

Num. # 10 | Octubre 2024

# + A prop teu Rubí

Exemplar gratuït



**COOKING**  
SURFACE PRIME

LE INVITA AL PRÓXIMO  
**SHOWCOOKING**

**25 DE OCTUBRE** | 19:00h

**Ubicació:**  
C/ Cervantes, 83 08191,  
Rubí, Barcelona

Si desea asistir envíe un email a  
[info@designio-interiores.com](mailto:info@designio-interiores.com)

*Designio Studio*

TRANSFORMANDO ESPACIOS, CREANDO HOGARES

**Somos especialistas en  
reformas de interiores**

[www.designio-interiores.com](http://www.designio-interiores.com)

Tel. 613 009 500

designio\_bcn



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

**1 D'OCTUBRE, DIA ESPECIAL DE LES PERSONES GRANS**



**Implantologia -20%\***  
20% dto\* en  
implantologia digital

**Plan Renove -20%\***  
Renueva tu Prótesis  
sobre implantes

**Promoción Jubilados**  
15% dto\* en Prótesis Removibles



**Odontològics Rubí**  
Clínica Dental

Expertos en Implantologia y Ortodoncia  
Con más de 35 años de experiencia

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

clinicadental\_odontologicsrubi  
 Clinica Dental Odontologics Rubi

## AQUEST MES

Molt bon dia, tarda o nit, segons quan estiguis llegint la nostra revista.

Comença l'octubre i la rutina després de les vacances ja agafa més força.

Aquest mes el volem dedicar, fruit del dia de les persones grans, al nostre estimat col·lectiu més gran, en tots els sentits.

Dins de la revista podreu trobar diferents consells i informacions, però també notícies no gaire habituals que us faran volar la imaginació i curiositat.

Parlant de notícies, volem agrair la col·laboració d'una lectora que ens va ajudar a corregir una notícia de l'àmbit musical del mes passat.

Esperem que gaudiu de la revista i qualsevol aspecte a comentar o valoració, sempre serà benvingut, per això, també, som una revista propera al poble i al lector/a!

Bon mes d'octubre per a tothom!

## 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 20 octubre para enviar la información.

**El próximo sorteo se hará el día 22 de octubre !**

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 Mespubli · Edició Antonio Martín

Publicitat Antonio Martín Tel. 617 02 61 68

info@revistamesapropteu.com

Maquetació i Disseny Marcela Viladot · Col·laboradors Nagore Martí, Héctor Martín, Pets Lovers, Bon Carma, Designio studio

www.revistamesapropteu.com



revistamesapropteu



Desde **88€**

Guitarra clásica de estudio tamaño adulto + funda nylon + afinador electrónico

Desde **180€**

Guitarra flamenca

Desde **150€**

Guitarra eléctrica

Desde **110€**

Violín de Arce, todas las medidas, incluido arco y estuche

Desde **35€**

Ukeleles madera de tilo, tamaño soprano, lacados en diversos colores o color natural. Regalo funda

Paga en cómodas cuotas con

MasterCard VISA

C/ Joan Maragall, 41 · local 1 · 08191 RUBÍ  
Tel. 93 588 86 53 · 615 45 23 06 · www.luthiers.es



# 1 de Octubre día Internacional de las PERSONAS DE EDAD: Celebrando la sabiduría de los años

## Cumplir las promesas de la Declaración Universal de los Derechos Humanos para las personas mayores: entre todas las generaciones

Cada 1 de octubre, el mundo se une para conmemorar el Día Internacional de las Personas de Edad, una fecha que nos invita a reflexionar sobre la importancia de los adultos mayores en nuestras sociedades.

Establecido por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1991, este día destaca la necesidad de promover los derechos, la dignidad y el bienestar de las personas mayores, quienes aportan una riqueza invaluable de conocimientos y experiencia.

El envejecimiento es una etapa natural de la vida que debe ser celebrada. Los adultos mayores son pilares fundamentales en nuestras familias y comunidades.

Con su sabiduría, nos enseñan lecciones de vida, resiliencia y fortaleza.



Sin embargo, a menudo enfrentan desafíos como la discriminación por edad, el acceso limitado a servicios de salud y la soledad.

El envejecimiento de la población es una realidad mundial. Según las Naciones Unidas, se estima que para 2050 habrá más de 1.500 millones de personas mayores de 65 años en el mundo. Este crecimiento nos desafía a repensar nuestras políticas públicas, sistemas de salud y modelos sociales para adaptarnos a una población más longeva.

### ¿Cómo podemos contribuir?

- ▶ Promover el respeto: Reconocer y valorar el papel que los adultos mayores juegan en nuestras vidas, desde sus contribuciones laborales hasta sus enseñanzas dentro del hogar.
- ▶ Apoyar su bienestar: Fomentar políticas que garanticen acceso a servicios de salud, seguridad económica y oportunidades de participación social.



- ▶ Luchar contra la discriminación: Evitar actitudes y comportamientos que marginen a las personas mayores, promoviendo en su lugar la inclusión y el respeto.

Este Día Internacional de las Personas de Edad es un recordatorio de que el envejecimiento debe verse como una oportunidad para enriquecer nuestra sociedad, y no como una carga.

Los adultos mayores son guardianes de nuestra memoria y cultura, y al honrar su legado, estamos construyendo un futuro más justo e inclusivo para todos.



Rótulos - Lonas - Vinilos - Soportes publicitarios - Cartelería...

**Madis**  
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

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

**TOT D'ESTÈTICA 2.0**

CENTRE D'ESTÈTICA

C/ Cal Gerrer, n.º 4 RUBÍ (BCN)  
Telf. 93 588 65 27  
690 740 696

## Rubí Empresa posa en marxa una nova edició del programa Impuls en femení per promoure l'emprenedoria entre les dones

El projecte ofereix un itinerari formatiu personalitzat, assessorament i seguiment individualitzat dels projectes empresarials de dones que liderin empreses ubicades a la ciutat.

L'Ajuntament de Rubí, a través de Rubí Empresa, posa en marxa la segona edició del projecte Impuls en femení per fomentar l'emprenedoria entre les dones i donar suport a les empreses locals liderades per dones.

La iniciativa, que compta amb la col·laboració de la Diputació de Barcelona, ofereix un itinerari formatiu personalitzat, assessorament i seguiment individualitzat dels projectes empresarials de dones que liderin empreses ubicades i/o domiciliades a Rubí.

Impuls en femení es desenvoluparà a partir del mes d'octubre a través de reunions setmanals dels grups de treball formats per quatre empresàries.

El projecte té una durada de 3 mesos i, en total, es realitzaran 12 sessions de treball. Les sessions, que estaran guiades sempre per una coordinadora, tindran l'estructura següent: reflexionar, plantejar, definir, idear, compartir i motivar.

Un cop finalitzat el programa i s'assoleixin els objectius, es realitzaran també sessions de seguiment durant el primer trimestre del 2025.

Les participants treballaran en grups reduïts, rebran suport en la implementació de les eines i tècniques impartides, acompanyament en el desenvolupament de les àrees de treball i formació a mida.

El grup també permet generar networking, sinergies de treball i col·laboració amb altres empresàries i projectes i ampliar el seu capital social.

Les dones interessades poden presentar la seva candidatura en línia al web municipal.

## NOTICIES DE RUBÍ



La sessió de cloenda de la primera edició del programa (foto. Ajuntament de Rubí-Localpres)

Per poder participar-hi, cal ser autònoma o tenir un càrrec de responsabilitat en una empresa donada d'alta a Rubí, que ha de tenir menys de 10 persones treballadores i un volum anual de negoci inferior a 2 M€. L'empresa ha de tenir domicili social i la matriu o centre de decisió a Rubí.

La primera edició del programa va acompanyar l'any passat 16 dones que oferien serveis de neteja, vermuteria, perruqueria, serveis culturals i de manteniment, centres de teràpia i de suport familiar, disseny i e-commerce, logopèdia a domicili, traducció i gravació, activitats extraescolars i coworking industrial.

**EL NIU**

Ropa interior

avet Selene creacions

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

**Mercè Merceria**

Se hacen arreglos  
Se borda  
Confeccionamos trajes del Esbart  
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



## Per què som més creatius quan ens dutxem amb aigua calenta?

Thas adonat mai que algunes de les teves millors idees apareixen mentre et dutxes? Aquest fenomen, que molts experimentem, no és una simple coincidència. De fet, hi ha diverses raons científiques que expliquen per què la nostra creativitat floreix sota el raig d'aigua calenta. Una altra vegada que tinguis una revelació a la dutxa, podràs agrair a una combinació de relaxació, dopamina i "pensament difús" per això.

### Relaxació física i mental

Una dutxa calenta és un moment de relaxació tant física com mental. L'escalfor de l'aigua relaxa els músculs i disminueix la tensió corporal, cosa que redueix els nivells de cortisol, l'hormona de l'estrès. Quan estem menys estressats, la nostra ment s'aclareix, cosa que permet que els pensaments fluïxin de manera més lliure i sense pressió. Aquest estat de relaxació és clau per activar els circuits creatius del cervell, ja que no estem obsessionats amb resoldre un problema o complir una data límit.

L'ambient de la dutxa també contribueix a aquesta desconexió. L'aigua caient, el soroll constant i l'aïllament temporal del món exterior ens submergeixen en una mena de bombolla, on no estem



subjectes a distraccions tecnològiques o externes.

En aquest espai de calma, la ment es troba lliure per divagar, i això pot conduir a aquests moments de creativitat.

### Augment de la dopamina

La creativitat està directament relacionada amb l'activitat d'un neurotransmissor anomenat dopamina. Quan el cervell allibera dopamina, milloren les nostres habilitats cognitives, incloent-hi la resolució de problemes i el pensament divergent, que és crucial per a la creativitat. La dopamina s'allibera en situacions plaents o relaxants, i prendre una dutxa calenta és una d'elles.

Les activitats que promouen el benestar, com escoltar música, fer exercici o prendre una dutxa, provoquen un augment dels nivells de dopamina. Aquest neurotransmissor no només ens fa sentir bé, sinó que també millora la nostra capacitat per connectar idees que normalment no associaríem, cosa que pot conduir a solucions creatives a problemes complexos o noves idees innovadores.



