a casa? Consells bàsics

- ▶ Tanca les aixetes sempre que no els usis, encara que et sembli poc temps: mentre t'ensabones el pèl, et raspalles les dents, fregant utensilis de cuina, mentre t'afaites..



- ▶ Dutxa't en lloc de banyar-te, una dutxa gasta un 50% menys d'aigua. Una dutxa de 5 min, estalvia uns 3.500 litres al mes.
- ▶ Recull l'aigua que surt de l'aixeta mentre esperes al fet que s'escalfi, i reutilitza-la per a regar, fregar el sòl, rentar roba a mà, etc.
- ▶ Utilitza reductors de pressió per a la dutxa amb l'objectiu d'estalviar aigua.
- ▶ Col·loca 2 ampolles plenes dins de la cisterna i estalviaràs de 2 a 4 litres cada vegada que l'usis i no empris el vàter com a paperera.
- ▶ Estalviar concepte és l'acció per la qual reduïm el consum d'aquest recurs hídric amb la finalitat de protegir-lo i conservar-lo. T'expliquem de manera senzilla com estalviar aigua a casa
- ▶ Usa de manera eficient els electrodomèstics: posa en marxa la rentadora, el rentavaixel·la i similars quan estigui totalment plens. Connectar la rentadora quan estigui plena et pot fer estalviar de 2.500 a 2.800 litres cada mes.
- ▶ Descongela els aliments en la nevera o a temperatura ambient, però no sota el doll de l'aixeta.
- ▶ Aigua freda en la nevera. Si deixes sempre una gerra d'aigua freda en la nevera no hauràs d'esperar quan obris l'aixeta al fet que surti fresca, estalviant una important quantitat.



- ▶ Si tens jardí, millor utilitza plantes autòctones, així no t'excediràs en l'ús d'aigua per a regar. Aprofita també a recollir l'aigua de pluja. Rega les teves plantes a l'alba o al vespre perquè així evitaràs que l'aigua s'evapori abans de ser absorbida. No netegis el sòl amb mànegua, usa una escombra.
- ▶ Arregla de seguida qualsevol fugida d'aigua: una aixeta degotant pot suposar fins a 40 litres d'aigua al dia.

L'ús global de l'aigua s'ha multiplicat per sis en els últims cent anys i continua creixent de manera constant a una taxa aproximada de l'1% anual.

L'augment de la població, el desenvolupament econòmic i els patrons de consum continuïn augmentant l'ús d'aquest recurs hídric tan valuós.

Això portarà a l'empitjorament de la qualitat de vida d'aquells llocs on l'accés a l'aigua ja és un problema i començarà a ser-ho en algunes regions on encara no ho és.



VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE UNA COCINA ABIERTA

1 VENTAJA DE UNA COCINA ABIERTA: AMPLIA SENSACIÓN DE ESPACIO

Comencemos con las noticias positivas antes que las negativas. En otras palabras, exploremos los beneficios de una cocina de concepto abierto en comparación con una cocina cerrada. La sensación de amplitud aumenta al prescindir de paredes divisorias, permitiendo que los espacios parezcan más grandes al permanecer abiertos y conectados. Esto resulta especialmente crucial en cocinas de dimensiones reducidas.

2 MAYOR LUMINOSIDAD

Otra ventaja de una cocina abierta, en contraste con una cocina cerrada, es la distribución de la luz por todo el ambiente. Aprovecharla es más sencillo, lo que contribuye a hacer la cocina más luminosa, o a iluminar el comedor cuando este carece de luz natural y la cocina la tiene. La luz mejora la atraktividad y comodidad del espacio.

3 FACILIDAD Y COMODIDAD AL SERVIR EN LA MESA

Independientemente de si la cocina es moderna, rústica o tradicional, una cocina abierta estará



conectada, siempre que sea posible, con el comedor. Esta conexión ofrece la ventaja adicional de facilitar el tránsito y desplazamiento desde la cocina hasta la mesa para servir y preparar alimentos.

4 COMPARTIR MOMENTOS MÁS FÁCILMENTE

Otra ventaja de una cocina abierta es la facilidad para compartir actividades. Es más sencillo no perderse nada; la cocina se vuelve más participativa, fomentando la vida familiar y la comunicación. Cocinar mientras se conversa con quienes están en el comedor o vigilar a los niños que meriendan en el salón se facilita.

5 VENTILACIÓN: UNA VENTAJA CUANDO NO HAY VENTANA EN LA COCINA

En cocinas más pequeñas, interiores o sin ventana, abrirse a un espacio más grande, generalmente con ventana, resulta beneficioso. Facilita la generación de corrientes de aire y ventilación, ayudando a eliminar olores incluso con una buena campana extractora.

6 SOLUCIÓN INTERMEDIA: COCINAS SEMIABIERTAS

Antes de detallar las desventajas de una cocina abierta frente a una cerrada, es importante considerar soluciones intermedias que permitan disfrutar de la luz y la amplitud con ciertos límites. Los cerramientos acristalados son ideales para lograr esto, mientras que islas o penínsulas delimitan visualmente sin permitir que olores o ruidos lleguen al salón-comedor.



7 DESVENTAJA DE UNA COCINA ABIERTA: RUIDOS

Ahora, pasemos a enumerar las desventajas de las cocinas abiertas. En primer lugar, los ruidos. Si alguien está en el salón o comedor mientras se utiliza la cocina, los sonidos asociados con la preparación de alimentos, el funcionamiento de la campana extractora, la recogida del lavavajillas, etc., llegarán a la estancia contigua, lo cual puede resultar molesto si alguien está viendo una película o trabajando.

8 LOS OLORES TAMBIÉN SE PROPAGAN EN UNA COCINA ABIERTA

Otro inconveniente de una cocina abierta es que los olores de la cocina también se extienden al ambiente adyacente. Esto a veces genera preocupaciones, y es importante considerar si en una cocina convencional con puerta se cierra al cocinar. Si percibes que los olores se dispersan por la casa, especialmente al cocinar ciertos alimentos, es crucial elegir una campana extractora eficiente.

CONSULTORIA
Moreno & Martínez

- ASESORÍA FISCAL-CONTABLE
- ASESORÍA 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

Descubre el equilibrio perfecto entre estilo y funcionalidad.
Visítanos y transforma tu cocina.

Durante el mes Marzo regalo de un vale de 300€ con la compra de tu cocina.

300€ de regalo

KB INTERIORS

635633940
Avd. Estatut 44, Rubí
www.kbinteriors.es
mobles@kbinteriors.es

Desallotjat un immoble a la plaça Marquès de Barberà

El Consistori s'ha posat en contacte amb els propietaris de la finca per tal que hi facin obres de rehabilitació i seguretat que impedeixin noves ocupacions.

L'Ajuntament de Rubí va obrir expedient sobre un immoble situat a la plaça Marquès de Barberà el 2023 i va demanar autorització judicial per accedir-hi i poder dur a terme el desallotjament.

L'últim cap de setmana de novembre de 2023, es va notificar a les persones que l'ocupaven que havien d'abandonar-lo, ja que l'espai no presentava garanties d'habitabilitat.

Un cop fetes les notificacions i les publicacions als diaris oficials, la Policia Local ha procedit a executar el desallotjament aquest dimarts.

El Consistori s'ha posat en contacte amb els propietaris de l'immoble per tal que hi facin obres de rehabilitació i seguretat que impedeixin noves ocupacions.

Un cop fet el desallotjament, s'han iniciat els treballs per tancar els accessos a la finca, però la responsabilitat d'evitar que es pugui tornar a ocupar recau en la propietat.



El desallotjament s'ha dut a terme aquest dimarts (foto: Ajuntament de Rubí)

L'Ajuntament ha mantingut diverses reunions amb el teixit social del barri per informar de les accions al voltant de la finca, donat que el desallotjament era una demanda reiterada del veïnat per les conductes incíviques d'algunes de les persones ocupants.

L'actuació a la plaça Marquès de Barberà (Plana del Castell) se suma a les ja realitzades a les Torres Massana (Ca n'Alzamora), al carrer Maximí Fornés (Centre) i a d'altres ja executades o en fase de tramitació dels procediments preceptius.

Aquelles ocupacions de més conflictivitat en què l'Ajuntament pot actuar s'aborden des de l'Àrea de Seguretat, Policia Comunitària, Civisme i Convivència, a través d'un grup de treball format per representants del cos de seguretat, lletrats i lletrades de Serveis Jurídics, i tècnics superiors en Disciplina Urbanística i Planejament Urbà, entre d'altres.

Així, el Consistori treballa de manera coordinada i estratègica cada cas per arribar a una resolució el més ràpida possible per a totes les parts.

