

Num. # 14 | Febrer 2025

+ A prop teu

Rubí

Exemplar gratuït



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

14 FEBRER · DIA DELS ENAMORATS

La Xerradeta

Cafeteria-bar

Quieres sorprender a tu pareja en Sant Valentín?

En La Xerradeta especial enamorados disponemos de pasteles con forma de corazón de todos los sabores, también

de chuches, galletas, regalos etc...

Te esperamos!



C. Doctor Ferrán n13
(Can Alzamora)

Rubí

Tel. 698 48 26 80

(solo WhatsApp)

Entrada gratis
**Higiene Dental
50% dto**

Implantología -20%*
20% dto* en implantología digital

Plan Renove -20%*
Renueva tu Prótesis sobre implantes

Promoción Jubilados
15% dto* en Prótesis Removibles

*Consulta condiciones en clínica



Odontològics Rubí

Clinica Dental

Expertos en Implantología 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

Benvinguts al mes de febrer amb **'Més a prop teu!'**

Aquest mes ens porta un munt de temes interessants per a gaudir i aprendre. Comencem amb les **notícies més destacades de Rubí**, que segur que us mantindran informats del que passa a la nostra ciutat.

També celebrem l'amor amb **Sant Valentí!** Descobriu curiositats sobre aquesta festivitat i idees per fer d'aquest dia quelcom especial. A més, recordem el **Dia Mundial de la Ràdio**, un mitjà que ens acompanya des de fa dècades i que encara és tan rellevant com sempre.

Però no tot és festiu! En aquest número també parlem de temes de **salut**, amb consells pràctics per cuidar-nos millor. I si sou dels que estimeu les **receptes**, no us perdeu les nostres propostes: senzilles, delicioses i perfectes per compartir.

Aquest mes també dediquem un espai als **galgos**, una causa que mereix tota la nostra atenció. Coneixeu la seva història i com podem ajudar aquests nobles animals.

I, com sempre, no poden faltar els nostres **passatemps** per entretenir-vos i l'**horòscop** per als que voleu saber què us depara el futur.

Gràcies per formar part de la nostra comunitat! Febrer ve carregat d'energies positives, aprenentatges i moments per gaudir. Gaudiu del nou número de **"Més a prop teu!"**

Feliç lectura!

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 18 febrero para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 20 de febrero

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](https://www.facebook.com/revistamesapropteu) 



Designio studio

TRANSFORMANDO ESPACIOS. CREANDO HOGARES.

¿Sueñas con renovar tu hogar?

Somos expertos en diseño de interiores y reformas integrales

- Diseño personalizado de cocinas y baños
- Reformas integrales
- Proyectos comerciales
- Materiales de construcción
- Asesoramiento profesional

Visita nuestra tienda física:
C/ Cervantes 83

Contáctanos: Tel:
936 09 75 80
613 00 95 00

info@designio-interiores.com

www.designio-interiores.com

Síguenos en redes sociales:
[@designio_bcn](https://www.instagram.com/designio_bcn)



La Policia Local formula 3.100 denúncies per excés de velocitat durant 2024

Els excessos de velocitat o la velocitat inadequada per les circumstàncies de la via són causa directa de molts dels accidents que es produeixen a la xarxa viària urbana i interurbana de tot el país

La Policia Local de Rubí realitza al llarg de l'any campanyes de control de velocitat coordinades amb el Servei Català de Trànsit, amb l'objectiu de disminuir els accidents i les seves conseqüències per a les víctimes que s'hi puguin veure implicades. Aquesta setmana, en comença una.

Durant el 2024, el cos de seguretat de la ciutat va formular més de 3.100 denúncies per excés de velocitat, a partir de controls mòbils.

Aquests controls es planifiquen en vies on es detecta més vehicles circulant a una velocitat superior a la permesa i en punts on es produeixen més accidents o de més gravetat.

Els excessos de velocitat o la velocitat inadequada per les circumstàncies de la via són causa directa de molts dels accidents que es produeixen a



la xarxa viària urbana i interurbana de tot el país.

(foto: Ajuntament de Rubí - Localpres)

També agreugen les conseqüències dels accidents, ja siguin produïts directament per la velocitat o tinguin l'origen en qualsevol altra causa.

L'excés de velocitat és un factor present en aproximadament una quarta part dels accidents amb resultat de víctimes mortals: una col·lisió a 50 km/h equival a precipitar-se des d'un tercer pis.