### Pensament difús i el "Mode Incubació"

Quan estem ocupats resolent un problema o enfrontant-nos a una tasca que requereix alta concentració, el nostre cervell està en el que els científics anomenen "mode de pensament concentrat".

Aquest tipus de pensament és útil per a tasques específiques que requereixen atenció, però no és ideal per a la creativitat. Perquè sorgeixin idees creatives, necessitem activar el que es coneix com a "pensament difús", que es produeix quan la ment divaga i es desconnecta d'una tasca concreta.

La dutxa és un lloc ideal per entrar en aquest "mode difús". Mentre el nostre cos està ocupat amb una tasca automàtica i repetitiva



(rentar-se els cabells o ensabonar-se), la nostra ment pot vagar lliurement, i en aquest estat de relaxació mental, poden sorgir connexions inesperades entre idees. Aquest procés es coneix com a "incubació", un terme que en psicologia descriu com les idees creatives poden aparèixer quan deixem de concentrar-nos intensament en un problema.

### L'Efecte Eureka

Tots hem sentit parlar del famós "moment eureka", la sensació sobtada que una solució o una idea brillant ens colpeja de sobte. El que realment passa en aquests moments és el resultat que el nostre cervell ha estat treballant en segon pla, sense que en siguem conscients.

Quan ens dutxem, entrem en un estat en què no estem forçant activament les nostres neurones per trobar una solució; en lloc d'això, el nostre cervell continua connectant punts a un nivell subconscient. Quan aquestes connexions finalment s'estableixen, experimentem aquell "moment eureka".

La combinació de relaxació, augment de dopamina i pensament difús a la dutxa crea les condicions perfectes perquè aquestes idees creatives es manifestin. En resum, dutxar-se ens permet desconnectar dels pensaments lineals i rutinaris, donant espai a la inspiració per a florir.

### Privacitat i espai per a reflexionar



La dutxa també és un lloc on solem estar completament sols, cosa que fomenta un tipus de reflexió personal que és difícil de trobar en altres moments del dia.

Sense la pressió d'interactuar amb altres o de respondre a estímuls externs, la ment pot centrar-se en idees que normalment no tindríem temps de processar.

Aquest temps a soles, lluny de les distraccions, és crucial per a la creativitat. Com que no (...) subjectes a les expectatives socials o laborals, les nostres idees flueixen amb més llibertat i originalitat. Aquest aïllament momentani és gairebé meditatiu, cosa que ens permet accedir a pensaments profunds i connexions inesperades.

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

**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 Studio**  
Especialistas en Microblading y Micropigmentación  
beautystudiorubi · lachicadelascejas...  
Carrer Doctor Robert, 5 Rubí · T. 722 809 333

**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

**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



# LA MÀGIA DE LA TARDOR

## Gaudint de l'estació dels colors

Amb l'arribada de la tardor, una sensació de calma i renovació sembla envoltar-nos. Les temperatures baixen, els dies s'escurcen i el paisatge es transforma en un llenç de tons càlids i vibrants. L'aire, més fresc i net, anuncia un canvi d'estació que ens convida tant a la reflexió com a l'acció, oferint un ventall de possibilitats per gaudir a l'aire lliure i a casa.

La tardor és coneguda com l'estació dels colors, ja que els arbres es vesteixen de tons rogencs, daurats i ataronjats abans de deixar caure les fulles.

Aquest cicle natural simbolitza tant el final d'una etapa com l'inici d'una altra, i ens recorda que la transformació és part essencial de la vida. Aprofitar la màgia de la tardor no només ens connecta amb la natura, sinó que també ens ofereix l'oportunitat de fer activitats que ens omplen d'energia, inspiració i benestar.

### Passejades per la natura i observació del fullatge

Un dels majors plaers de la tardor és sortir a caminar entre els arbres i gaudir de l'espectacle visual que ofereix el canvi de fullatge.



Tant en parcs urbans com en boscos rurals, els camins s'omplen de fulles cruixents sota els nostres peus i paisatges que semblen trets d'una pintura.

El so del vent entre les branques i l'aire fresc ens conviden a desaccelerar i gaudir del moment.

Els parcs nacionals i les àrees rurals són destinacions populars per aquesta activitat, i molts viatgers aprofiten els caps de setmana de tardor per fer turisme d'observació de fullatge. A llocs com la Serra de Guadarrama a Espanya o els Aparatxes als Estats Units, els visitants s'admiren davant la bellesa dels arbres en plena esplendor tardorenca.

### Collita de fruits de temporada

La tardor és una estació abundant en collites. Moltes fruites i verdures estan en el seu millor moment, i participar en la recollida d'aquests productes frescos pot ser una activitat divertida i gratificant. Granges i horts ofereixen l'oportunitat de collir pomes, carabasses, peres i més, cosa que ens permet connectar amb la terra i gaudir d'aliments de temporada.



Aquest tipus d'activitats són especialment populars en entorns rurals, on les famílies poden passar el dia collint carabasses per a Halloween, pomes per a pastissos o castanyes per torrar.

A més, després de la collita, pots ser creatiu a la cuina, preparant des de conserves casolanes fins a deliciosos postres de tardor.

### Pícnics tardorencs i menjars a l'aire lliure

Malgrat la caiguda de les temperatures, la tardor ofereix dies assolellats i agradables, perfectes per organitzar un pícnic. Tria un lloc amb vistes panoràmiques als arbres canviant i porta una cistella plena d'aliments de temporada. Sopes calentes, entrepans, fruites, fruits secs i formatges són opcions senzilles però delicioses per gaudir a l'aire lliure.

Afegeix-hi una manta càlida, un bon llibre o música suau per fer d'aquesta experiència quelcom únic. El contrast de l'aire fresc i el menjar reconfortant és la combinació perfecta per a un dia relaxant en plena natura.

### Fotografia de paisatges i natura

La tardor és una estació inspiradora per als fotògrafs, tant aficionats com professionals. Els colors intensos de les fulles, la llum daurada del sol baix, i els cels ennuvolats creen oportunitats espectaculars per capturar l'essència de l'estació.

Fins i tot els elements més simples, com una fulla caient o el reflex d'un arbre en un llac, poden convertir-se en imatges poderoses.

Per als amants de la fotografia, aquest és el moment d'explorar nous racons, descobrir paisatges rurals i experimentar amb la llum. La tardor ofereix contrastos dramàtics entre la calidesa dels colors i la frescor de l'aire, cosa que dóna lloc a fotografies visualment impactants.

### Manualitats amb materials naturals

La tardor també és una època fantàstica per fer activitats creatives a casa. Les fulles seques, les pinyes i les branques caigudes són materials naturals que pots utilitzar per fer manualitats. Amb una mica d'imaginació, pots crear decoracions per a la llar com centres de taula, garlandes de fulles, o corones de tardor per a la porta.



Els projectes de manualitats són una excel·lent manera de passar temps en família, especialment amb els més petits. A més, crear les teves pròpies decoracions tardorenques no només donarà un toc especial a casa teva, sinó que també et connectarà amb l'esperit de l'estació.

### Lectures vora la llar de foc

Quan les tardes es tornen més fredes i el sol es pon abans, no hi ha res millor que arrupir-se amb una manta, una tassa de te calent i un bon llibre. L'arribada de la tardor convida a aquests moments de tranquil·litat, en què podem dedicar-nos a nosaltres mateixos, allunyant-nos del ritme accelerat de la vida diària.

Ja sigui que prefereixis una novel·la, un llibre de poesia o una recopilació de contes, la tardor és l'estació perfecta per submergir-te en lectures que t'inspirin i et reconfortin.

Si tens la sort de tenir una llar de foc a casa, crepitant del foc serà l'acompanyament perfecte per als teus moments de lectura.

### Gastronomia de temporada

La tardor és també una època meravellosa per gaudir dels sabors de temporada.

Els productes típics d'aquesta estació, com les carabasses, moniatos, bolets, castanyes i pomes, ens ofereixen una gran varietat d'opcions per experimentar a la cuina. Des de cremes i sopes calentes fins a pans i pastissos, la gastronomia tardorenca és rica i reconfortant.



Preparar plats com una crema de carabassa, un estofat de bolets o un pastís de poma no només és una manera de gaudir dels productes frescos, sinó també de compartir moments a la cuina amb amics o familiars. Les espècies com la canyella, el gingebre i el clau també aporten un toc especial a moltes receptes típiques de la tardor.

### Senderisme i acampada

Per als més aventurers, la tardor és ideal per practicar senderisme i acampar. Les temperatures suaus i els paisatges acolorits converteixen aquesta estació en el moment perfecte per gaudir de la natura sense la calor de l'estiu o el fred de l'hivern.

Explorar nous camins, muntar una tenda de campanya sota les estrelles i gaudir de l'aire pur és una manera increïble de reconnectar amb l'entorn natural.

Molts parcs naturals ofereixen rutes preparades per al senderisme a la tardor, i si t'agrada la fotografia, els paisatges que veuràs durant les teves caminades seran dignes d'immortalitzar. A més, acampar a la tardor permet gaudir de nits més llargues sota un cel estrellat, creant records inoblidables.



667 346 210  
tonitellez86@gmail.com

## TONI TÉLLEZ

ASESOR INMOBILIARIO

Más de 15 años de experiencia en el sector

¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?