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

Designio studio

TRANSFORMANDO ESPACIOS, CREANDO HOGARES

Nos encontrarás en:
C/ cervantes 83, Rubí
Tel.613009500
info@designio-interiores.com

designio_bcn
www.designio-interiores.com

¿Sueñas con un hogar que refleje tu estilo único y personalidad?



En Designio studio, nos especializamos en ofrecerte un servicio completamente personalizado que se adapte a tus gustos y necesidades.

En nuestra exposición, encontrarás una amplia gama de opciones para diseñar el hogar de tus sueños. Desde una variedad de materiales hasta los últimos avances en tecnología del sector, te ofrecemos todo lo que necesitas para convertir tus ideas en realidad.

Y para añadir un toque de modernidad a tu cocina, estamos encantados de presentarte nuestra última adquisición: la innovadora placa de inducción Invisible Cooking Surface.

Esta tecnología revolucionaria combina elegancia y funcionalidad, ofreciéndote una experiencia culinaria de vanguardia.

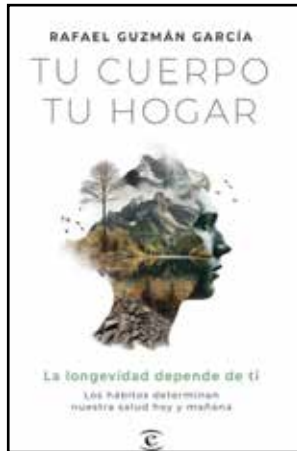
Para que puedas experimentar de primera mano las ventajas de esta increíble placa de inducción, organizaremos un emocionante evento de cocina en vivo en abril.

Las plazas son limitadas, ¡así que no te pierdas la oportunidad de ser parte de esta exclusiva demostración! Reserva tu lugar enviándonos un correo electrónico indicando tu interés.

¡Te esperamos para descubrir juntos el futuro de la cocina!



MOMENTO DE LECTURA



TU CUERPO, TU HOGAR. LA LONGEVIDAD DEPENDE DE TI

RAFAEL GUZMAN GARCIA

«No tengas prisa por irte, aprende a ganar unos años más».

El ambiente en el que vives, los pensamientos, los alimentos que ingieres, el contacto con la naturaleza, el tiempo que pasas sentado y/o bajo techo, las horas de sueño nocturno, el agua y la frecuencia con que la bebas, la exposición a la luz solar, los cosméticos, la crema de protección del sol que usas las veces que comes al día, el déficit de algunas vitaminas, las relaciones sociales, el uso de la tecnología etc., influyen y determinan tu salud hoy y mañana mucho más de lo que jamás podrías imaginar.

Afortunadamente, las patologías adquiridas a lo largo de los años por malos hábitos son reversibles y tienen cierta plasticidad.

Todo lo que hagas y pienses produce un cambio en la expresión de tus genes.

Tu cuerpo, tu hogar es un libro disruptivo que te enseña a estudiar y modificar los parámetros de la gran ecuación que supone la salud y el envejecimiento.



SIETE NUDOS SEGUNDO ARCO DE HILO ROJO EBOOK

PORTELA GINER JORDI

En Londres, al amparo de una espesa y lóbrega niebla como en las películas de Sherlock Holmes o en los relatos de Jack el Destripador, una serie de asesinatos mantiene en vilo a Scotland Yard.

Un desmesurado rompecabezas de ambición y sangre, desde los bajos fondos hasta las más altas esferas, por el dominio absoluto del futuro mediante la instauración de un nuevo orden mundial.

Una hidra cuyas malas artes llegarán hasta Barcelona, donde Nimue, la chica itinerante, y Martín, su responsable novio, intentan reconducir su vida con el oscuro y pegajoso fantasma de los últimos acontecimientos aún en el recuerdo (secuestro, magia, un deber para con el devenir de la humanidad).

Ambos, de una vez por todas, pretenden dejar atrás leyendas de otros tiempos y expectativas impropias de su edad para disfrutar del nuevo curso universitario y, cómo no, de su idílica relación sentimental.



LA CIVILIZACION FEMINISTA

AMELIA VALCARCEL

El feminismo, más que una tendencia circunstancial, es una corriente con entidad civilizatoria, esto es, un conjunto de ideas y valores capaces de definir un nuevo sistema de relaciones de poder, de organización social y de los roles que rigen la cultura, las mentalidades y el comportamiento de los sexos.

Amelia Valcárcel retoma en este libro la genealogía fundamental del movimiento por la igualdad y la plena ciudadanía de las mujeres: sus distintas etapas, sus obras seminales y sus conceptos centrales. En una fundamentada síntesis sostenida por una extensa carrera académica, Valcárcel contextualiza este avance civilizatorio, clarificando el debate sobre cuál es la agenda ética y política irrenunciable del feminismo.

Aunque en Occidente se han obtenido avances históricos frente a la cultura de la dominación masculina, quedan muchas metas pendientes.

Siguiendo su vocación progresista y universal, uno de los mayores desafíos del feminismo será extender sus principios a todos los rincones del globo.

27 de Març, dia Mundial del Teatre

"Llums, Emoció i Acció: Commemorant el Dia Mundial de l'Art Escènic"

Al 1961 es va iniciar aquesta tradició gràcies a l'Institut Internacional del Teatre i, un any més, teatres i sales de tot el món celebren aquesta diada amb diferents esdeveniments i espectacles adreçats a aficionats i amants de les arts escèniques.

Es tracta d'un moviment cultural on grans i petits poden gaudir en viu de la màgia que envolta a aquesta disciplina artística i que, actualment, gaudeix de tants adeptes.

Però molta gent es pregunta: ¿Què fa que el teatre sigui tant especial?

Comèdia, tragèdia, òpera, musicals, etc... són alguns dels gèneres teatrals que es poden gaudir als teatres de Catalunya.

El teatre, a diferència d'altres arts escèniques, ens permet tenir als actors i actrius molt a prop nostre, veure les seves expressions i sentir les seves emocions més intensament. És un moment únic i inoblidable on, fins i tot, pots arribar a interactuar amb els propis personatges.

Com se celebra el dia mundial del teatre?

No només sales i teatres preparen activitats especials, també escoles, associacions i grups d'actors i actrius amateurs commemoren aquest dia.

Per part del Institut Internacional del Teatre, cada any designen una personalitat important en el món de les arts escèniques per a què comparteixi un missatge amb les seves reflexions sobre la cultura i la interpretació.

Enguany, hi ha una iniciativa anomenada "Cap Butaca Buida!" Impulsada per diferents entitats catalanes amb el suport de la Generalitat de Catalunya, la diputació de Barcelona i l'Ajuntament de Barcelona.

Es tracta d'un projecte amb l'objectiu de convertir Catalunya en la capital mundial de les arts escèniques, on el gran repte serà omplir totes les butaques de les sales adherides a aquest programa, a través de la implicació de milers d'espectadors. Una proposta insòlita que vol aconseguir batre el rècord d'espectadors en un mateix dia; el proper Dissabte 16 de Març. Donant tret de sortida a la setmana mundial del Teatre.



Podem trobar propostes més clàssiques i emblemàtiques que sovint trobem a les cartelleres d'arreu del món, però també d'altres més innovadores i d'altres molt consolidades als teatres catalans. A més, tota aquesta iniciativa també té un propòsit solidari, una part de la recaptació de la venda de les entrades es destinarà a la organització no governamental "Pallassos sense Fronteres".

El Teatre La Sala de Rubí sovint ofereix una àmplia cartellera amb diferents propostes per a tots els públics; musicals, titelles, humor, drama, ballet, entre d'altres.

Un espai on poder gaudir i descobrir un món diferent, on la màgia de l'escenografia ens transporta a altres indrets i situacions, ens desperta moltes de les nostres emocions i sentiments, regalant-nos una experiència transformadora i enriquidora per despertar la nostra empatia, despertar la nostra imaginació i fomentar el diàleg inter-cultural.

Ja saps como celebraràs el dia Mundial del Teatre?

CLASSES GRUPALS PER A NENS, JOVES I ADULTS

- Ukelele
- Violí
- Guitarras
- Piano
- Iniciació (nens de 3 a 6 anys)

Altres instruments, classes individuals, activitats en família, projecte nova orquestra i molt més!