La velocitat excessiva també influeix de forma determinant en la mortalitat de vianants i ciclistes.

A 30 km/h, només el 5% dels vianants atropellats morirà com a conseqüència de l'accident, mentre que a 50 km/h la proporció de morts s'aproxima al 50%.

A partir de 80 km/h, pràcticament tots els vianants atropellats moriran com a conseqüència de l'atropellament.

TU TIEMPO FRIKI

Venta de camisetas originales y merchandising de anime, cine y televisión.

Figuras de colección de banpresto y figurats Zero y muchísimos funkopops.

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

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

CORIUM

Bijuteria Artesanal
Moda i Complementos

Carrer Doctor Maximí Fornés, 8 · Rubí
Tel. 680 46 75 04
www.coriumbisuteria.com

Història de la festa del Carnaval

El Carnaval és una celebració profana que ha aconseguit perdurar fins als nostres dies malgrat el seu caràcter transgressor.

Aquesta festa plena de disbauxa ha pogut sobreviure a les fortes pressions que hi han exercit diferents poders al llarg de la història.

El Carnaval representa un període d'exaltació previ al temps de reflexió i dejuni de la Quaresma, i es caracteritza pels excessos carnals i gastronòmics; pels balls, les comparses i les rues acolorides plenes de disfresses i de màscares, per la sàtira envers els poders i l'actualitat; i per tot tipus d'inversions en els rols socials.

Aquesta és una celebració fixada pel calendari lunar i relacionada també amb el temps de Quaresma.

És per aquest motiu que les seves dates són mòbils dins el calendari gregorià, que és el que seguim a gran part del món.

Al llarg dels anys, s'ha anat perfilant una seqüència temporal i de ritus al voltant del Rei Carnestoltes.

Tal com entenem el Carnaval avui dia, es tracta d'un període festiu popular entre el dia conegut com a Dijous Gras o Dijous Llarder i el Dimecres de Cendra, primer dia del període de Quaresma.

A Rubí, exceptuant els temps de dictadura, sempre hem celebrat el Carnaval. La darrera prohibició es va produir en finalitzar la Guerra Civil, i el primer Carnestoltes popular que vam celebrar a la ciutat després de la mort del dictador va tenir lloc el diumenge 13 de febrer de 1977.

Va ser un Carnaval infantil organitzat pels centres d'esplai (Batalla Galimany, Ramon [et al.] (1994) Rubí a l'abast. Ciències socials I. Rubí: Ajuntament de Rubí).



Carnaval 1954 (Archivo Municipal)

Tant a Rubí com a molts altres municipis de Catalunya, el Carnaval del segle XXI es caracteritza per la seva vessant participativa.

És una festa amb un grau de transgressió implícit i, per tant, constitueix un exercici espontani de llibertat individual i col·lectiva.

Entre totes les festes populars de Rubí, el Carnaval és una de les que gaudeix amb un major grau de participació de la ciutadania i amb una gran implicació d'entitats i col·lectius que comparteixen la vitalitat d'una tradició que transforma l'espai públic en un gran aparador d'art efímer.



Carnaval 1952 (Archivo Municipal)

EL NIU NOS TRASLADADOS A LA CALLE MAYOR

Ropa interior
Moda y complementos
Pijamas y ropa para estar por casa y de trabajo

(Enfrente de la zapatería Bendranas y al lado de la Jijonena)
Te esperamos allí igual que siempre
Con el mismo producto

Av. Barcelona, 1 · Rubí · Tel. 675 833 422
www.serveisactius.cat/valles/moda-intima-rubi

avet | Selène | creaciones Nairara | Ysabel Morra

Febrer · Curiositats d'un mes singular

El mes de febrer és especial per diverses raons. Amb el seu nombre de dies inusual —només 28 en anys comuns i 29 en anys de traspàs—, és el mes més curt de l'any. Però, a més de la seva peculiaritat calendarica, febrer és ple de fets històrics, culturals i fenòmens naturals que el fan únic. A continuació, explorarem algunes de les curiositats i esdeveniments més destacats d'aquest mes.

L'origen del nom

El nom de febrer prové del llatí februarius, que deriva de februa, un antic festival romà dedicat a la purificació i l'expiació de faltes. Aquest festival tenia lloc precisament durant aquest mes, coincidint amb el final de l'any en el calendari romà antic.