CONTÁCTAME

## MONTVERD

FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili  
Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

C/ Maximí Fornés, 10 - Local 1 - Rubí  
Telèfon 680 969 662

## 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



## Las 20 mejores películas de todos los tiempos



### 1 CADENA PERPETUA

Año: 1994  
País: Estados Unidos  
Director: Frank Darabont  
Actores: Tim Robbins, Morgan Freeman  
IMDb: 9.3



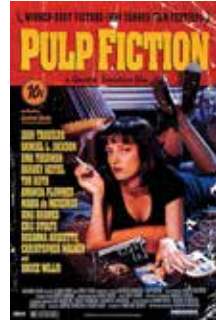
### 3 EL PADRINO II

Año: 1974  
País: Estados Unidos  
Director: Francis Ford Coppola  
Actores: Al Pacino, Robert De Niro  
IMDb: 9.0



### 5 DOCE HOMBRES SIN PIEDAD

Año: 1957  
País: Estados Unidos  
Director: Sidney Lumet  
Actores: Henry Fonda, Lee J. Cobb  
IMDb: 9.0



### 7 PULP FICTION

Año: 1994  
País: Estados Unidos  
Director: Quentin Tarantino  
Actores: John Travolta, Uma Thurman  
IMDb: 8.9



### 2 EL PADRINO

Año: 1972  
País: Estados Unidos  
Director: Francis Ford Coppola  
Actores: Marlon Brando, Al Pacino  
IMDb: 9.2



### 4 EL CABALLERO OSCURO

Año: 2008  
País: Estados Unidos  
Director: Christopher Nolan  
Actores: Christian Bale, Heath Ledger  
IMDb: 9.0



### 6 LA LISTA DE SCHINDLER

Año: 1993  
País: Estados Unidos  
Director: Steven Spielberg  
Actores: Liam Neeson, Ben Kingsley  
IMDb: 8.9



### 8 El señor de los anillos: EL RETORNO DEL REY

Año: 2003  
País: Nueva Zelanda, EEUU  
Director: Peter Jackson  
Actores: Elijah Wood, Viggo Mortensen  
IMDb: 8.9



### 9 ORIGEN

Año: 2010  
País: EEUU, Reino Unido  
Director: Christopher Nolan  
Actores: Leonardo DiCaprio, Joseph Gordon-Levitt  
IMDb: 8.8



### 12 INTERSTELAR

Año: 2014  
País: EEUU, Reino Unido  
Director: Christopher Nolan  
Actores: Matthew McConaughey, Anne Hathaway  
IMDb: 8.6



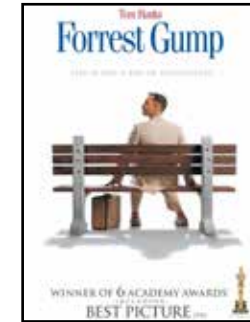
### 15 MATRIX

Año: 1999  
País: EEUU, Australia  
Director: Lana Wachowski, Lilly Wachowski  
Actores: Keanu Reeves, Laurence Fishburne  
IMDb: 8.6



### 18 LA VIDA ES BELLA

Año: 1997  
País: Italia  
Director: Roberto Benigni  
Actores: Roberto Benigni, Nicoletta Braschi  
IMDb: 8.6



### 10 FORREST GUMP

Año: 1994  
País: Estados Unidos  
Director: Robert Zemeckis  
Actores: Tom Hanks, Robin Wright  
IMDb: 8.8



### 13 EL SILENCIO DE LOS CORDEROS

Año: 1991  
País: Estados Unidos  
Director: Jonathan Demme  
Actores: Jodie Foster, Anthony Hopkins  
IMDb: 8.6



### 16 LA MILLA VERDE

Año: 1999  
País: Estados Unidos  
Director: Frank Darabont  
Actores: Tom Hanks, Michael Clarke Duncan  
IMDb: 8.6



### 19 SOSPECHOSOS HABITUALES

Año: 1995  
País: EEUU, Alemania  
Director: Bryan Singer  
Actores: Kevin Spacey, Gabriel Byrne  
IMDb: 8.5

**HELLO INTERNATIONAL SCHOOL**  
www.hellointernationalschool.com  
C/ Joaquim Bartrina, nº 13-15, Bajos 12 RUBÍ  
Tel. 935 88 60 22

**ANGLÈS - FRANCÈS ALEMANY**

- Clases per a nens/es, Joves i adults
- Horari de matí, tarda i vespre
- Professorat nadiu i titulat
- Grups reduïts

**50% Descompte amb aquest cupó**

**CLASSES DE REFORÇ I TÈCNiques D'ESTUDI**

- Tots els nivells Primària, ESO i Batxillerat
- Matemàtiques, física, química, llengües,...

**PREPARACIÓ A TITULACIONS OFICIALS**

- First Certificate-B2
- Advanced-C1
- Proficiency-C2
- Classes de speaking
- Classes online
- Classes particulars

UNIVERSITY OF CAMBRIDGE ESOL Examinations Authorized Centre



### 11 El señor de los anillos: LA COMUNIDAD DEL ANILLO

Año: 2001  
País: Nueva Zelanda, EEUU  
Director: Peter Jackson  
Actores: Elijah Wood, Ian McKellen  
IMDb: 8.8



### 14 UNO DE LOS NUESTROS

Año: 1990  
País: Estados Unidos  
Director: Martin Scorsese  
Actores: Robert De Niro, Ray Liotta  
IMDb: 8.6



### 17 LO QUE EL VIENTO SE LLEVÓ

Año: 1939  
País: Estados Unidos  
Director: Victor Fleming  
Actores: Clark Gable, Vivien Leigh  
IMDb: 8.6



### 20 INFILTRADOS

Año: 2006  
País: Estados Unidos  
Director: Martin Scorsese  
Actores: Leonardo DiCaprio, Matt Damon  
IMDb: 8.5



# El día internacional del huevo

Cada año, el segundo viernes de octubre se celebra el Día Internacional del Huevo, una jornada dedicada a destacar la importancia de uno de los alimentos más versátiles y nutritivos del mundo. Desde hace miles de años, el huevo ha sido parte fundamental de la dieta humana y hoy, más que nunca, es valorado por sus múltiples beneficios para la salud, su accesibilidad y su versatilidad en la cocina.

## ¿Por qué deberíamos consumir huevos?

Los huevos son considerados una fuente de proteínas de altísima calidad. Poseen una amplia gama de propiedades y beneficios que contribuyen a nuestra salud. A continuación, te mencionamos algunas de las principales razones por las que deberíamos incluirlos en nuestra dieta:

- Contienen una variedad de vitaminas y minerales que favorecen tanto la salud física como mental, y ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- La yema del huevo es rica en carotenoides, como la luteína y la zeaxantina, que ayudan a prevenir problemas visuales como

cataratas y la degeneración macular relacionada con la edad.

- Ayudan a elevar los niveles de colesterol bueno (HDL) en la sangre, y no impactan negativamente en los niveles de colesterol malo (LDL).
- Son una excelente opción para quienes buscan perder peso, ya que un huevo aporta solo 75 calorías.
- Favorecen el desarrollo del cerebro y potencian la memoria y la capacidad de aprendizaje, gracias a la presencia de colina y luteína.
- Su consumo es importante durante el embarazo, ya que ayuda en el desarrollo del cerebro y la médula espinal del feto.
- En adultos mayores, los huevos son efectivos para prevenir la pérdida de masa muscular.

## Aquí te presentamos algunos datos y curiosidades sobre los huevos. ¿Los conocías?

- El grosor de la cáscara de un huevo está relacionado con la edad de la gallina y no con su raza o el color del huevo.



- Las gallinas jóvenes producen huevos con cáscaras más gruesas, mientras que las gallinas mayores ponen huevos con cáscaras más finas.
- Puedes comprobar si un huevo es fresco colocándolo en un recipiente con agua. Dado que la cáscara es porosa, permite el ingreso de aire. Si el huevo flota, no es apto para el consumo.

- Los huevos de gallina no contienen hormonas, ya que su uso está prohibido en las granjas avícolas desde la década de 1950.

- La diferencia en el color de la cáscara de los huevos se debe a factores genéticos. Las gallinas de razas más grandes suelen poner huevos de cáscaras más oscuras.

- El color de la yema varía en función de la dieta y las condiciones de cría de la gallina.

- Los huevos son una excelente fuente de vitamina D, crucial para mantener los huesos fuertes, ya que ayuda al cuerpo a absorber el calcio.

- La cantidad de proteína en la clara y la yema es la misma. Sin embargo, la yema contiene aproximadamente 60 calorías, mientras que la clara solo tiene 15.
- En España existe el Instituto de Estudios del Huevo, cuyo objetivo es promover la investigación y divulgación del huevo como alimento y garantizar su correcto manejo. Además, el Instituto Latinoamericano del Huevo publica boletines, noticias y recetas de interés.

## Diversos usos del huevo

Además de ser uno de los ingredientes más populares en la cocina, en la preparación de salsas, postres y comidas elaboradas, el huevo tiene otros usos que quizá no conocías. Estos son algunos de ellos:

- El huevo es utilizado como ingrediente en la alimentación de animales debido a su alta calidad nutricional.
- El calcio de la cáscara de huevo se está probando en pacientes con insuficiencia renal, que necesitan dietas bajas en fosfatos.



- La clara del huevo contiene lisozima, una proteína que se utiliza para conservar ciertos alimentos y detener el crecimiento de bacterias en productos como quesos, vinos, frutas y vegetales.
- Se emplea en la fabricación de mascarillas faciales y capilares tanto caseras como industriales.
- También puede usarse como sustituto del pegamento en proyectos con papel o cartón ligero.
- La cáscara de huevo triturada y añadida al compost aporta nutrientes valiosos para las plantas.
- Cuando la cáscara de huevo seca se calienta y se pulveriza, puede actuar como un suplemento de calcio natural para mejorar los huesos y dientes de las mascotas. Consulta con el veterinario antes de usarla.

## Variedades de Huevos

Aunque el huevo de gallina es el más común en todo el mundo, existen diferentes tipos que ofrecen beneficios particulares:

- ▶ Huevos de gallina: Son los más populares y se crían en diversos sistemas de producción como jaulas, gallinas libres o en condiciones ecológicas.
- ▶ Huevos orgánicos: Proceden de gallinas que viven en condiciones más naturales, sin antibióticos ni hormonas, y son alimentadas con productos orgánicos. Su sabor es más fuerte y suelen preferirse por consumidores que valoran el bienestar animal y la agricultura sostenible.



- ▶ Huevos de codorniz: Más pequeños que los de gallina, su sabor es más delicado y se usan principalmente en aperitivos y platos más elaborados.
- ▶ Huevos enriquecidos: Producidos por gallinas alimentadas con dietas ricas en omega-3, lo que resulta en huevos con un mayor contenido de ácidos grasos beneficiosos para la salud del corazón.

## Reflexión Final

Incluir huevos en nuestra alimentación diaria es una excelente decisión, independientemente del tipo que elijamos.

En este Día Mundial del Huevo, celebremos las virtudes de este alimento, no solo por sus propiedades nutricionales, sino también por la cantidad de formas en que podemos disfrutarlo en nuestras comidas.