Contacta'ns per a més informació!
T'esperem al
Carrer de Sant Jaume, 35
(On l'antiga Chaplins)
Whatsaap 691 086 931
www.laulamusal.cat
laulamusal@gmail.com

L'AULA MUSICAL
El teu espai per gaudir de la música



VUIT TEMPS
ESCUELA DE BAILE Y TEATRO
C/Santa Fe, 7
C/Plana de Can Bertran, 10
635 800 577 - 936 970 949

RONDOBRAS
OBRAS Y REFORMAS

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

Trabajos verticales (rehabilitación de fachadas)

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

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

Tintoreria
OpenSec
Bugaderia

ARRREGLOS 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

Plantas para activar el Feng Shui de tu hogar

¿Qué es y cómo funciona el Feng Shui?

Es una práctica que implica organizar el espacio vital para crear un equilibrio con el mundo natural. Se basa en aprovechar la energía, o chi, en casa a través de cálculos científicos para aprovechar las fuerzas y establecer la armonía entre los habitantes y su entorno, específicamente, nuestro hogar.

Las plantas son verdaderos reservorios de energía muy bienvenida por el Feng Shui para compensar y armonizar el Qi del hogar o la oficina. Aportan al ambiente energías puras y benéficas, simbolizan el crecimiento, la vida y la abundancia.

Estas son las plantas que debes tener en casa según el Feng Shui.

Bambú de la suerte

Dracaena sanderiana es su nombre científico. El bambú de la suerte es nativo de África central y alcanza una altura de hasta 100 cm por su propia fisionomía, además de que es muy difícil de destruir.

Significado espiritual: Es una de las consideradas plantas resistentes. Además, se le atribuyen características mágicas, sobre todo si se compone de tres tallos que representan la felicidad, salud y larga vida.

Peperomia: el Qi que armoniza

La *peperomia obtusifolia* es una planta que, al tener hojas carnosas y con forma de corazón, es muy apreciada en el Feng Shui. Su energía es mediadora, ya que infunde sentimientos amorosos en el espacio donde se coloca. Es ideal para interiores, necesita buena luz, pero no sol directo.



Suculentas

Las **suculentas**, también llamadas crasas, se caracterizan por acumular agua en sus tallos, hojas y raíces, por lo que son plantas muy poderosas de acuerdo con el Feng Shui, para atraer las buenas energías. Por ello, lo ideal es colocarlas en la oficina o escritorio de trabajo, en las terrazas, balcones o ventanas soleadas.

Fitonia: la abre caminos

Esta plantita es de poca altura y se adapta perfecto a interiores con luz moderada. Necesita humedad, pero no la inundes.

Sus hojas de color verde con venas claras que contrastan la hacen vistosa. Las hay con nervaduras rojizas, amarillas o blancas. Se dice de su energía que ayuda a abrir caminos (como sus nervaduras) y vencer obstáculos.



La planta del dólar

La *Plectranthus verticillatus*, también conocida como la "planta del dólar", atrae la energía, el dinero y la suerte en los negocios según el Feng Shui. Además, esta planta se adapta muy bien tanto en interiores como en exteriores. Por ello, se recomienda colocarla en el noreste de la sala y podarla con frecuencia para que no se debilite.

Violeta africana

La violeta africana puede ayudar a mediar las malas energías en familias con conflictos sociales y falta de dinero. Esta planta los ayudará a mejorar las relaciones de pareja y con los hijos, igualmente les aportará energías positivas que ayudarán a la salud y la protección de la familia.

Esta planta compacta es ideal para un interior con luz natural, no necesita sol directo.



Peonia, flor de la riqueza y el honor

La Peonia también es junto con la flor del cerezo las flor más utilizada en la cultura oriental siendo el símbolo tradicional en China de la "flor de la riqueza y el honor".

La peonía tiene una de las flores más sensuales con un aroma delicioso, símbolo de pasión y romanticismo. Su nombre chino, "sho yu", significa la más bonita.

También simboliza la belleza de la flor atemperando la fiera del animal; símbolos del Ying y el Yang.

Potus

El potus es una planta que irradia fortaleza, por lo que ayuda a revitalizar cualquier espacio según el Feng Shui. Además, esta planta es purificadora del aire, basta con mantenerla podada para que no transmita la energía contaminada.

Esta planta tan tradicional tal vez deba su gran popularidad a su fortaleza y rápido crecimiento con mínimos cuidados.

Palo de agua

Se suele regalar mucho a personas que comienzan un nuevo proyecto tanto profesional como personal.

El Palo de Agua proviene de lugares tropicales, por lo que prefiere lugares con semi sombra o luz indirecta.

En Oriente, el palo de agua (*dracaena fragans*) se considera una de las plantas benéficas que atrae buena fortuna. Para el Feng Shui, el florecimiento del palo de agua indica un gran golpe de buena suerte, y cuando alcanza una buena altura se lo llama "árbol de la felicidad".



Monstera Deliciosa

Si tienes oficina en casa o un lugar de trabajo en el hogar, éste es el espacio ideal para colocar una **Monstera Deliciosa**, ya que esto te ayudará a promover la energía económica y a aumentar la motivación a la hora de trabajar. Además, tener plantas en tu oficina te ayuda a eliminar el estrés del día a día y mejora la oxigenación del espacio, por lo que es el lugar perfecto para estas plantas.

Dieffenbachia

Es una hermosa planta decorativa que añadirá un toque tropical a cualquier ambiente. La **Dieffenbachia** purifica y limpia el ambiente e sustancias tóxicas.

Las **Dieffenbachias** son muy populares en interiores, ya que toleran bien la falta de luz y son de fácil cuidado.



Ruda

La ruda es una de las plantas protectoras según el Feng Shui, por lo que es ideal para exteriores. Ya sea en los accesos, balcones, ventanas o puerta principal, la ruda ayudará a filtrar la energía que entra a tu hogar.

Necesita buena luz o sol directo, tolera el frío, pero requiere ambientes húmedos. No la riegues mucho. Se dice que si se seca es porque absorbió todas las malas vibras.

La planta del dólar: atrae el dinero

La planta del dólar (*Plectranthus verticillatus*) es muy resistente, de fácil cuidado y propagación. Se dice de ella que atrae la energía del dinero al hogar y a los negocios. Es una planta que se adapta muy bien tanto a interiores como al exterior.

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

Beauty Studios
 Especialistas en Microblading y Micropigmentación
 @beautystudiorubi - lachicadelascejas
 Carrer Doctor Robert, 5
 Rubí · T. 722 809 333

MONTVERD
 FRUITERIA I ALIMENTACIO
 Repartiment a domicili
 Productes Bio
 ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT
 C/ Maximi Fornés, 10 - Local 1 - Rubí
 Telèfon 680 969 662

Reparallar
 petites reparacions de la llar...
 GARANTIA 100
 MÉS DE 10 ANYS ENS AVALEN!
 660 642 232
 Carrer Bartrina, 39 bis RUBÍ
 reparallar@gmail.com

SUGIN
 SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.
 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

Diferencias entre puerta Blindada y Acorazada

¿Sabrías decirnos cuál es la diferencia entre una puerta blindada y una puerta de seguridad acorazada?



Una puerta blindada (Foto nº1) al fin y al cabo solo es una puerta hecha con madera contrachapada con 1 chapa (o si tenemos suerte 2 chapas) de hierro de menos de 1mm de grosor, no supone ningún impedimento para taladrar.



Foto nº1: Trozo del interior de una puerta blindada.

Además, estas chapas ni siquiera llegan al canto de la puerta. Esto lo hacen porque se fabrican puertas de manera masiva, dejan mucho margen de la chapa hasta el canto para que el carpintero, cuando la instale, tenga margen para cepillarla hasta que encaje dentro del hueco.

Para que una puerta blindada sea decente de verdad, tenemos que contar el gasto de la puerta en sí; el trabajo del carpintero, una buena cerradura, un buen bombín, un buen escudo, bisagras, etc. para que sea en condiciones tiene un precio bastante elevado para al final seguir teniendo una puerta que en pleno 2023 ya está obsoleta.

Incluso lo más importante, es que el marco no tiene ningún tipo de blindaje, es simple madera y ahora nos estamos encontrando robos en los que atacan al marco y en menos de 3 minutos están dentro.

Aunque más puertas de las que te puedes imaginar ni siquiera tienen ese refuerzo de chapa, en la imagen a continuación (Foto nº2), mostramos el trozo de una puerta de vivienda que es literalmente, cartón, una puerta hueca. Y los propietarios ni lo sabían.

Una puerta acorazada, en cambio, está hecha totalmente a medida, fabricada en acero tanto toda la estructura la puerta como el marco y luego se visten con tableros y tapetas de la estética que se quiera.

Una puerta acorazada homologada se puede decir en mayúsculas que



Foto nº2: Trozo del interior de una puerta hueca.

es de **SEGURIDAD** porque tienen probada en laboratorio su resistencia y por tanto su grado de seguridad.