Esdeveniments històrics destacats



La fi del Carnaval Febrer sol ser el mes en què se celebra el Carnaval, una festivitat plena d'alegria i colors que acaba amb el Dimecres de Cendra. Aquesta data marca l'inici de la Quaresma, un període de reflexió i dejuni en moltes tradicions cristianes.

El naixement de personalitats rellevants Alguns personatges històrics de gran importància van néixer al febrer. Un exemple és Charles Darwin, pare de la teoria de l'evolució, que va néixer el 12 de febrer de 1809. Aquell mateix dia, però l'any 1809 també, va néixer Abraham Lincoln, el president nord-americà que va abolir l'esclavitud als Estats Units.



Esdeveniments històrics curiosos El 14 de febrer, més enllà de ser el Dia de Sant Valentí, també és conegut pel fet que, l'any 1929, va tenir lloc la Matança de Sant Valentí, un episodi famós de la història del crim organitzat als Estats Units.

Fenòmens naturals

Febrer és també un mes singular des del punt de vista astronòmic i natural:



• El mes de la marmota

Als Estats Units i el Canadà, el 2 de febrer se celebra el Dia de la Marmota. Segons la tradició, si una marmota surt del seu cau i veu la seva ombra, l'hivern durarà sis setmanes més. Si no veu l'ombra, la primavera arribarà aviat.

• Fenòmens astronòmics

En anys de traspàs, febrer té un dia addicional, el 29, per ajustar el calendari solar.

Això passa cada quatre anys, assegurant que el calendari roman alineat amb les estacions.

Curiositats culturals

• Sant Valentí

Celebrat arreu del món, el 14 de febrer és el Dia dels Enamorats. Encara que les seves arrels es troben en tradicions religioses, avui dia és una jornada dedicada a l'amor i l'amistat.

• El color violeta

Aquest mes també s'associa al color violeta, que simbolitza la transició i la reflexió, valors que encaixen amb el caràcter del febrer com a mes de canvi i preparació per a la primavera.



Tot i la seva brevetat, febrer és un mes ple d'història, tradicions i curiositats que el fan fascinant.

Ens recorda la importància de les transicions, tant a la natura com a les nostres vides, i ens ofereix una oportunitat per celebrar, reflexionar i preparar-nos per al que vindrà.

Cada dia de febrer pot amagar una història sorprenent —només cal estar disposat a descobrir-la!

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

TAXI RUBÍ
93 588 82 53

Li oferim taxis que s'adapten a les seves necessitats

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

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

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

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

Els aliments més saludables i els que hem d'evitar

La nostra alimentació té un impacte directe en la salut física i mental. Escollir amb cura els aliments que consumim pot marcar una gran diferència en el nostre benestar. Una bona dieta no només ens ajuda a prevenir malalties, sinó que també contribueix a tenir més energia, millor concentració i una major qualitat de vida. A continuació, repassarem quins aliments són els més beneficiosos per a la salut i quins hauríem d'evitar en la mesura del possible.

Aliments més saludables

1 Fruïtes i verdures fresques.

Les fruites i verdures estan plenes de vitamines, minerals i antioxidants que enforteixen el sistema immunitari. Els espínacs, els bròquils, les taronges i els nabius són exemples excel·lents. Es recomana consumir almenys cinc racions diàries d'aquests aliments per garantir una bona aportació de nutrients.



2 Grans integrals.

L'arròs integral, la civada i el pa de blat integral proporcionen energia sostinguda i fibres essencials per a la digestió. Aquests aliments també ajuden a controlar els nivells de sucre en sang i a mantenir una sensació de sacietat durant més temps.



3 **Proteïnes magres.** El peix blau, com el salmó i les sardines, és ric en àcids grassos omega-3, essencials per a la salut cardiovascular i cerebral. El pollastre i el gall d'indi, per la seva banda, són opcions baixes en greix i altes en proteïnes que ajuden a mantenir i reparar els teixits corporals.



4 **Fruits secs i llavors.** Les nous, les ametlles, el lli i les llavors de xia aporten greixos saludables i nutrients essencials com el magnesi, el calci i les vitamines del grup B. Aquests aliments també són excel·lents per reduir el risc de malalties cardíques quan es consumeixen amb moderació.