Desde el desayuno hasta la cena, el huevo es un alimento completo que merece un lugar destacado en nuestras cocinas.

¡Hagamos honor a todos los beneficios que el huevo nos ofrece!

**UNIVERTEC SPA**  
Servicio de Prevención Ajeno SP109B  
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

- Seguridad en el Trabajo
- Higiene Industrial
- Reconocimientos Médicos Laborales
- Seguridad en Obras de Construcción
- Planes de Autoprotección
- Seguridad en Trabajos de Desamiantado
- TPC Tarjeta Profesional Construcción y Metal

C/ Iriarte 1-9. Local 10. Rubí (Barcelona)  
Acreditación nacional núm. SP109B  
Telf. 93 587 25 96  
Web: www.univertecspa.com  
Email: univertec@univertecspa.com

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

Les seves reparacions domèstiques en bones mans.  
Petites reparacions, instal·lacions de llum, aigua, gas, calefacció i aire condicionat

**RUBIDENT SL**  
CENTRO DENTAL

Más de 30 años en Rubí  
Trato familiar de siempre

Odontología Integral · Implantología  
Ortodoncia · Cirugía Oral  
Estética Dental · Endodoncia

DESCUENTO -20% EN IMPLANTES  
DESCUENTO -5% A JUBILADOS

Llámanos y pide información:  
T. 935881246 / 679840077

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



## Cómo influye la edad en la alimentación y qué podemos hacer para mejorarla

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo atraviesa una serie de cambios físicos y metabólicos que afectan directamente nuestra alimentación y necesidades nutricionales. La relación entre la edad y la alimentación es compleja, ya que los hábitos alimenticios que eran adecuados en la juventud pueden no serlo más adelante.

Este artículo explora cómo influye la edad en la dieta y ofrece consejos para mejorar la nutrición en las distintas etapas de la vida.

### Cambios físicos relacionados con la edad y su impacto en la alimentación

**Disminución del metabolismo conforme envejecemos**, el metabolismo se ralentiza, lo que significa que nuestro cuerpo quema menos calorías en reposo. Esto puede llevar a un aumento de peso si seguimos consumiendo la misma cantidad de calorías que en años anteriores. Es importante ajustar el tamaño de las porciones y optar por alimentos ricos en nutrientes, pero bajos en calorías.

**Pérdida de masa muscular**, la sarcopenia, o pérdida de masa muscular, es común a medida que se envejece. Esto no solo afecta la fuerza física, sino que también impacta en el metabolismo, ya que el músculo quema más calorías que la grasa.

Incorporar proteínas de alta calidad en la dieta, como huevos, pollo, pescado y legumbres, es clave para preservar la masa muscular.

**Menor absorción de nutrientes**, con la edad, el sistema digestivo se vuelve menos eficiente, lo que afecta la capacidad del cuerpo para absorber ciertos nutrientes esenciales, como la vitamina B12, el calcio y el hierro. Esto puede llevar a deficiencias nutricionales que afectan la salud ósea, la energía y el funcionamiento cognitivo.

**Cambios en el gusto y el olfato**, las papilas gustativas y el sentido del olfato tienden a disminuir con la edad, lo que puede hacer que los alimentos sean menos apetecibles. Como resultado, algunas personas mayores tienden a comer menos o recurren a alimentos procesados y



altos en sodio para compensar la falta de sabor.

**Problemas dentales y de deglución**, la salud dental y la capacidad de masticar también pueden verse afectadas, haciendo difícil comer ciertos alimentos como carnes duras, vegetales crudos o frutas con cáscara. Para solucionar esto, es útil optar por alimentos blandos o bien cocidos, y asegurarse de mantener una adecuada salud bucal.

### Cómo mejorar la alimentación en la edad adulta y la tercera edad

Aunque los cambios relacionados con la edad pueden hacer que la alimentación sea un reto, es posible mantener una dieta equilibrada y saludable con algunos ajustes. Aquí te ofrecemos algunas sugerencias para mejorar la nutrición a medida que se envejece.

**Aumentar el consumo de proteínas**, la proteína es esencial para la conservación de la masa muscular y la reparación de tejidos. Es recomendable incluir fuentes magras de proteínas como pescado, pollo, legumbres, huevos y productos lácteos bajos en grasa. En adultos mayores, las necesidades de proteína pueden ser mayores que en la juventud para mantener la salud muscular.

**Incorporar más fibra**, los problemas digestivos, como el estreñimiento, son comunes con la edad. Consumir alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, ayuda a mejorar la digestión y a mantener los niveles de colesterol bajo control.

**Asegurarse de ingerir suficiente calcio y vitamina D**, la salud ósea se ve comprometida en la tercera edad, y el riesgo de osteoporosis aumenta.



**Es crucial asegurarse de consumir suficiente calcio** (presente en lácteos, brócoli y almendras) y vitamina D (que se puede obtener a través de la exposición al sol y de alimentos como pescados grasos y yemas de huevo).

**Mantenerse hidratado**, con la edad, la sensación de sed puede disminuir, lo que aumenta el riesgo de deshidratación.

Se recomienda beber al menos 8 vasos de agua al día, así como consumir alimentos ricos en agua como sopas, frutas y vegetales.

Evitar bebidas azucaradas o con cafeína es una buena opción para cuidar la salud cardiovascular.

**Elegir grasas saludables**, las grasas saludables, como las que se encuentran en el aceite de oliva, el aguacate, los frutos secos y el pescado, son beneficiosas para la salud del corazón y el cerebro.

**Se debe limitar el consumo de grasas saturadas y trans**, presentes en alimentos fritos y procesados, ya que aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas.

**Suplementos nutricionales**, si bien lo ideal es obtener los nutrientes de los alimentos, en algunos casos los suplementos pueden ser necesarios, especialmente cuando hay dificultades para absorber nutrientes como la vitamina B12, el calcio o el hierro.

**Es fundamental consultar con un médico antes de tomar cualquier suplemento.**



### Adaptar la dieta a un envejecimiento saludable

Con pequeños cambios en la alimentación y un enfoque proactivo, es posible mejorar la calidad de vida y la salud a medida que se envejece.

No se trata solo de reducir el consumo de calorías, sino de elegir alimentos ricos en nutrientes que proporcionen los elementos esenciales para un envejecimiento saludable.

Es importante recordar que la alimentación debe ser personalizada según las necesidades individuales, por lo que consultar a un nutricionista o médico es una excelente idea para asegurarse de que la dieta esté alineada con las condiciones físicas y de salud de cada persona.

El envejecimiento trae consigo una serie de cambios que afectan la alimentación, pero con una dieta adecuada y algunos ajustes, es posible mantener una vida saludable y activa.

**Cuidar la nutrición es clave para un envejecimiento con bienestar y vitalidad. ¡Nunca es tarde para empezar!**

GUÀRDIES NOCTURNES 2024							OCTUBRE
De dilluns a diumenge de 21 a 9 h del dia següent							
Farmàcies obertes tots els dies de l'any:							
FARMÀCIA KRONOS: obert de 9 a 22 h tots els dies de l'any							
FARMÀCIA XAPELLÍ: obert de 9 a 21 h tots els dies de l'any							
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
	1	2	3	4	5	6	
DÍAZ	CAN FATJÓ	BATALLÉ	BARCELO	MONTSERRAT	LOZANO		
7	8	9	10	11	12	13	
RUIZ	KRONOS	BARADAD	SAFIR 2B	RIBES	BATLLORI	ARUMÍ MARCH	
14	15	16	17	18	19	20	
MIÑARRO	CA N'ORRIOL	SCHMID	PROGRÉS	XAPELLÍ	LA SERRETA	DOMINGO	
21	22	23	24	25	26	27	
PIERA	SANSI	BLANCA	DÍAZ	CAN FATJÓ	BATALLÉ	BARCELO	
28	29	30	31				
MONTSERRAT	LOZANO	RUIZ	KRONOS				

**TAXI RUBI**  
93 588 82 53

Li oferim taxis que s'adapten a les seves necessitats

**CORIUM**

Bijuteria Artesanal  
Moda i Complementos

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

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

**POWER PC**

Somos 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](http://www.informaticarubi.com)





## 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

**EL CASTELL**  
Margarida Xirgu, 12  
Tel. 936971865

**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

## 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 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

**DEPILAT I MÉS**  
C/ del Pintor Murillo, 43,  
Tel. 622 00 45 15

## 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 Raquimol, 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

## ECOGRAFÍAS EMOCIONALES

**HELLO BABY**  
C/ Méndez Núñez, 17  
Tel. 659 66 33 71

## ESTUDIO FOTOGRÀFIC

**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

## GUIARRAS

**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

## HIPOTECAS

**Broker Hipotecario**  
LLuis Ribas 1 Loc  
Tel. 669011355

## INFORMÀTICA

**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

## 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

## PELUQUERÍAS

**FIGUERAS**  
Maximí Fornés, 30  
Tel. 936 99 88 47

## PELUQUERÍAS Y ESTÉTICA

## 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

## 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

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

**INSPIRA CUINES**  
C/ Iriarte 1-9  
Tel. 613 38 82 78

## REGALOS

**TU TIENDA FRIKI**  
Maximí Fornés, 38  
Tel. 620 95 94 60

## REGALOS PERSONALIZADOS

**DE MOI A TOI**  
https://demoiatoi.com  
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

## ROTULACIÓ

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

## ROPA MUJER

**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

**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

## VENTA Y REPARACIÓ BICICLETAS

## 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



# ¿DÓNDE APARCAMOS?

En este mes de septiembre se ha aprobado la pacificación de la Avenida del Estatut. Un proyecto que se ha ido retrasando legislatura tras legislatura, por poca voluntad del gobierno del PSC y del que desde el Partido Popular de Rubí nos abstuvimos en el pasado pleno del 10 de septiembre.

Desde el Partido Popular, nuestro portavoz Juanjo Giner, declaró que apostabamos por unir la ciudad a partir de las dos principales cicatrices que tiene Rubí. Tanto la Avenida del Estatut como la Riera deben de dejar de separar la ciudad.