En **A-Cero Cerrajería** somos distribuidores oficiales de **CABMA** desde el año 2017. **CABMA** es una empresa española de fabricación propia de puerta Acorazadas.

Disponemos de 6 modelos diferentes de puerta, 5 de ellos homologados.

Cada modelo tiene una certificación homologada específica según el nivel de resistencia a ataques tanto físicos como de habilidad, desde Grado 3 hasta 5C.

A-Cero Cerrajería

EL NIU

Ropa interior

Moda y complementos
Pijamas · Batas
Ropa laboral

C/ Mossèn Cinto, 12 · Rubí
(En la plaza de la Iglesia de San Pedro)
Tel. 675 833 422

www.serveisactius.cat/valles/moda-intima-rubi

Juanita

MERCERIA

Teixits · Confecció Llar
Arranjaments · Bugaderia · Brodats

Martes y Jueves tardes, cerrado

Carrer Lluís Ribas, 33 · Rubí
Telf. 644 70 79 60 · 93 699 07 09
confeccionsjuanita@gmail.com
www.merceriajuanita.es @juanitamerceria

Mercè Merceria

Se hacen arreglos
Se borda
Confeccionamos trajes del Esmart
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

AQUEST 8 DE MARÇ I SEMPRE

REIVINDIQUEM ELS NOSTRES DRETS

DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

www.rubi.cat/igualtat

Ho organitza:

Amb el suport de:

Ajuntament de Rubí

Diputació de Barcelona

Pacte d'Estat

Generalitat de Catalunya

Temps X Cures



ACADEMIA 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

CENTROS DE ESTÈTICA

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

ESTUDIO FOTOGRÀFICO

MIRIAM FERNÁNDEZ PHOTOGRAPHY
C/ del Torrent de l'Alba, 8,
Tel. 635 137 292

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

KB INTERIORS
Avd. Estatut, 44
Tel. 635 633 940

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

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

QUIROMASAJE

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

REFORMAS

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

DESIGNIO STUDIO
C/ Cervantes, 83
Tel. 613 009 500

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

MECÁNICA 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

STEFÍ FI
Doctor Maximí Fornés, 1
Tel. 659 879 113

SEGUROS

OCCIDENT
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

15 de Marzo Día Mundial del Sueño

El Día Mundial del Sueño es una celebración anual en la cual se tratan temas relacionados con el sueño, un elemento esencial para la vida humana.

Una conmemoración donde participan distintos profesionales y expertos en la materia, para dar a conocer la importancia en la prevención y los posibles tratamientos a los problemas del sueño que, cada día, afecta a un gran número de personas en todo el mundo.

Un sueño reparador para una mejor calidad de vida

De acuerdo a los últimos estudios realizados sobre el sueño, se llegó a la conclusión de que nuestra calidad de vida mejoraría notablemente si dedicáramos el tiempo suficiente a tener un sueño de calidad.

Sin embargo, en el mundo agitado de hoy, la mayoría de las personas no logran descansar la cantidad de horas que se requieren para tener un sueño reparador.

Se estima que una persona adulta requiere entre 7 y 8 horas de sueño, para restaurar las funciones del organismo.

La falta de sueño trae como consecuencia daños irreparables a la salud y la calidad de vida de las personas, afectando a un alto porcentaje de la población a nivel mundial. A continuación mencionamos los principales tipos de trastornos del sueño:

- Apnea del Sueño: patrones anormales en la respiración durante la etapa de sueño, interrumpiendo el sueño profundo.

- Insomnio: dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido.
- Narcolepsia: somnolencia extrema o trastorno crónico del sueño durante el día.
- Síndrome de las piernas inquietas o enfermedad de Willis-Ekbom: impulso de movilizar las piernas al tratar de dormir, así como sensaciones de hormigueo, ardor y comezón.

¿Cuál es la mejor posición para dormir?

Disfrutar de un sueño saludable tiene mucho que ver con la posición que adoptamos al dormir. Esto determina el descanso, que el cuerpo pueda recuperarse del estrés por las actividades del día, así como la aparición o no de dolencias en diferentes partes del cuerpo.

Según los expertos los adultos cambian de postura al dormir entre tres hasta 36 veces. En este comportamiento influye el nivel de cansancio, que las condiciones de luz y ruido sean estimulantes durante el sueño, la temperatura de la habitación, la ergonomía del colchón y las almohadas.



Hay quienes aseguran conciliar el sueño boca abajo, otros boca arriba, sin embargo la posición más común es de costado o posición fetal como se le conoce.

Lo importante a la hora de elegir tu posición predilecta para dormir es cuidar que ésta no comprima excesivamente las articulaciones ni los músculos queden en una posición anormalmente acortada o estirada.

Posiciones básicas para dormir

Los especialistas en sueño describen tres posiciones básicas como las más frecuentes a la hora de irnos a la cama:

1 Boca arriba: que es la forma de acostarnos más idónea para equilibrar el peso del cuerpo, ayuda a mantener los órganos internos alineados, previene el dolor de cuello y de espalda siempre y cuando no uses almohadas muy altas.

Se sugiere colocar una almohada debajo de las rodillas para ayudar a mantener la alineación correcta de la espalda y así evitar dolores lumbares.



Desventajas: Parte de las desventajas de dormir boca arriba es que las personas tienden a sufrir de reflujo ácido, porque la cabeza no está elevada en relación al estómago haciendo que los contenidos gástricos puedan burbujear hasta el esófago o por la garganta.

En estos casos una solución es levantar la cabeza con almohadas o levantar la parte del cabecero de la cama entre 5 y 10 centímetros.

2 Posición fetal: Numerosos estudios sobre el sueño coinciden en que dormir del lado izquierdo es la posición más saludable para la alineación y descanso del cuerpo.

A esta postura se le atribuye el alivio de problemas como el reflujo gástrico, los ronquidos (apnea obstructiva del sueño), la dificultad respiratoria, beneficia el drenaje linfático responsable de limpiar los residuos del sistema nervioso central.

Además, estudios recientes han demostrado que favorece al drenaje linfático que se encarga de la limpieza de residuos del sistema nervioso central.

Esta es perfecta para personas que padecen dolores lumbares ya que es una posición neutral para la columna vertebral.

Evita que el peso recaiga sobre esta zona, se disminuyen las posibilidades de presentar alguna dificultad respiratoria. Mejora si colocas una almohada ergonómica entre las rodillas.

Desventajas: Parte de las desventajas de esta posición radica en que produce presión sobre las extremidades lo que puede llegar a provocar estrés en músculos y nervios al tiempo de una mala circulación sanguínea en la zona de apoyo, por lo que se sugiere colocar una almohada o cojín entre las rodillas.

3 Boca abajo: de las tres es la menos recomendada especialmente para los bebés, debido a que con esta postura corporal, la columna se fuerza a una posición contraria a su forma natural y también se ven afectados el cuello y la cervical.

Desventajas: Al dormir boca abajo obligamos al cuerpo a mantener una postura forzada durante varias horas seguidas. De esta forma se ejerce una excesiva presión sobre todo el cuerpo especialmente en la zona cervical que involucra músculos, tendones, nervios y huesos. El estrés al que es sometida la columna vertebral puede llegar a provocar problemas como tendinitis, lumbalgias o cervicalgia.

Usa una posición que no afecte tu salud

Si se trata de una persona sana puede dormir como desee siempre vigilando que sus posturas no le ocasionen malestar o dolencia al despertar. Pero cuando se trata de personas con alguna condición especial de salud, es importante elegir las posturas más adecuadas para preservar su estado.



Si sufres de apnea del sueño y/o roncan es mejor evitar acostarte en la posición decúbito supino, ya que en esa postura la lengua se desplaza hacia la faringe y disminuye la apertura faríngea, favoreciendo la obstrucción al paso de aire.

Si son pacientes que sufren de reflujo gastroesofágico es mejor no dormir boca arriba a menos que la cama tenga una elevación en la cabecera y elegir dormir decúbito lateral izquierdo, como las embarazadas.

En el caso de las mujeres embarazadas la posición más recomendada es decúbito lateral izquierdo y no derecho, porque así impide la compresión de la vena cava, lo cual favorece el estado circulatorio de la placenta.

A personas con Enfermedad pulmonar o enfermedad cardíaca se les aconseja dormir con dos almohadas para mantener una inclinación vertical y facilitar la respiración.

Los que padecen de lumbalgia es mejor dormir boca arriba con poca elevación en la almohada o de lado con las rodillas algo flexionadas con un cojín entre ellas.

Ahora antes de ir a la cama toma conciencia de la posición que adoptas para que tus horas de sueño sean en realidad horas de descanso y recuperación de energías.