5 **Làctics baixos en greix.** Els iogurts naturals sense sucre i la llet descremada són bones fonts de calci, essencial per a la salut dels ossos i les dents. Els probiòtics presents en els iogurts també contribueixen a una bona salut digestiva, promovent un equilibri saludable en la microbiota intestinal.

Aliments a evitar

1 Aliments ultraprocessats.

Galetes, snacks empaquetats i embotits solen contenir grans quantitats de greixos trans, sal i conservants que poden augmentar el risc de malalties cardíques i obesitat. A més, aquests productes solen ser baixos en nutrients essencials i alts en calories buides.



2 Begudes ensucrades.

Refrigorats i sucres industrials estan plens de sucres afegits que poden contribuir a la diabetis tipus 2, l'augment de pes i les càries. Optar per aigua, infusions o sucres naturals sense sucre afegit és una alternativa més saludable.



3 **Fritures i aliments rics en greixos saturats.** Les patates fregides, els croissants i altres productes fets amb greixos hidrogenats poden augmentar els nivells de colesterol dolent (LDL) i contribuir a malalties cardiovasculars. Reduir el consum de fregits i optar per cocccions al forn o a la planxa és clau.



4 Productes amb alt contingut en sal.

Els aliments com les sopes instantànies, els aperitius salats i les conserves amb molta sal poden provocar hipertensió i retenció de líquids si es consumeixen en excés. Reduir la sal en els menjars i llegir les etiquetes dels productes pot ajudar a mantenir la salut cardiovascular.



5 Dolços i postres industrials.

Els pastissos i les laminadures solen tenir sucre i greixos no saludables que afecten la salut metabòlica. Aquests productes també poden generar addicció al sucre, dificultant el manteniment d'una dieta equilibrada.



Adoptar una dieta equilibrada és clau per mantenir una bona salut. Prioritza els aliments frescos i naturals, i intenta reduir els processats al mínim. Recorda també la importància de mantenir-te hidratat i fer activitat física regularment. A més, menjar amb consciència, dedicant temps a mastegar i gaudir dels aliments, pot ajudar a millorar la digestió i a controlar les quantitats que ingerim.

Petits canvis en la dieta poden tenir un gran impacte en la teva qualitat de vida.

Consulta un professional de la nutrició si tens dubtes o necessites orientació personalitzada per assolir els teus objectius de salut!



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?

CONTACTAME

MONTVERD
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili
Productes Bio

Ecològic i de proximitat

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

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

Madis
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

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

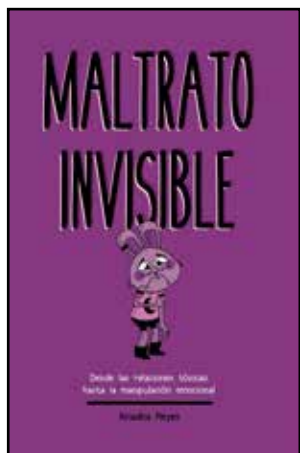
TOT DEP 2.0

CENTRE D'ESTÈTICA

Tarjeta Regalo desde 25 €



C/ Col Gerrer, n.º 4 RUBÍ
Telf. 93 588 65 27
690 740 696



Maltrato invisible
Ariadna Reyes (Arianeta)

El Maltrato Psicológico: Una Forma de Abuso Invisible, pero Devastadora

Una de las grandes tragedias del maltrato psicológico es que, al no dejar marcas físicas, es muchas veces minimizado o ignorado, tanto por las víctimas como por quienes las rodean.

Sin embargo, sus efectos son profundos y duraderos. Los hombres que ejercen este tipo de maltrato lo hacen a través de la manipulación emocional, de la invalidación constante de los sentimientos de su pareja, y de hacerle creer a la víctima que es ella quien está equivocada o que está exagerando. Lo más aterrador de estos hombres es su capacidad para camuflarse en la sociedad.

Muchos de ellos son psicópatas que logran mantener una imagen pública impecable: son amables, educados, trabajadores y, en ocasiones, hasta adorados por quienes los rodean. Pero tras esa fachada, hay un deseo de control y poder que se manifiesta en el ámbito privado, donde sus verdaderas intenciones salen a la luz.