No obstante, esta unión se debe de hacer pensando en el ciudadano, y sus preocupaciones. Así mismo, la tercera preocupación según el último estudio de satisfacción ciudadana, era la falta de aparcamiento existente en la ciudad. Del mismo modo, fue el servicio peor valorado de la ciudad.

El PSC, junto a En Comú Podem, hizo hincapié en la ordenación de aparcamientos que iba a suponer el proyecto. No obstante, desde el Partido Popular entendimos, y así lo pone en el mismo proyecto, que se eliminarán. Concretamente en C/ Aribau; C/ Galicia, también en el giro desde esta hacia C/ Madrid; Av. Comas i Solà; C/ Juan Ramón Jiménez, y la misma Avenida de l'Estatut.

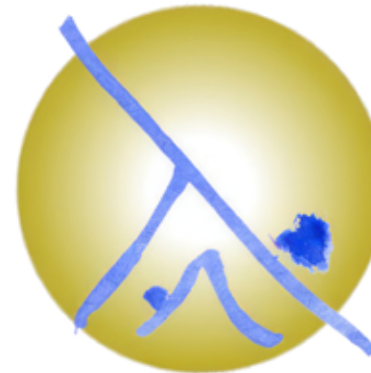
Por ello, preguntamos a la alcaldesa si va a solucionar el problema de los aparcamientos en Rubí; y dónde tendría pensado ubicar los vehículos de los rubinenses que ya no puedan aparcar en esa zona por la restricción.

Frente al gobierno de Ana María Martínez, que opta por no hacer caso a los principales problemas de la ciudadanía. El Partido Popular hará una oposición fuerte, firme valiente y constructiva llevando las demandas de los rubinenses al pleno.



## Bon Carma

Centre de tractaments naturals



### IOGA

Acupuntura  
Naturopatía  
Chamanismo

¿Quién dice que hacer yoga es caro?

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

## Kundalini Yoga, Inmunidad y la Sabiduría de los Cinco Elementos

El Kundalini Yoga, una disciplina milenaria, ha ganado una creciente popularidad en los últimos años. Más allá de sus beneficios físicos y mentales, esta práctica ancestral ofrece una vía profunda para fortalecer el sistema inmunológico y armonizar el cuerpo energético. Al explorar los principios de la Medicina China y la Teoría de los Cinco Elementos, podemos comprender mejor cómo el Kundalini Yoga influye en nuestra salud integral.

El Kundalini Yoga se centra en despertar la energía Kundalini, una fuerza vital latente en la base de la columna vertebral. A través de posturas (asanas), respiración (pranayama) y meditación, esta energía se eleva, estimulando los chakras y los sistemas energéticos del cuerpo. Este proceso no solo promueve la flexibilidad y la fuerza física, sino que también equilibra las emociones y fortalece el sistema nervioso.

La Medicina China, con sus raíces en la filosofía taoísta, considera al cuerpo como un microcosmos del universo. La Teoría de los Cinco Elementos (Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua) describe cómo estos elementos interactúan entre sí y se manifiestan en diferentes aspectos de nuestra salud. Cada elemento está asociado a órganos, emociones, estaciones del año y sabores específicos.

El Kundalini Yoga y la Medicina China comparten una visión holística de la salud y el bienestar. Al practicar Kundalini Yoga, estamos trabajando con los mismos principios energéticos que se describen en la Medicina China. Por ejemplo:

► **Equilibrio de los Elementos:** Las prácticas de Kundalini Yoga, como las mudras y los mantras, ayudan a equilibrar los cinco elementos en el cuerpo.

► **Fortalecimiento de los Órganos:** Muchas posturas y ejercicios de respiración se enfocan en estimular órganos específicos, como los riñones, el hígado y los pulmones.

► **Gestión del Estrés:** La meditación y las técnicas de relajación del Kundalini Yoga son poderosas herramientas para reducir el estrés, que es un factor importante en la salud inmunológica.

La práctica regular de Kundalini Yoga puede ofrecer numerosos beneficios para el sistema inmunológico, incluyendo:

► **Reducción del Estrés:** El estrés crónico suprime el sistema inmunológico. El Kundalini Yoga ayuda a reducir el estrés y promover la relajación.

► **Mejora de la Circulación:** Las posturas y los ejercicios de respiración estimulan la circulación sanguínea, lo que facilita el transporte de oxígeno y nutrientes a las células inmunitarias.

► **Equilibrio Hormonal:** El Kundalini Yoga puede ayudar a equilibrar las hormonas, que desempeñan un papel importante en la función inmunológica.

► **Fortalecimiento del Sistema Nervioso:** Un sistema nervioso saludable es esencial para una función inmunológica óptima. El Kundalini Yoga fortalece el sistema nervioso y mejora la comunicación entre el cerebro y el cuerpo.

El Kundalini Yoga ofrece una vía poderosa para fortalecer el sistema inmunológico y promover la salud en general. Al comprender los principios de la Medicina China y la Teoría de los Cinco Elementos, podemos profundizar nuestra práctica y obtener beneficios aún mayores.



# LOS ASPECTOS POSITIVOS DE HACERSE MAYOR

## Una nueva etapa de oportunidades y bienestar

Envejecer es una parte natural de la vida y, aunque a menudo se asocia con retos físicos o cambios emocionales, también trae consigo muchas experiencias gratificantes y oportunidades que pueden enriquecer nuestra existencia. Cada etapa de la vida tiene sus propios encantos, y la madurez ofrece un sinfín de aspectos positivos que merecen ser celebrados. En este artículo, exploramos las grandes ventajas de hacerse mayor y cómo esta fase puede ser una de las más satisfactorias.

### Sabiduría y experiencia de vida

Uno de los mayores regalos de la edad es la sabiduría adquirida a lo largo de los años. Con el tiempo, las personas mayores desarrollan una profunda comprensión de sí mismas, de los demás y del mundo que las rodea. Las lecciones aprendidas a través de triunfos, desafíos y vivencias permiten enfrentar situaciones con mayor calma y perspectiva. La experiencia acumulada también otorga la capacidad de dar consejos valiosos a los más jóvenes, contribuyendo a fortalecer lazos familiares y sociales.

### Libertad y tiempo personal

A medida que las personas envejecen, muchas logran liberarse de las responsabilidades laborales o familiares que solían consumir gran parte de su tiempo. La jubilación, por ejemplo, abre la puerta a una vida más relajada y a la posibilidad de dedicarse a pasatiempos, viajes o proyectos



personales. Esta libertad permite a los mayores descubrir nuevas pasiones, retomar aficiones olvidadas y disfrutar de actividades que realmente les aportan felicidad y satisfacción.

### Mejores relaciones interpersonales

La madurez trae consigo una mayor capacidad para establecer relaciones más profundas y significativas. Al llegar a cierta edad, las personas suelen ser más selectivas con sus amistades y dedicarse a quienes realmente aportan valor a sus vidas. Además, la paciencia, empatía y comprensión suelen aumentar, lo que mejora las relaciones tanto con amigos como con familiares. En esta etapa, la familia y los vínculos afectivos suelen ocupar un lugar central, generando una red de apoyo sólida y enriquecedora.

### Menos preocupación por la opinión de los demás

Con la edad, muchas personas se sienten más seguras de sí mismas y menos preocupadas por lo que otros piensen de ellas. Esta libertad emocional permite vivir de manera más auténtica, sin sentirse presionadas por expectativas sociales o la necesidad de complacer a todos. Aceptarse tal como se es, con las fortalezas y debilidades, es una de las mayores recompensas de la madurez.



### Mayor estabilidad emocional

La estabilidad emocional es otro de los grandes beneficios de hacerse mayor. A lo largo de los años, las personas suelen desarrollar habilidades para manejar el estrés, la ansiedad y las dificultades de la vida con más tranquilidad. Esto les permite disfrutar de una mayor serenidad interior y una paz mental que muchas veces es difícil de alcanzar en la juventud. Esta estabilidad emocional se traduce en un enfoque más positivo y equilibrado hacia la vida.

### Enfoque en la salud y el bienestar

A medida que envejecemos, somos más conscientes de la importancia de cuidar nuestro cuerpo y mente. Muchas personas mayores adoptan estilos de vida más saludables, como hacer ejercicio regularmente, comer bien y mantener una vida activa social y mentalmente.



Además, hay más conciencia sobre la necesidad de equilibrar el descanso y las actividades recreativas, lo que contribuye a un mejor bienestar general. Este enfoque en el autocuidado a menudo mejora la calidad de vida y la longevidad.

### Oportunidades de voluntariado y contribución a la sociedad

La jubilación no significa retirarse de la vida activa. Muchas personas mayores encuentran satisfacción y propósito en el voluntariado, en actividades comunitarias o en proyectos que les permiten seguir contribuyendo a la sociedad. Ya sea ayudando en organizaciones benéficas, participando en grupos locales o compartiendo sus conocimientos con otros, esta etapa de la vida brinda la oportunidad de marcar una diferencia positiva en el mundo.

### Un nuevo concepto de plenitud

La tercera edad es un momento ideal para redefinir el concepto de éxito y plenitud.

Muchas personas encuentran felicidad en las pequeñas cosas: disfrutar de una taza de café por la mañana, pasar tiempo con los nietos o leer un buen libro. El enfoque cambia de la acumulación de logros materiales a la apreciación de los momentos simples y significativos. Esta capacidad de disfrutar plenamente del presente es un tesoro que solo se adquiere con los años.

### Reducción de las presiones sociales

Las expectativas sociales y profesionales suelen disminuir con la edad. La presión por cumplir con ciertos estándares o alcanzar objetivos específicos en la vida tiende a relajarse, lo que libera a las personas mayores de muchas de las tensiones que enfrentaron en la juventud. Esta disminución de la presión les permite vivir a su propio ritmo, enfocándose en lo que realmente les importa.

### Consejos para disfrutar al máximo de la edad mayor:

- ▶ **Mantén una mente activa:** Leer, aprender cosas nuevas, jugar a juegos de mesa o hacer crucigramas son excelentes maneras de mantener el cerebro en forma.
- ▶ **Socializa regularmente:** Participar en actividades sociales o comunitarias ayuda a fortalecer los vínculos y a combatir la soledad, lo que es esencial para el bienestar emocional.

▶ **Cuidar el cuerpo:** Realizar ejercicio moderado y llevar una dieta equilibrada son claves para mantener la vitalidad física y prevenir problemas de salud.