EL TURÓ
Clínica Dental

ODONTOLOGÍA AVANZADA
IMPLANTOLOGÍA DIGITAL

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

Estética Dental
En zirconio, coronas, puentes, carillas.

- Cirugía Bucal
- Implantes
- Prótesis fijas
- Prótesis removibles

Dentadura Removible

Antes 600€
Ahora 490€

Implante + Funda
Ahora 900€

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

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

AGENDA MARÇ

01 MARZO 2024 19:00
Cambiar de cielo, con Adrià Targa
Tardes de jazz y letras
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
02 MARZO 2024 11:00
Tantra para mujeres. Yoga Shakti Dance
 Conectar a través de la presencia. Día Internacional de las Mujeres
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
 Precio: Gratuito



04 MARZO 2024 18:00
Cien años de Radio. Los Pioneros
A cargo de Jordi Margarit Sanmartí
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, C. Aribau, 5
 Organizador: Aeur
 Precio: Gratuito
05 MARZO 2024 16:00
Danza urbana: Shuffle
 En el patio abierto de Torre de la Llebte
 Niños y niñas de 6 a 12 años
 ESCOLA TORRE DE LA LLEBRE, Av. dels Massana, 5
 Precio: Gratuito
06 MARZO 2024 17:30
Autodefensa feminista
Día internacional de las mujeres
 EL CELLER, C. Prim, 51



07 MARZO 2024 17:30
Jo i la meva futura jo

Día internacional de las mujeres
 Pl. Doctor Guardiet
 Precio: Gratuito
07 MARZO 2024 18:00
Juegos de mesa por la igualdad de género
 Taller participativo para promover una igualdad real. Día Internacional de las Mujeres
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
 Precio: Gratuito
08 MARZO 2024 10:30
Poniendo límites
Día internacional de las mujeres
08 MARZO 2024 10:30
C.C. ESCARDÍVOL,
 C. Joaquim Blume, 28
08 MARZO 2024 18:00
Lo que me das
 Teatro en el Ateneu
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
 Precio: Gratuito
09 MARZO 2024 19:00
El mar
 Teatro en el Ateneu
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
 Precio: Gratuito
 Requiere inscripción previa: <https://cursos.ajuntamentrubi.cat/ca/cursos/1687/teatre-el-mar>
11 MARZO 2024 18:00
CineXic. Supercuc
Programa de impulso del cine infantil en catalán
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
 Precio: Gratuito
 Requiere inscripción previa: Sí
13 MARZO 2024 18:00
Marcha exploratoria por Rubí



Día internacional de las mujeres
 Plaza Doctor Pearson
 Precio: Gratuito
15 MARZO 2024 19:00
Anna Amigó
Ciclo D'Arrel
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
 Precio: Gratuito
15 MARZO 2024 19:00
Las Bertranettes, un espectáculo literario y musical
 Espectáculo para actualizar Aurora Bertrana a ritmo de jazz | Día Internacional de las Mujeres
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
 Precio: Gratuito
17 MARZO 2024 12:30
AJR Jam Session
11º Ciclo de Jazz
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
 Precio: Gratuito
20 MARZO 2024 17:30
III Jornadas Feministas de Rubí
Día internacional de las mujeres
 EL CASTELL, C. Castell, 35
 Precio: Gratuito
 Requiere inscripción previa: igualtat@ajrubi.cat
21 MARZO 2024 18:00
La Abuela Grill y la defensa del agua como bien común
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala de Pequeños Lectores
 Precio: Gratuito
 Requiere inscripción previa: Sí
22 MARZO 2024 19:00
Pequeña escuela
El documental del mes
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
 Precio: Gratuito



Tratamiento de los Vértigos con Acupuntura

El vértigo, una sensación de movimiento ilusorio o de rotación del entorno, afecta a un número considerable de personas. La medicina tradicional china (MTC) ofrece un enfoque holístico para el tratamiento del vértigo a través de la acupuntura, una técnica milenaria que estimula puntos específicos del cuerpo.

En la MTC, el vértigo se asocia con diversos síndromes:

- ▶ Insuficiencia del Yin de Riñón: Desequilibrio entre el elemento Madera (Hígado y Vesícula Biliar) y Agua (Riñón y Vejiga). El Yang del Hígado aumenta, asciende y afecta los orificios, originando vértigo. Se relaciona con problemas emocionales y psíquicos.
- ▶ Agotamiento del Corazón y Bazo: Vacío de sangre y energía general. El Mar de Médula no nutre adecuadamente al organismo, lo que produce vértigo.
- ▶ Vacío del Bazo-Estómago: Disfunción en la transformación y transporte de alimentos. No se extrae la energía correctamente, creando humedad que se transforma en flema, obstruyendo los orificios y causando vértigo.



Para saber que produce el vértigo tenemos que observar los síntomas, por ejemplo:

- ▶ Insuficiencia del Yin de Riñón con Exaltación del Yang del Hígado: Vértigo acompañado de astenia mental, cara roja, zumbidos en el oído y náuseas.
- ▶ Insuficiencia de Sangre y Energía del Corazón y Bazo: Logofobia, hipoapnea, astenia física, palpitaciones, insomnio y cara pálida.
- ▶ Insuficiencia del Bazo y Estómago con Flema-Humedad: Náuseas, sensación de cabeza pesada.
- ▶ Seguiríamos diversas estrategias de tratamiento, como:
- ▶ Insuficiencia del Yin de Riñón: Dispersar el Fuego del Hígado. Puntos: Taichong, Xiashi, Fengchi, Genshu y Shenshu.
- ▶ Insuficiencia de Sangre y Energía del Corazón y Bazo: Tonificar el elemento Tierra. Moxibustión recomendada. Puntos: Pishu, Zusanli, Qihai y Baihui.
- ▶ Acumulación de Flemas y Humedad: Fortalecer el Bazo para mejorar la metabolización y evitar la formación de flema. Puntos: Fengiong, Zhongwan, Shangqiu, Touwei y Neiguan.



- ▶ Hay que tener unas consideraciones importantes, en el tratamiento:
- ▶ La selección de puntos específicos y la técnica de acupuntura se individualizan según el síndrome y las características del paciente.
- ▶ La acupuntura se combina con otras técnicas como la moxibustión o la fitoterapia para un tratamiento integral.
- ▶ Es fundamental consultar con un profesional de la acupuntura calificado para obtener un diagnóstico preciso y un tratamiento adecuado.

En conclusión, la acupuntura, basada en la sabiduría de la MTC, ofrece una alternativa natural y efectiva para el tratamiento del vértigo.

Al abordar las causas subyacentes y estimular puntos específicos, la acupuntura puede aliviar los síntomas del vértigo y mejorar la calidad de vida del paciente.

Bon Carma

MARBERFUSTERS Desde 1984

- Muebles a medida
- Cocinas
- Puertas
- Parquet

C/ Neptuno, 6 - Terrassa
 Tel. 630 953 877

Antes Después

abitare Comedores · Sofás
 Dormitorios · Juvenil
RUBÍ Recibidores · Descanso
 Muebles a medida

Calidad al mejor precio

Carrer de Terrassa 19 · Rubí
 (junto policía nacional)
 Tel. 931 300 196 Escardivol

Bon Carma
IOGA

Acupuntura · Naturopatía
Chamanismo

¿Quién dice que hacer yoga es caro?

Joan Maragall, 41 · entlo 1ª · Rubí
 Telf. 689 85 30 53

MATRÍCULA GRATUITA **30€** MES

El 10 de Marzo se celebra el "Mario Day"

Se celebra en todo el planeta el día internacional "Mario day", un acontecimiento creado para homenajear al ficticio héroe digital Mario Bros, creado por Shigeru Miyamoto en 1983,

Y ¿quien es Mario?

Mario es un fontanero italiano, que forma parte del mundo gamer desde hace 41 años.

Es el protagonista de la saga de videojuegos de Nintendo, siendo el más popular de ellos el "Súper Mario Bros".

Este personaje se ganó la fama mundial y fue muy



aclamado por los "gamers" desde su primera aparición gracias a su historia dentro del juego y resultó ser una auténtica revolución cuando salió.

Su primer aparición en un videojuego, fue el 13 de septiembre, pero no fue esa fecha en la que se inspiraron los fans para celebrar el día de Mario.

Los fans de Mario tomaron la primera parte de su nombre para seleccionar el mes (marzo), y las últimas dos letras significarían la fecha (día 10), a partir de ese momento la fecha del personaje quedó establecida.



Mario: el videojuego más vendido en el mundo.