En *Maltrato Invisible*, Ariadna nos habla de cómo estos hombres no solo manipulan a sus parejas y a sus hijos, sino también al sistema judicial y a la sociedad en general. Estos hombres saben cómo presentarse como víctimas ante los tribunales, como padres ejemplares que solo buscan el bienestar de sus hijos, mientras que en realidad están utilizando cada resquicio del sistema para mantener el control sobre sus ex parejas.

El libro se puede pedir en cualquier librería, en *El Corte Inglés*, en *Fnac* y en *La Casa del Libro*.

Quando el cielo se vuelva amarillo
Nerea Pascual

¿Qué harías si tu relación tuviese fecha de caducidad? Basada en la historia real de Charlie y Nerea, esta novela es un canto a la vida y al amor.

Lola, una adolescente en su último año de instituto, está llena de inquietudes sobre su futuro y no sabe qué hacer con su vida. Aunque tiene muchas ganas de conquistar el mundo, también está repleta de inseguridades, que la mantienen atada a su zona de confort.

Nico, por su parte, vive cada día como si fuera el último, disfrutando intensamente del presente porque su futuro es incierto.

Sin esperarlo, los caminos de Nico y Lola se cruzan e, inmediatamente, se convierten el uno para el otro en «la persona perfecta en el momento perfecto». Nadie dijo que sería una relación fácil, pero juntos aprenderán a vivir un *carpe diem* real.

Quando el cielo se vuelva amarillo es una auténtica lección de vida que te hará comprender el verdadero significado del amor, algo muy simple en esencia, pero que el ser humano tiende a complicar innecesariamente.

El amor que dejamos atrás
Rebecca Yarros

Sinopsis de El amor que dejamos atrás

La faceta más romántica de Rebecca Yarros, autora de la serie *Empireo*.

Georgia Stanton regresa a su pueblo natal después de la muerte de su bisabuela, una famosa escritora de romance a quien quiso como a una madre.

Como heredera de sus derechos de autor, es la única que puede decidir el futuro del último manuscrito que quedó incompleto.

El encargado de terminar el texto será Noah Harrison, un arrogante y atractivo autor superventas a quien Georgia odia desde el primer minuto y que deberá ganarse su confianza, aunque puede que quizás acabe conquistando su corazón... Juntos, se dan cuenta de que Scarlett estaba guardando la historia de amor más grande para el final: la suya propia.

Pero lo que Georgia y Noah no sospechan es que esta historia esconde un gran secreto que podría cambiarlo todo...

www.arianeta.com @arianeta

Libros infantiles, libros para colorear y más ¡sigueme!

ARIANETA

Rápido Moderno

Reparación 2 de calzado

¡Cosido de toldos a domicilio!

Antes de cambiar tu toldo piden presupuesto

Cosidos de avances y cocinas de camping

Carrer de la Mare de Déu de Lourdes, 32 Rubí - Telf. 654 179 101

Controlar el azúcar en la sangre

Alimentos a evitar y los más beneficiosos

El equilibrio del azúcar en la sangre es esencial para nuestra salud, especialmente para prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2 o problemas metabólicos. La alimentación juega un papel clave en este proceso. Saber qué alimentos evitar y cuáles incluir puede marcar una gran diferencia.

Alimentos a evitar



① **Azúcares refinados:** Los alimentos y bebidas con azúcar añadida, como refrescos, dulces, galletas y pasteles, provocan picos rápidos de glucosa en la sangre.

② **Harinas blancas:** El pan blanco, la pasta no integral y otros productos elaborados con harinas refinadas se digieren rápidamente, aumentando los niveles de azúcar en la sangre.

③ **Alimentos ultraprocesados:** Aperitivos como patatas fritas, snacks empaquetados y productos congelados suelen contener carbohidratos simples y grasas poco saludables que afectan la sensibilidad a la insulina.

④ **Jugos de frutas:** Aunque puedan parecer saludables, muchos jugos contienen azúcares concentrados y carecen de la fibra presente en la fruta entera, lo que también eleva el azúcar.

⑤ **Lácteos azucarados:** Yogures endulzados, batidos lácteos o postres cremosos pueden contener altas cantidades de azúcar oculta.

Alimentos beneficiosos



① **Verduras de bajo índice glucémico:** Verduras como el brócoli, espinacas, col rizada, calabacín y pepino tienen un impacto mínimo en el azúcar en la sangre y son ricas en fibra y nutrientes esenciales.