▶ **Acepta el cambio:** En lugar de temer el envejecimiento, es importante aceptarlo como una etapa natural de la vida y abrazar las oportunidades que trae consigo.

Lejos de ser un proceso negativo, envejecer ofrece múltiples aspectos positivos que enriquecen la vida.

Desde la sabiduría adquirida hasta la libertad para disfrutar de los propios intereses, la edad mayor brinda una oportunidad única para vivir de manera más plena, consciente y feliz.

Lo importante es adoptar una actitud positiva, aprovechar las experiencias de la vida y mantenerse activo tanto física como mentalmente.

**Cada etapa tiene su belleza, y la madurez es un momento para celebrarla.**



**NUTRICIÓ ESPORTIVA · AFORAMENT LIMITAT**

**Tel. 93 106 372**  
www.starfitness-online.com

starfitness\_gymcenter · jaanallfbproromano · lfbprojaanaromano

**SERVICIOS:**

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

Cuotas desde 40€





Explora la riquesa gastronòmica de Galicia con nuestra selecció de embuditos y salados gallegos y el sabor inigualable de la cocina gallega. Disfrutando de ella tanto en El Restaurante como en nuestra tienda.



Abierto de miércoles a domingo, lunes y martes cerrado

Av. Estatut, 34 · Rubí  
T. 632 71 00 45

**BAR RESTAURANTE HUELVA**

Menú de día de lunes a viernes  
Gran variedad de tapas

Av. de l'Estatut, 42, Rubí  
Tel. 936 99 80 40

**Cal Pako**  
Bar - Restaurant

Sala para eventos · Reuniones de empresa · Celebraciones · etc.

Menú diario -  
Almuerzos Especialidad en corte a cuchillo de paletilla de bellota.

C/. Natació, 17 · Rubí · T. 93 588 02 55

**COCINA GALLEGA**

**XEITO**  
Restaurante y tienda Típico Gallego,  
Cocina y empanadas Gallegas  
Av. de l'Estatut, 34  
Tel. 632 71 00 45

**RESTAURANTES ITALIANOS**

**La Tagliatella**  
Dove Mangiare è un Piacere  
Corner del General Prim, 33, 35  
08191 Rubí, Barcelona  
T. 935 87 35 35

**Pizzeria da Giorgio**  
Av. de l'Estatut 229, Rubí  
Tel. 936 99 62 31

**COCINA DE MERCADO**

**Restaurant El Portalet**  
Plaça Dr. Guardiet, 14, Rubí  
Tel. 935 88 54 68

**Restaurant Huelva**  
Av. de l'Estatut, 42, Rubí  
Tel. 936 99 80 40

**Tiberic**  
Tapear en buena compañía  
Menú del día  
C/ Pintor Coello 4-6  
Tel. 932470595

**iEl Jardinet!**  
RESTAURANT & BAR  
Menú diari 14,50 € · Dissabtes 22 €  
carretera de terrassa nº 99 Rubí  
RESERVAS AL 93 588 95 74

**BAR CASA NICO**  
C/ de Bartrina, 16 · Rubí  
Tel. 936 99 01 11  
Menú diario y fin de semana

**Bar Restaurant Cal Pako**  
C/ de la Natació, 17, Rubí  
Tel. 935 88 02 55

**Los Camioneros Restaurant Bar**  
C/ de Bartrina, 12, Rubí  
Tel. 651 50 98 77

**Bar Restaurant Trasmallo**  
Ctra. Terrassa, 134, Rubí  
Tel: 936 99 29 83

**FRANFURT**

**Bar la Tapita**  
C/ Bartrina, 39 Bis  
T. 931975939

**TAPAS**

**La Tapadera de Rubí**  
C/ de Montserrat 15B, Rubí  
Tel. 930 24 84 51

**COCINA MEDITERRANEA**

**CAL TENTE**  
Tapas, bocadillos, cachopo, aneto  
C/del Futbol, 5, Rubí  
Tel. 627 16 62 32

**Restaurant L'esquineta**  
C/ Sardana, 2, Rubí  
Tel. 934 860 795

**CAFETERÍA PASTELERÍA**

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

**ROSTISSERIA**

**Rostisseria Rubí**  
C/ Monturiol, 19 Rubí  
Tel. 936 973 103

**RESTAURANTE LOS CAMIONEROS**

Menú diario de Lunes a Viernes

Nuestras especialidades: Pincho Camionero  
Carnes y pescados a la Brasa · Tapas Variadas

Carrer de Bartrina, 12 · Rubí  
Tel. 651 50 98 77

## RECETAS PARA TI

### Pulpo a la parrilla con papas y pimentón ahumado



#### Ingredientes

- 1 pulpo entero (sobre 1.5 kg)
- 500 g de papas pequeñas
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil fresco
- Sal gruesa
- Pimienta negra molida

#### Preparación

##### Preparación del pulpo

En una olla grande, hierva agua con sal. Introduce el pulpo y cuécelo durante 45 minutos o hasta que esté tierno. Puedes comprobar pinchando con un tenedor en la parte más gruesa de los tentáculos.

Una vez cocido, retíralo y deja que se enfríe ligeramente.

##### Preparación de las papas

Lava bien las papas pequeñas (pueden ser papas de colores o las más comunes) y cuécelas en agua con sal hasta que estén tiernas, unos 15 minutos. Escúrrelas y reservalas.

##### Parrillado del pulpo

Corta los tentáculos del pulpo y rocíalos con aceite de oliva. Colócalos en una parrilla caliente

o sartén grill, dejándolos unos 3-5 minutos por cada lado hasta que estén dorados y con marcas de la parrilla.

##### Aliño de ajo y pimentón

En una sartén pequeña, calienta un poco de aceite de oliva. Añade los dientes de ajo picados finamente y sofríelos hasta que estén dorados. Retira del fuego y agrega el pimentón ahumado. Mezcla bien.

##### Montaje

Sirve los tentáculos de pulpo en un plato grande, acompañados de las papas hervidas.

Rocía el aliño de ajo y pimentón sobre el pulpo. Añade jugo de limón, sal gruesa, pimienta negra molida y espolvorea perejil fresco picado por encima.

**L'esquineta**  
COCINA MEDITERRANEA

TAPES · ESMORZARS  
MENÚ DIARI  
MENÚ PER A GRUPS  
SOPARS  
ESMORZAR DE FORQUILLA  
CARNS A LA BRASA

Música en viu

Carrer Sardana, 2 · RUBÍ  
RESERVES: 934860795

**EL PORTALET**  
RESTAURANT · PIZZERIA

Ambient acollidor i familiar  
Cuina casolana · Brasa de carbó

Plaça Dr. Guardiet, 14 · Rubí  
T. 93 588 54 68

**LA NOCHE MÁS TERRORÍFICA SE PASA EN La Tapadera de Rubí**

LENA ESPECIAL CON MENÚ

CERRADO, PARA MÍNIMO DOS PERSONAS

CALLE MONTSERRAT, 15  
930248451

RISTORANTI · PIZZERIA

**La Tagliatella**  
Dove Mangiare è un Piacere  
www.latagliatella.es

Carrer del General Prim, 33, 35  
08191 Rubí, Barcelona  
T. 935 87 35 35

**LOMO COSENZA** **TRICOLORE** **TORTA DI CAROTE**



## Datos curiosos sobre el mundo

El mundo está lleno de cosas fascinantes que nos rodean, aunque a menudo pasen desapercibidas. Desde los misterios del cuerpo humano hasta los fenómenos más extraños de la naturaleza, los datos curiosos nos recuerdan que siempre hay algo nuevo por descubrir.

Aquí te traemos una lista de hechos sorprendentes que seguro despertarán tu interés y te harán ver el mundo desde otra perspectiva.

### Tu estómago tiene su propio cerebro

Tu sistema digestivo es más complejo de lo que crees. El sistema nervioso entérico, conocido como "el segundo cerebro", cuenta con más de 100 millones de neuronas. Este "cerebro" en el intestino regula de forma autónoma funciones vitales como la digestión, y también se ha descubierto que tiene una conexión directa con tus emociones. Es por esto que cuando estás nervioso o ansioso, puedes sentir malestar estomacal.

### Los pulpos tienen tres corazones y sangre azul

Los pulpos son criaturas realmente sorprendentes. Además de tener una inteligencia notable, poseen tres corazones: dos que bombean sangre a las branquias y uno que envía sangre al resto del cuerpo. También tienen sangre azul, debido a que



su hemocianina, que contiene cobre, transporta el oxígeno de manera eficiente en las profundidades del océano.

### El planeta Tierra tuvo un "hermano" llamado Theia

Hace aproximadamente 4.500 millones de años, un planeta llamado Theia colisionó con la Tierra. Esta colisión masiva no solo cambió la estructura de nuestro planeta, sino que también formó la Luna. Restos de Theia se fusionaron con la Tierra, lo que dio lugar a nuestro satélite natural, que ha tenido un papel crucial en la estabilización del clima terrestre.

### El agua que bebes es increíblemente antigua

Cada vez que tomas un vaso de agua, estás bebiendo historia. Las moléculas de agua en la Tierra tienen miles de millones de años, formadas mucho antes de la existencia de los dinosaurios e incluso antes de la formación de nuestro sistema solar. Esto significa que el agua ha sido reciclada a lo largo de los eones, pasando por infinitos ciclos de vida y muerte.

### Las mariposas saborean con sus patas

¿Sabías que las mariposas tie-



nen receptores del gusto en sus patas? Esto les permite determinar si una planta es adecuada para alimentarse o poner sus huevos tan pronto como se posan sobre ella. Es su manera de "saborear" el mundo que las rodea, algo verdaderamente peculiar y efectivo para su supervivencia.

### Hay más árboles en la Tierra que estrellas en la Vía Láctea

Aunque parezca difícil de creer, en la Tierra hay más árboles que estrellas en nuestra galaxia. Se estima que hay aproximadamente 3 billones de árboles en el planeta, mientras que la Vía Láctea contiene entre 100 y 400 mil millones de estrellas. Este hecho resalta la magnitud y la importancia de los bosques que nos rodean.