El personaje de Mario se convirtió en una franquicia millonaria de Nintendo.

Por ejemplo, la saga "Súper Mario Bros" vendió unas 262 millones de copias en todo el mundo, convirtiéndose en el más vendido de la historia.

También cuenta con sub sagas, como "Mario Party" y "Mario Kart".

blau i rosa

Moda para bebé, infantil y juvenil
Sección de puericultura

Francisc Macià, 46 · Galeries Rubí
Telf. 93 697 26 56

www.blairosarubi.com

mayoral

Gran surtido en comuniones, bautizos y ceremonias.

¿Quieres promocionar tu negocio?

ESTE ESPACIO DESDE 30€

Contacta con nosotros en el
Telf. 617 026 168

POWER PC

Somus informaticos... 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

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

CORIU

Bijuteria Artesanal
Moda i Complementos

Carrer Doctor Maximi Fornés, 8 · Rubí
Tel. 680 46 75 04

www.coriumbisuteria.com

#COLORweek 24

Del 18 al 24 de març
Rubí és COLOR

- Intervencions artístiques
- Tallers familiars
- Conferències
- Activitats comunitàries

Consulta tota la programació al web de la #COLORweek

Fem cultura, fem comunitat, fem Rubí

[Ajuntament de Rubí](https://www.rubi.cat)

¿Qué es la inteligencia Artificial (AI)?

La inteligencia artificial (IA) es un campo de la informática que se enfoca en crear sistemas que puedan realizar tareas que normalmente requieren inteligencia humana, como el aprendizaje, el razonamiento y la percepción.

Presente de la AI

La inteligencia artificial (IA) está presente en una amplia gama de aplicaciones en áreas como la **atención médica (diagnóstico médico asistido por IA)**, investigación de medicamentos), finanzas (detección de fraudes, gestión de inversiones), automoción (vehículos autónomos, asistentes de conducción), entre otros.

Existe un intenso debate sobre el uso ético y responsable de la IA en la sociedad, con preocupaciones sobre la privacidad, la discriminación algorítmica y la toma de decisiones automatizada. Se están desarrollando marcos éticos y regulaciones para guiar el desarrollo y la implementación de la IA de manera responsable.

La creciente adopción de la IA **está cambiando el panorama laboral**, con la automatización de tareas que afectan a una variedad de industrias y ocupaciones. Si bien esto puede generar nuevas oportunidades de empleo en campos relacionados con la IA, también plantea desafíos en términos de reentrenamiento de la fuerza laboral y la distribución desigual de los beneficios económicos.



Futuro de la AI

Se prevé que la IA avance hacia una **inteligencia más generalizada y autónoma**, capaz de abordar problemas más complejos y adaptarse a entornos cambiantes de manera más efectiva.

Se espera una mayor integración de la IA en la vida cotidiana, con sistemas más personalizados y predictivos.

Se prevé que los avances futuros en IA conduzcan a sistemas más adaptables y colaborativos, **capaces de aprender de manera continua** y de interactuar de manera más natural con los humanos y su entorno.

También se espera una mayor integración de la IA con otras tecnologías emergentes, como la **realidad aumentada, la robótica y la biotecnología**.

En el futuro, se espera que la IA reconfigure aún más el trabajo humano, con un **mayor énfasis en la colaboración entre humanos y sistemas de IA**. Esto podría llevar a la creación de nuevos tipos de empleo y a una mayor integración de la IA en la sociedad, desde la **atención médica y la educación hasta el transporte y la seguridad**.



Marcela Viladot



Ventajas de la AI

La IA permite la automatización de tareas repetitivas, lo que **incrementa la eficiencia y reduce los errores humanos**.

Además, puede ayudar en la toma de decisiones al analizar grandes cantidades de datos y ofrecer recomendaciones basadas en patrones identificados.

La innovación en IA tiene el potencial de **revolucionar la medicina**, permitiendo diagnósticos más precisos y tratamientos personalizados. Además, puede mejorar la productividad en diversos sectores al automatizar tareas rutinarias y liberar tiempo para actividades más creativas y estratégicas.

Además, la **creación de empleo especializado** en áreas relacionadas con la IA puede generar oportunidades económicas para individuos y comunidades.

Desventajas de la AI

El **desplazamiento de empleos** debido a la automatización es una preocupación, especialmente para aquellos cuyas ocupaciones son fácilmente reemplazables por sistemas de IA.

Existe también la preocupación de que la rápida evolución de la IA pueda crear una **brecha digital** entre aquellos que tienen acceso a esta tecnología y aquellos que no.

La dependencia excesiva de la IA podría llevar a la **pérdida de habilidades humanas importantes**, como el pensamiento crítico y la resolución de problemas.

**NUTRICIÓN ESPORTIVA
AFORAMIENTO LIMITAT**

Tel. 93 106 372

SERVICIOS:

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

Cuotas desde 40€

La Policia Local tramita 679 denúncies per excés de velocitat durant el mes de gener
La velocitat és un factor determinant del risc i les conseqüències dels accidents de trànsit, tant si és superior a la permesa com si és inadequada per les circumstàncies de la via.

La policia local de Rubí ha dut a terme una campanya de controls de velocitat a determinades vies de la ciutat durant el mes de gener amb l'objectiu de disminuir la sinistralitat viària i les seves conseqüències.

El resultat de les diferents actuacions ha estat la tramitació de 677 procediments sancionadors administratius i dos de caràcter penal per la presumpta comissió de delictes contra la seguretat viària, ja que l'excés de velocitat comprovat superava el límit de la normativa penal.

La primera campanya de controls de velocitat de 2024 s'ha realitzat a les avingudes de l'Estatut, La Llana, Can Tapis, Can Sucarrats, Can Rosés i de l'Electricitat; al Camí Vell d'Ullastrell i als carrers Compositor Bizet i Luxemburg.



Un agent comprovant el radar a La Llana (foto: Ajuntament de Rubí)

El cos de seguretat ha intervingut en aquestes vies perquè és on s'han detectat més infraccions en anteriors campanyes i és on hi ha registres de més accidents i de més gravetat que poden tenir relació amb l'excés de velocitat.

També s'han tingut en compte les demandes veïnals.

La velocitat és un factor determinant del risc i les conseqüències dels accidents de trànsit, tant si és superior a la permesa com si és inadequada per les circumstàncies de la via.

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

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

- 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

ESCAPADA A SANT HILARI SACALM

Sant Hilari Sacalm és la capital de Les Guilleries

És el Km 0 d'un feréstec i encara poc conegut massís entre La Selva i Osona. Un km0 on la natura i els boscos ens regalen amb generositat innumerables fruits, sensacions i productes, on són més agraïts que mai amb qui els visita i estima, i on arriben als màxims nivells de bellesa, pau i autenticitat.

Un lloc privilegiat on els amants de la natura poden gaudir-la de mil maneres diferents, i on es mostra i ens dóna a nosaltres sense matisos, tal com és.

A Sant Hilari hi ha més de 100 fonts d'on brolla l'aigua més pura, l'aigua que va servir d'amagatall a en



Serrallonga, un dels bandolers més importants de Catalunya, igualment que va presenciar el naixement del General Moragues o la mateixa que va ser repartida per l'entranyable Jaumet del Flabiol als visitants del municipi. Aquests personatges il·lustres van deixar una forta empremta al municipi hilarienc.

L'origen de Sant Hilari Sacalm s'ha de situar als voltants de **l'església de Sant Hilari**, que és una **construcció romànica del segle X**, però que va ser reformada al segle XIX i que va entrar a formar part del bisbat de Vic des d'aleshores. Amb el temps, els seus dominis van anar augmentant i la seva potència econòmica va anar creixent.

A la segona meitat del segle XIX, a Sant Hilari s'hi va construir un balneari, **el de Font Picant**, que va esdevenir un dels centres d'estiueig més importants de Catalunya. En aquest, els visitants hi anaven per beure les aigües bicarbonatades i ferruginoses.



Actualment, es pot visitar l'hotel i es poden veure i provar les aigües de les diferents fonts.

La capital de les Guilleries també compta amb diferents carrers, places i edificis històrics, **destacant l'edifici de Can Rovira**, residència del segle XVI que avui dia acull l'oficina de turisme de Sant Hilari.

A més, gràcies als museus que hi ha al municipi, es pot conèixer l'essència de les Guilleries, la seva fauna i flora, la puresa de la seva aigua i la saviesa i experiència dels seus torners que amb precisió van transformant els troncs de fusta que ens regalen els boscos en petites peces de regal.