### Los flamencos no nacen rosados

El vibrante color rosa de los flamencos no es innato. Estos elegantes animales nacen con plumas grises o blancas, y su tonalidad rosada es el resultado de una dieta rica en carotenoides, que se encuentran en los crustáceos y las algas que consumen. Si cambiaran su alimentación, perderían su característico color.

### El récord mundial de la mayor cantidad de hijos lo tiene una mujer rusa

Entre los años 1725 y 1765, una mujer campesina rusa llamada Valentina Vassilyeva dio a luz a 69 hijos, en 27 partos. Esto incluye 16 pares de gemelos, 7 grupos de trillizos y 4 conjuntos de cuatrillizos. Un hecho impresionante que probablemente no se repetirá en tiempos modernos.

### El crujido de las articulaciones no es lo que piensas

Si te gusta hacer crujir tus nudillos o articulaciones, no te preocupes: no es peligroso. El sonido proviene de la liberación de burbujas de gas en el líquido sinovial que rodea las articulaciones, y no está relacionado con el desarrollo de artritis, como muchos creen. ¡Así que puedes seguir haciéndolo sin miedo!

### Los humanos brillamos en la oscuridad (aunque no lo veamos)



Aunque no es visible a simple vista, el cuerpo humano emite una pequeña cantidad de luz.

Esta bioluminiscencia es causada por procesos químicos en nuestras células, pero es tan tenue que nuestros ojos no pueden detectarla.

Sin embargo, con cámaras especializadas, se puede capturar este brillo sutil.

### La Gran Muralla China no es visible desde el espacio

Una creencia muy difundida es que la Gran Muralla China se puede ver desde el espacio, pero esto es falso.

A pesar de ser una estructura inmensa, su color y tamaño relativo hacen que sea prácticamente invisible desde tan lejos.

No obstante, sigue siendo una de las mayores obras de la humanidad.

### Las cebras no son blancas con rayas negras

Aunque a simple vista parece que las cebras son blancas con rayas negras, en realidad es al revés.

Su piel es negra y las rayas blancas son una adaptación evolutiva que les ayuda a camuflarse y confundir a los depredadores.



### Los koalas tienen huellas digitales

Los koalas, al igual que los humanos, tienen huellas digitales. Lo más interesante es que estas huellas son tan similares a las nuestras que pueden llegar a confundirse en una escena del crimen. Esto los convierte en uno de los pocos animales con esta característica tan particular.

### Los gatos tienen más huesos que los humanos

A pesar de su tamaño, los gatos tienen más huesos que los humanos: unos 230 en comparación con nuestros 206. Su esqueleto flexible, en especial la cola y la columna vertebral, les permite moverse con agilidad y adoptar posturas que parecen imposibles para otros animales.

El mundo está lleno de maravillas que a menudo ignoramos en nuestro día a día. Estos datos curiosos nos invitan a mirar con mayor atención y aprecio las maravillas que nos rodean.

**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

**TOLDOS Y PERSIANAS RUBI**  
www.toldosrubi.com  
T. 93 588 40 98

Presupuesto sin compromiso

Avda. de l'Estatut, 41  
Rubí

- Instalación y reparación de todo tipo de toldos, persianas, mosquiteras, cortinas y aluminio
- Automatizamos su toldo y persiana
- Pérgolas Gibus



## ESCAPADA A TAÜLL - VALL DE BOÍ

Taüll és un encantador poblet de cases de pedra situat en un entorn natural pirinenc de primer ordre, a la part alta de la cèlebre Vall de Boí. Aquí es poden trobar els fabulosos paisatges del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.

**El nom de Taüll sembla ser del basc pirinenc Ata-Uli "el poble del port".**

Antigament era el poble més important de la Vall de Boí, conegut com el "portal de la Vall", ja que tothom qui vingués a visitar-la havia de passar per la vila, el camí del port discorria per Taüll.

Això li donà un creixement i una expansió, reflectida en les tres esglésies que tenia.

Situat dins la vall del riu de Sant Martí, és format per dos nuclis separats pel torrent.

Avui és el poble més habitat de la Vall.



Cal destacar les seves dues esglésies, autèntiques joies del romànic, declarades Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO.

L'església de Santa Maria és el segle XII, i està a la plaça Major. Seguint la línia de l'arquitectura religiosa de la vall, té una torre-campanar de cinc pisos.

Destaca també la construcció amb arcs llombards dels absis, i la reproducció de l'impressionant conjunt pictòric de l' absis central, l'original del qual es troba al MNAC. Va ser consagrada pel bisbe de Roda el 11 de desembre de 1123.



En la part baixa del poble trobem l'església de Sant Climent, consagrada un dia després de la de Santa Maria pel bisbe de Roda.

Sent del mateix estil, i seguint també la línia arquitectònica de la vall, és la construcció més emblemàtica del romànic català.

És un exemplar romànic-llombard del segle XII, amb arcs llombards als seus tres absis i finestres geminals de dos i tres arcs.

L'imponent torre-campanar de planta quadrada és de sis pisos de ventanals separats per frisos de dent de serra.



D'aquí procedeix un important conjunt de pintures murals, de les quals la més destacable és l'escena de l' absis central (l'original del qual està en el MNAC), consistent en un Pantocràtor, autèntica joia d'art. Cal fer menció a les pintures originals que hi ha en l'interior de l'església de les quals destaca la de Caïn matant a Abel.

Taüll, actualment, té el nomenament de Poble amb Encant i forma part del projecte Europeu del Charming Villages.

### Turisme actiu

L'entorn natural d'alta muntanya de Taüll és un escenari ideal per a les activitats de turisme actiu.



D'una banda, part del terme es troba inclòs dins del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici i s'hi poden fer tot tipus de rutes i excursions.

### Tradicions

Finalment, val la pena participar en les tradicions que conformen la Festa Major de Taüll, el tercer cap de setmana de juliol: la baixada de les falles, el ball Pla, el ball de Sant Isidre i la Pila.

### On Menjar:

El Restaurant el Fai, és una empresa familiar on gaudireu d'un ambient tranquil i agradable.

El restaurant us ofereix un menú del dia, un menú especial i servei de carta.



A més a més també oferim menús personalitzats per a grups amb reserva prèvia.

És troba situat al poble de Taüll (La Vall de Boí) al Pirineu de Lleida, a només 100m de l'església romànica de Sant Climent de Taüll, declarada Patrimoni de la Humanitat

### Les especialitats:

Els canelons de bolets amb salsa de ceps i els cargols a la llauna són les nostres especialitats juntament amb les carns ecològiques, com l'estofat de vedella o el filet i l'entrecot, i de postres el flam de cafè.





**HOBBY CARS**  
Plansa, Pintura, Mecànica i Electricitat  
Vehícle de substitució

Vehícle cortesia gratuït  
Recogida i entrega a domicili  
Lavado gratuït con la reparació

**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

¿Quieres promocionar tu negocio?

**ESTE ESPACIO DESDE 30€**

Contacta con nosotros en el Telf. 617 026 168



**PEUGEOT SERVICE**  
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

RODA CAP ALS TEUS NOUS PNEUMÀTICS I CONQUEREIX NOUS HORIZONS.  
**2X1 EN PNEUMÀTICS\***

\*Oferta vàlida per a clients particulars propietaris d'un vehicle de automòbil marcat, consumidor en un 100% de descompte per pneumàtic de les marques GoodYear, Michelin, Continental, Pirelli, Bridgestone i Dunlop sobre la tarifa oficial vigent. L'oferta de l'oferta està subjecta a fer l'operació de substitució de 2 o 4 pneumàtics des de l'1 de abril al 31 de desembre de 2023. No vàlida per vehicles de promoció o altres clients pròprios. Consultar les condicions als serveis d'atenció al client i a la promoció i a serveis pneumàtics.

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



# Día internacional del pulpo

## Los maestros del océano

Cada 8 de octubre celebramos el Día Internacional del Pulpo, una oportunidad para admirar a una de las criaturas más fascinantes del océano. Con su inteligencia avanzada, habilidades de camuflaje y cuerpo flexible, los pulpos destacan por ser únicos en el reino animal.

**Curiosidades del Pulpo:** Tres corazones y sangre azul

### Inteligencia superior

Los pulpos tienen dos tercios de sus neuronas en los brazos, lo que les permite mover cada uno de forma independiente. Son capaces de resolver problemas y usar herramientas, lo que demuestra una sorprendente capacidad cognitiva.

### Camuflaje espectacular

Gracias a células llamadas cromatóforos, pueden cambiar de color y textura para mimetizarse con su entorno en cuestión de segundos, protegiéndose de depredadores.



El pulpo tiene tres corazones y su sangre es azul debido a la presencia de cobre en lugar de hierro. Esto les ayuda a transportar oxígeno en aguas profundas.

### Regeneración de tentáculos

Si pierden uno de sus brazos, pueden regenerarlo completamente en pocas semanas, un mecanismo crucial para su supervivencia.

### Corta pero intensa vida

La mayoría de los pulpos viven entre uno y dos años. Las hembras cuidan intensamente sus huevos y mueren poco después de que eclosionan.

### En la cultura y la gastronomía

Los pulpos han inspirado mitos y se utilizan en platos gastronómicos en todo el mundo, especialmente en la cocina mediterránea y japonesa. Sin embargo, es importante promover su pesca sostenible.



El Día Internacional del Pulpo nos invita a conocer más sobre estas increíbles criaturas, sus habilidades asombrosas y la necesidad de protegerlas para garantizar su conservación en los océanos. ¡Celebra a los maestros del océano este 8 de octubre!