A banda de la **gran quantitat d'activitats que s'organitzen al municipi** al llarg de l'any i que permeten al visitant fusionar-se amb la natura, la història, la tradició i els productes del territori

Destaquen dues activitats festives el **Via Crucis Vivent, declarada festa tradicional d'interès nacional**, que cada any se celebra per Setmana Santa i en la que hi participa bona part de la gent del poble i **Fira Guilleries**, una fira que pretén potenciar i donar a conèixer tots aquells productes i encants que amaguen les Guilleries.



Llocs d'interès

- ▶ Museu Guilleries
- ▶ Centre AQUA
- ▶ Centre Artesà de La Torneria
- ▶ Ajuntament
- ▶ Antic Balneari de la Font Picant
- ▶ Balneari de Font Vella
- ▶ Can Rovira
- ▶ Capella de Can Rovira
- ▶ Casa Natal Anton Busquets i Punset
- ▶ Església de Sant Hilari de Poitiers
- ▶ Ermita de Santa Margarida de Vallors
- ▶ Monument d'homenatge a la Sardana
- ▶ Mirador de les Guilleries
- ▶ Mirador de la Miranda
- ▶ Mirador del Pla de Campaner

Gastronomia

No pots visitar Sant Hilari Sacalm sense provar la deliciosa gastronomia local.

Un dels llocs destacats per a degustar plats tradicionals és el **Celler Donin Jordi**, un restaurant que ofereix cuina casolana catalana amb productes frescos i de qualitat.

Allotjament

Quant a l'allotjament, Sant Hilari Sacalm compta amb una àmplia varietat d'opcions per a tots els gustos i pressupostos.

Des d'acollidors hotels rurals fins a encantadores cases de camp, els visitants poden gaudir d'una estada còmoda i relaxant en aquest bell municipi.

HOBBY CARS
Plancha, Pintura, Mecànica i Electricitat
Vehicle de substitució

25% dto. En la primera franquícia

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

Vehículo cortesia gratuito
Recogida y entrega a domicilio
Lavado gratuito con la reparación

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

PEUGEOT SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

NEUMÁTICOS A PUNTO PARA UN INVIERNO A TOPE
2X1 EN NEUMÁTICOS*

* Oferta válida para clientes particulares propietarios de un vehículo de cualquier marca. Limitada a un 20% en neumáticos por neumático de los modelos Guayulex, Miraflex, Comonflex, Flexi, Bridgestone y Climax sobre la oferta habitual vigente. La aplicación de la oferta está sujeta a la realización de la operación en condiciones de 2 o 4 neumáticos por 1 de marca de PSA. No compatible en vehículos en alquiler o acoplados a otros sistemas de regalo. Consulte condiciones en www.peugeot.es

AUTO TALLER MORRAL · Crta. Molins de Rei, Km. 12,2 (Direcció Sabadell) Rubí · Tel. 935 882 819 · www.autotallermorral.cat

EMERGÈNCIA 1

per sequera
restriccions d'aigua en els
usos urbans per a municipis
en estat d'emergència 1 dels
sistemes Ter-Llobregat i Darnius-Boadella*



VOLUM MÀXIM D'AIGUA PER HABITANT I DIA

A Rubí, per la seva condició de municipi industrial, els volums totals d'aigua que entrin al dipòsit municipal per a l'abastament de la població no poden superar els 226 litres per habitant i dia (incloent activitats econòmiques i comercials).



NETEJA DE VEHICLES

Es prohibeix la neteja de qualsevol tipus de vehicle excepte que la neteja es realitzi en establiments comercials de neteja de vehicles amb recirculació d'aigua.

NETEJA DE CARRERS I MOBILIARI URBÀ

Es prohibeix la neteja amb aigua potable de carrers, clavegueram, paviments, façanes i similars, ja siguin públics o particulars excepte si la neteja és resultat d'un accident o d'un incendi, o bé existeix un risc sanitari o un risc a la seguretat viària. En aquestes circumstàncies, la neteja es farà amb el mínim d'aigua indispensable. Es pot utilitzar aigua regenerada o aigua freàtica.

REG DE ZONES VERDES I JARDINS, PÚBLICS I PRIVATS

Queda prohibit l'ús d'aigua per al reg de jardins i zones verdes, tant de caràcter públic com privat, excepte:
- Per la supervivència d'arbrat i jardins botànics públics si es fa amb aigües regenerades o amb aigües freàtiques.
- El reg s'ha de fer en hores de baixa insolació, utilitzant la mínima quantitat d'aigua utilitzat en el reompliment (tancament de dutxes o altres).

REG ESPORTIU

El reg de camps esportius de gespa (o altres superfícies que requereixen reg) per a la pràctica només de l'esport federat, es podrà dur a terme amb aigua regenerada o freàtica.
- S'han d'aplicar les mesures d'estalvi addicionals equivalents al volum d'aigua emprat en el reg, incloent si cal el tancament de dutxes.
- El reg s'ha de fer en hores de baixa insolació, utilitzant la mínima quantitat d'aigua indispensable. S'ha d'indicar de manera visible l'origen de l'aigua utilitzada, no potable.

PISCINES PÚBLIQUES, PRIVADES, COMUNITÀRIES (inclou les d'establiments turístics):

Està prohibit l'ompliment total o parcial de tot tipus de piscines. Només està permès el reompliment parcial, utilitzant aigua en les quantitats indispensables per garantir-ne la qualitat sanitària i que disposin de sistemes de recirculació d'aigua, de:
- **Piscines cobertes** inscrites al cens d'equipaments esportius de la Generalitat de Catalunya, sempre que apliquin mesures d'estalvi equivalents al volum d'aigua utilitzat en el reompliment (tancament de dutxes o altres).
- **Piscines descobertes** que s'utilitzen tot l'any per a la pràctica esportiva federada. Estan obligades a tancar les dutxes per compensar el seu ús.

Està permès l'ompliment i reompliment parcial de:

- **Piscines d'ús terapèutic:** ubicades en hospitals, residències i centres d'educació especial, i centres de la Xarxa de Serveis Socials d'Atenció Pública, així com també en piscines particulars destinades al bany de persones que disposen d'una avaluació del grau de discapacitat en la qual consta que pateixen alteracions de la conducta.
- **Piscines d'aigua de mar:** es permet el seu ompliment total o parcial sempre que s'omplin i es buïdin sense connexió a les xarxes de sanejament (ja que poden malmetre el funcionament de les depuradores).

FONTS ORNAMENTALS

Es prohibeix l'ompliment total o parcial de fonts ornamentals, llacs artificials i altres elements d'ús estètic de l'aigua excepte els refugis de fauna en perill d'extinció o destinats a la recuperació de les espècies autòctones, que es poden omplir amb la mínima quantitat d'aigua indispensable procedent de la regeneració o del freàtic.

ALTRES USOS TEMPORALS

Es prohibeix la realització d'actes lúdics, públics o privats, que comportin la utilització d'aigua susceptible de ser apta per al consum humà, com ara les pistes de gel temporals o d'ús lúdic, les festes de l'escuma, els jocs d'aigua o similars.

ELIMINACIÓ DE POLS EN L'AIRE

Es prohibeix la utilització d'aigua per a l'eliminació de pols i matèria en suspensió a l'aire.



* Més informació al Visor de la Sequera

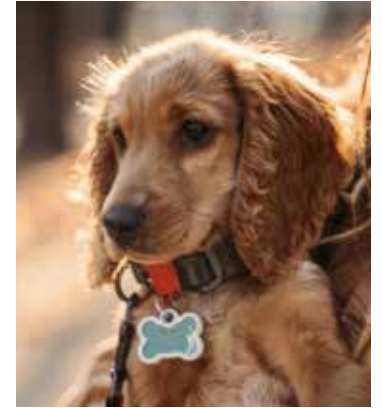
(1) Es pot utilitzar aigua freàtica sempre i quan es comprovi, mitjançant avaluació hidrogeològica, que no suposa una reducció de la disponibilitat d'aigua per a l'abastament domiciliari.

NUESTRAS MASCOTAS

Pets Lovers

La importancia de la identificación de mascotas

La identificación de nuestros peludos es un aspecto muy importante de la relación con ellos. La aparición de microchips revolucionó la manera en que podemos cuidar de nuestros animales, pero a pesar de la efectividad del microchip, es recomendable complementar esta identificación con chapas identificativas y collares personalizados. Estos accesorios brindan una capa extra de seguridad que puede ser crucial en momentos de emergencia.



Las chapas identificativas, con el nombre del perro y los números de contacto de su tutor, agilizan el proceso de regreso al hogar en caso de extravío.

Y sobre todo, si somos viajeros, recomendamos que delante de nuestro número de teléfono añadamos el prefijo del país donde tenemos dada de alta la línea telefónica.

De esta forma, en caso de pérdida en el extranjero será más fácil que nos localicen y mucho más rápido.

Los collares personalizados con el nombre del perro y la información de contacto del tutor, no solo son un accesorio de moda, sino también una medida de seguridad. Estos collares reflejan estilo y personalidad, siendo un medio visible de identificación en situaciones de tensión.

En nuestras tiendas podrás encontrar ambos artículos.

Disponemos de las chapas de My Family, que tendrás listas en 2 minutos, son metálicas y podrás elegir entre las de aluminio, más clásicas, o si lo prefieres las más atrevidas, con caras de perros, simbología urbana y mucho más.

También tenemos la opción de los collares de Cane, que son totalmente personalizables, desde el collar simple al de forro, todo con diferente colores y tipografías a elegir.

Un collar de alta calidad y resistencia, ya que está hecho con 4 capas de nilón polipropileno, herrajes para caballos y están cosidos con hilo antimoho.

La combinación del microchip y accesorios adicionales, como chapas identificativas y collares personalizados, no solo facilita la identificación rápida del animal, sino que también refuerza la responsabilidad y el cuidado hacia nuestros amigos de cuatro patas.



La Botiga que trien les Mascotes

Pets Lovers.es

633 667 555 PetsLovers.es

Servei a Domicili | Ferruqueria Canina i Felina

AGRI FAUNA

Núcleo zoológico 82500008 Servicio a domicilio

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

KONG | Royal Canin | Oumet | Wimper Plus | PetsLovers.es

Pasatiempos

Sudoku

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

12 TIPOS DE DEPORTE

ATLETISMO
BALONCESTO
BOXEO
CICLISMO
ESQUÍ
FÚTBOL
GIMNASIA
GOLF
HOCKEY
NATACIÓN
TENIS
VOLEIBOL

Sopa de letras

D	B	F	O	P	T	N	F	P	Ñ	Q	K	P	X	
Ñ	T	O	R	X	M	L	O	B	T	U	F	U	O	Y
M	V	N	Y	S	M	Z	C	I	C	L	I	S	M	O
C	Ñ	F	V	D	R	X	X	O	E	X	O	B	M	Z
O	V	U	K	K	H	C	Ñ	N	D	J	F	S	U	Y
O	T	S	E	C	N	O	L	A	B	Ñ	I	D	A	E
B	Ñ	L	J	H	O	C	K	E	Y	T	O	L	Z	G
U	N	R	O	V	V	G	C	T	E	B	Z	O	J	M
Z	R	I	A	S	S	Y	N	L	F	S	X	B	J	R
L	U	E	I	Y	S	Ñ	T	F	H	U	Y	I	R	N
W	P	N	S	O	E	A	Ñ	L	L	R	K	E	L	U
Q	E	E	M	O	F	X	Z	Y	A	O	T	L	L	V
T	V	E	O	I	U	R	C	D	L	I	G	O	R	M
I	N	A	T	A	C	I	O	N	L	N	W	V	X	F
T	G	B	G	I	M	N	A	S	I	A	I	F	W	Z

Palabras cruzadas

4 LETRAS 6 LETRAS

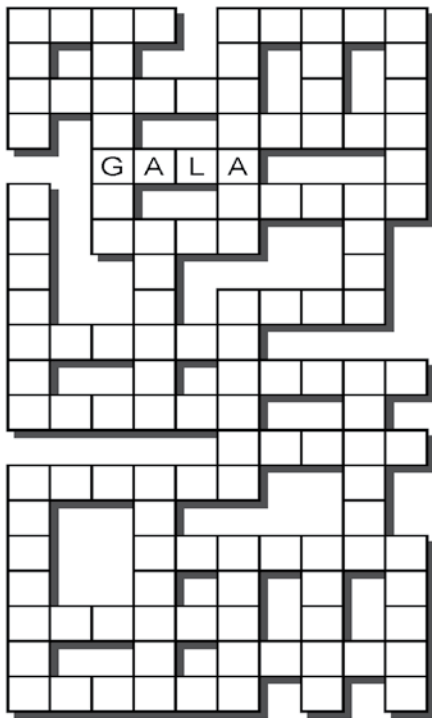
AUTO
EBRO
ENDE
GALA
RAPE
RIAS
TICS

ANKARA
DEFINE
DORSAL
ECHÁIS
ODIARÁ
PAMPAS
RALLES
TRUCHA

5 LETRAS 7 LETRAS

DOCTA
EMULE
ENVÍO
LIRÓN
NAVES
PRESA
REGUÉ
RUGES
TARDA

TUAREG
ÚNICAS
ALTITUD
CURARÁN
PICARÍA
PISOTEE
REFUGIA
TREPADO



Soluciones

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

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

Horóscopo Mes de Marzo

Aries



Este mes, afronta con valentía nuevos desafíos; tu energía y determinación impulsarán el éxito en proyectos laborales y personales. Mantén una actitud positiva.

Tauro



En las relaciones, cultiva la paciencia; dedica tiempo a comprender y fortalecer los lazos afectivos, cosechando conexiones más sólidas y duraderas. Valora el compromiso.

Géminis



La comunicación es clave en marzo; evita malentendidos y conflictos, priorizando un diálogo abierto y claro. Establece conexiones significativas que perduren en el tiempo.

Cáncer



Centra tu atención en las relaciones personales; fortalece lazos familiares y amistosos. La empatía y la comprensión serán fundamentales para superar desafíos juntos.

Leo



Despierta y potencia tu creatividad; nuevos horizontes se abren con oportunidades únicas. Confía en tu capacidad para destacar y liderar, brillarás en el escenario laboral.

Virgo



Prioriza la salud y el bienestar; encuentra el equilibrio interior. Dedicar tiempo a cuidar de ti mismo, lo que se reflejará en un mayor rendimiento y éxito en tus actividades.

Libra



En marzo, toma decisiones conscientes; busca el equilibrio en todas las áreas de tu vida. La armonía en tus elecciones te llevará hacia el crecimiento personal y profesional.

Escorpio



Experimenta una transformación personal profunda; renueva metas, elimina lo obsoleto y descubre un nuevo sentido de sí mismo. Este proceso te fortalecerá interiormente.

Sagitario



Las aventuras enriquecen tus experiencias; explora el mundo, amplía tu perspectiva y aprende de cada situación. La apertura a lo nuevo te llevará a descubrimientos valiosos.

Capricornio



Organiza meticulosamente tus metas profesionales; tu eficacia y disciplina te llevarán a alcanzar nuevos logros. Aprovecha cada oportunidad que se presente en tu camino.

Acuario



Innovación en relaciones; conecta con otros de manera auténtica e inspiradora. Aporta tu originalidad a los vínculos personales y profesionales, creando conexiones significativas.

Pisces



En marzo, confía en tu intuición; deja que guíe decisiones sabias. Conéctate con tu espiritualidad, buscando respuestas internas que te llevarán hacia el éxito y la paz interior.



Casa en la Serreta

2 habitaciones
Garaje para
5 coches

Precio: 165.000€

Teléfono: 656 899 543



Vendo Citroen C1 Air-dream Audace 1.0i 12v 68.

Año 2010. Color rojo, etiqueta C, bien cuidado, práctico para aparcar, bajo consumo, 5 puertas

Precio: 2.790 €

Teléfono: 699 78 40 12

Tu tienda de informática
www.newhomepc.net

Especializados en ordenadores a medida para hogar, empresa y Gaming

Productos Gaming · Ordenadores marca · Portátiles · Hardware
Consumibles · Videojuegos y Consolas · Servicio Técnico

C/ Pintor Coello, 15 · Rubí · Tel. 936 67 71 87

¡POTENCIA SIN LÍMITES!
PLACAS BASE DE ÚLTIMA GENERACIÓN

203Z IVALINE
MSI PRO Z790 A WIFI
830Z IVALINE
ROG MAXIMUS Z790 DARK HERO

Puedes encontrar todos estos productos y muchos más en nuestra web, o ven a visitarnos

Odontològics Rubí

Clínica Dental

Especialistas en Implantología i Ortodoncia,
con más de 35 años de experiencia



PROMOCIÓN -20% IMPLANTOLOGÍA DIGITAL

BENEFICIOS DE LA IMPLANTOLOGÍA DIGITAL



MEJORA DE LA PRECISIÓN



REDUCCIÓN DE TIEMPO EN
GABINETE



REDUCCIÓN DE NÚMERO
DE SESIONES




TRATAMIENTO MENOS
INVASIVO



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

Pide cita



 clinicadental_odontologicsrubi
 Clínica Dental Odontologics Rubí