Núcleo zoológico 82500008 Servicio a domicilio

**AGRI FAUNA**

Plenos (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

Pets Lovers.es

La Botiga que trien les Mascotes

Servei a Domicili! Ferruqueria Canina i Felina

633 607 555 pelslovers.es-oficial

Logos: KONG, BARBER, PUPPY, ROYAL CANIN, Nature Diet, Ounat, MARRER FUSTERS

## AGENDA OCTUBRE

01 octubre 2024 18:00

### El asesino del 9

Presentació de l'últim llibre de Concepción Sánchez Labrador  
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori  
Preu: Gratuït

04 octubre 2024 17:00

### Taller de còmic LGBTI per a joves

Taller d'Art i Còmic Queer Espai Jove Torre Bassas. Carrer de Sabadell, 18  
Organitzador: SAI LGBTI  
Preu: Gratuït  
Cal inscripció prèvia: Inscripcions al 722 642 622

04 octubre 2024 19:00

### Músiques nobles - Benestar emocional i música

Roger Sans: Somnis musicals  
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
Preu: Gratuït

05 octubre 2024 11:00 12:00

### Concerts en família

Madrigal Duo presenta el jazz (sessió de les 11 h)  
Preu: Gratuït

05 octubre 2024 11:00

### Fomentar la pràctica de la lectura i despertar de la creativitat personal i grupal

Taller de pintura decorativa  
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala Tallers de l'Àrea Infantil  
Preu: Gratuït

05 octubre 2024 13:30

### Gaudeix de la vida en gran!

Paella popular i música per commemorar el Dia Internacional de les Persones Grans  
Rambla del Ferrocarril

Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia: Sí

06 octubre 2024 12:30

### 12è Cicle de Jazz

Alberto Bello Trio  
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
Organitzador: Associació Jazz Rubí  
Preu: Gratuït

07 octubre 2024 18:00

### Juguem amb el surrealisme

Destacant la importància de la imaginació, la creativitat i l'expressió artística  
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala Tallers del Àrea Infantil  
Preu: Gratuït

09 octubre 2024 18:00

### Enforteix la teva autoestima

T'agradaria millorar la teva autoestima i sentir-te més segur/a de tu mateix/a?  
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori  
Preu: Gratuït

10 octubre 2024 09:30

### Ruta de Sant Feliu al Pujol Blanc

Gaudeix de la vida en gran!  
Punt de trobada: La Cruïlla Centre Cívic del Pinar  
Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia: Sí

11 octubre 2024 09:30

### Ruta de les fonts de Sant Muç, Can Roig i Can Guilera

Gaudeix de la vida en gran!  
Punt de trobada: Porta del pavelló esportiu de la Llana  
Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia: Sí

11 octubre 2024 19:00

### "L'estella en la carn", amb Myriam Soferas

Vespres de jazz i versos  
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Organitzador: Associació La Casa del Pensament  
Preu: Gratuït

15 octubre 2024 17:30

### Aplicacions útils per al teu dia a dia amb el mòbil

Gaudeix de la vida en gran!  
Rubí Forma  
Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia: Sí

15 octubre 2024 18:00

### Pit al descobert

Xerrada emmarcada en l'exposició fotogràfica "Pit al descobert"  
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori  
Preu: Gratuït

16 octubre 2024 18:00

### El secret del pelegrí

Hora del conte per a infants de 4 a 8 anys  
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori  
Preu: Gratuït

17 octubre 2024 16:00

### Internet, navegació, cerca, comunicació i seguiment (nivell mitjà)

Gaudeix de la vida en gran!  
RUBÍ FORMA, Rambleta Joan Miró, 14-18  
Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia: Sí

18 octubre 2024 09:15

### Sortida: Món Sant Benet

Gaudeix de la vida en gran!  
Punt de trobada: L'Escardívol  
Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia: Sí

18 octubre 2024 19:00

### Alba Casaramona: "Verema"

Músiques nobles  
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Preu: Gratuït

### 19 octubre 2024 11:30 Grrr!!! Juguem amb l'es-cultura modular

Art i creativitat en família  
Preu: Gratuït

20 octubre 2024 12:30

### Sergi Sirvent Octopussy

Trio plays Clusters  
12è Cicle de Jazz  
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Organitzador: Associació Jazz Rubí

Preu: Gratuït

### 25 octubre 2024 17:00 Taller de fabricació digital

Per a famílies amb infants de 8 a 12 anys  
C.C. ESCARDÍVOL, edRa  
Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia: <https://forms.rubi.cat/663675>

25 octubre 2024 18:00

### Mil días de mi vida

Una reflexió emocionant sobre la superació dels desafiaments inesperats  
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori  
Preu: Gratuït

25 octubre 2024 19:00

### El que em queda de tu

El Documental del Mes  
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Preu: Gratuït

26 octubre 2024 11:00

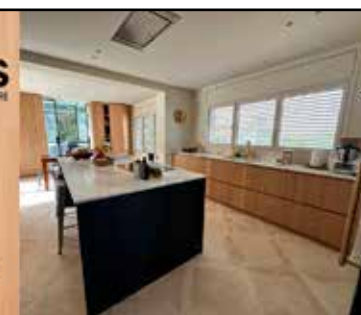
### Taller de pilates

Millora la flexibilitat i postura, centrant-te en el control del cos i la respiració  
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori  
Preu: Gratuït

**MARRER FUSTERS**

Muebles a medida • Cocinas  
Puertas • Parquet

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



**abitare** Comedores • Sofás  
Dormitorios • Juvenil  
Recibidores • Descanso  
Muebles a medida

RUBÍ

Calidad al mejor precio

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



# Pasatiempos

## Sudoku

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

## 12 DEPORTES

- ACROBACIA
- ALADELA
- ATLETISMO
- AUTOCROSS
- BADMINTON
- BALONCESTO
- BEISBOL
- CESTAPUNTA
- CICLISMO
- CRICKET
- CULTURISMO
- DECATLON

## Sopa de letras

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

## Autodefinido

NACIDA EN CATALUÑA	RESINA ROJA Y AMARGA	ESCOMBROS	CAJA PARA TRANSPORTAR ROPA	CUIDADOR DEL GANADO
MANEJAR, OPERAR	EN INGLÉS: RED	DIVULGAR	LIBRA	
QUE CAUSA MIEDO INTENSO			EXISTE	
SANTO TITULAR DE UN TEMPLO			FAMA, CELEBRIDAD	
ISLA DE CROACIA	PÁRRAFO			
P	PLANTA ANUAL	LIMPIAR		
LABOR SOBRE METALES PRECIOSOS		NO ACERTAR		
RELATOR			24 HORAS	INSTR. MUSICAL PASTORIL
				LEENA HASTA EL BORDE
INSPIRACION DEL POETA	ACERCAR, APROXIMAR			
	CIUDAD DE RUSIA		GRUPO SUECO DE POP	
			DECÍMETRO	
HARRISON ACTOR				CABEZA DE GANADO
SUSTANCIA BLANCA CAUSTICA				
				DIENTE

## Soluciones

1	4	6	3	8	2	7	5	7	6
5	9	2	6	4	7	0	1	8	
8	0	7	1	5	6	6	4	2	
7	5	9	4	2	0	1	8	6	
4	2	8	6	1	6	5	7	3	
6	1	3	5	7	8	2	9	4	
2	6	4	7	9	1	8	0	5	
3	7	5	8	6	4	9	2	1	
6									

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

# Horóscopo Mes de Octubre

## Aries



En octubre, el amor se centra en la comprensión y la paciencia. Tómate el tiempo para escuchar a tu pareja y fortalecer la relación con apoyo emocional.

## Tauro



Este mes, la estabilidad y el compromiso serán fundamentales en tu vida amorosa. Busca momentos de tranquilidad para disfrutar en pareja y reafirmar tus sentimientos.

## Géminis



La comunicación sincera será esencial en octubre. Habla de tus expectativas y deseos con tu pareja para evitar malentendidos y fortalecer la conexión.

## Cáncer



En octubre, el romance florece. Dedica tiempo a los detalles y gestos románticos que harán sentir especial a tu pareja. La ternura será tu aliada.

## Leo



Este mes, muestra tu amor de manera generosa. Sorprende a tu pareja con gestos inesperados y deja que tu pasión ilumine la relación.

## Virgo



En octubre, busca soluciones prácticas para mejorar tu relación. La organización y la claridad en los sentimientos fortalecerán el vínculo amoroso.

## Libra



El equilibrio es clave este mes. Dedica tiempo a ti mismo y a tu pareja, asegurándote de que ambos se sientan valorados y comprendidos.

## Escorpio



En octubre, la intensidad emocional estará presente. Aprovecha esta energía para profundizar en tu relación y compartir tus deseos y miedos más profundos.

## Sagitario



La aventura sigue siendo un tema central en tu vida amorosa este mes. Organiza actividades divertidas con tu pareja para mantener la chispa viva.

## Capricornio



Octubre es un buen momento para construir un futuro juntos. Habla con tu pareja sobre metas a largo plazo y trabaja en la estabilidad de la relación.

## Acuario



Este mes, busca nuevas formas de expresar tu amor. La creatividad y la originalidad serán apreciadas, y fortalecerán el vínculo con tu pareja.

## Pisces



En octubre, nutre tu relación con empatía y sensibilidad. Sé el apoyo emocional que tu pareja necesita y muestra tu amor con pequeños gestos diarios.

**Rápido Moderno**  
Reparación 2 de calzados  
**¡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 · Tel. 654 179 101

**TU TIENDA FUNKI**  
Venta de camisetas originales y merchandising de anime, cine y televisión.  
Figuras de colección de banpresto y figurats Zero y muchísimos funkypops.  
Calle Maximí Fornés, 38-40  
Rubí · Tel. 620 959 460

**COMPRA en el PEQUEÑO COMERCIO**  
+ A prop teu  
Rubí

**NEW HOMEPC**  
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

<p>369,99€</p> <p><b>NHPC Work</b></p> <p> Ryzen 5 5600G 16Gb DDR4 3200MHz M2 NVMe 512GB Gen 3x4 AMD Radeon Graphics</p> <p>470€ AHORRA 100.01€</p>	<p>299,99€</p> <p><b>NHPC Work</b></p> <p> INTEL Celeron G5905 16Gb DDR4 3200MHz M2 NVMe 512GB Gen 3x4 UHD Graphics 610</p> <p>400€ AHORRA 100.01€</p>	<p>404,99€</p> <p><b>NHPC Work</b></p> <p> INTEL i5-12400 16Gb DDR4 3200MHz M2 NVMe 512GB Gen 3x4 UHD Graphics 730</p> <p>499,99€ AHORRA 95.00€</p>
---	--	---



# LES VORERES SÓN PER A LES PERSONES



PER A TU  
SÓN DOS  
MINUTS,  
PERÒ PER  
A MI...

FEM-HO BÉ!



Ajuntament  
de Rubí