② **Granos integrales:** El arroz integral, la avena, la quinoa y el pan 100% integral liberan glucosa más lentamente y ayudan a mantener niveles estables de energía.

③ **Frutas con bajo contenido de azúcar:** Bayas como arándanos, frambuesas o fresas son opciones excelentes por su bajo índice glucémico y alto contenido en antioxidantes.

④ **Proteínas magras:** Pollo, pescado, tofu, huevos y legumbres ayudan a regular el apetito y no afectan negativamente los niveles de azúcar en la sangre.

⑤ **Frutos secos y semillas:** Almendras, nueces, chía y linaza son ricos en grasas saludables, fibra y proteínas, lo que contribuye a un control adecuado de la glucosa.

⑥ **Especias:** Canela y cúrcuma pueden ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir los niveles de azúcar en la sangre.

Consejos adicionales

- Realizar comidas balanceadas combinando carbohidratos complejos, proteínas y grasas saludables.

- Evitar los ayunos prolongados para prevenir caídas bruscas de azúcar.

- Mantenerse hidratado y realizar actividad física regularmente, ya que esto ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina.

Adoptar una dieta saludable no solo ayuda a controlar el azúcar en la sangre, sino que también mejora el bienestar general. Si tienes dudas específicas o condiciones preexistentes, consulta siempre con un profesional de la salud o un nutricionista.

Bon Carma

IOGA

Joan Maragall, 41 · entlo 1ª · Rubí

Telf. 689 85 30 53

Acupuntura · Naturopatía

Chamanismo

¿Quién dice que hacer yoga es caro?

MATRÍCULA GRATUITA

30€

MES

13 de febrero Día Mundial de la Radio

Cada 13 de febrero se celebra el Día Mundial de la Radio, proclamado por la UNESCO en 2011 con el objetivo de destacar la importancia de este medio de comunicación que ha marcado la historia moderna y sigue siendo vital en el siglo XXI. La elección de la fecha conmemora el día en que se estableció la Radio de las Naciones Unidas, en 1946.

Los inicios de la radio: un invento revolucionario

La historia de la radio comienza a finales del siglo XIX, cuando varios inventores y científicos contribuyeron al desarrollo de la transmisión inalámbrica de señales.

Entre ellos destaca el físico italiano **Guglielmo Marconi**, considerado el padre de la radio.



En 1895, Marconi logró enviar señales de radio a larga distancia utilizando ondas electromagnéticas, sentando las bases para la comunicación inalámbrica. Su invento fue reconocido mundialmente, y en 1901 consiguió transmitir una señal a través del Atlántico, un hito que revolucionó la comunicación global.

Sin embargo, otros investigadores también tuvieron un papel crucial en la creación de la radio, como **Nikola Tesla**, quien desarrolló teorías fundamentales sobre la transmisión de energía inalámbrica, y el físico alemán **Heinrich Hertz**, que demostró la existencia de las ondas electromagnéticas, esenciales para el funcionamiento de la radio.



La radio en el siglo XX: Del entretenimiento a la información

A partir de las primeras décadas del siglo XX, la radio se convirtió en un medio de comunicación masivo. En los años 20 y 30, las emisoras comenzaron a transmitir música, programas de entretenimiento y noticias, lo que transformó la vida cotidiana de millones de personas.



Durante la Segunda Guerra Mundial, la radio jugó un papel crucial al informar y mantener conectadas a las poblaciones en un momento de incertidumbre global.

En la segunda mitad del siglo XX, con la aparición de la televisión, muchos creyeron que la radio perdería relevancia. Sin embargo, lejos de desaparecer, este medio se adaptó y encontró nuevos espacios, como la radio musical en FM o los programas especializados, consolidándose como un pilar del entretenimiento y la información.



La radio en la actualidad: Un medio en constante evolución

En pleno siglo XXI, la radio sigue siendo un medio esencial, gracias a su capacidad para adaptarse a los cambios tecnológicos. La llegada de Internet ha transformado la manera en que consumimos la radio: ahora podemos acceder a emisiones en directo desde cualquier lugar del mundo, descargar podcasts o disfrutar de programas a través de plataformas de streaming.

Además, la radio sigue desempeñando un papel crucial en zonas remotas o en situaciones de emergencia, donde otros medios no llegan. Su inmediatez, simplicidad y accesibilidad la convierten en una herramienta única para informar, educar y entretener.

La importancia de la radio hoy

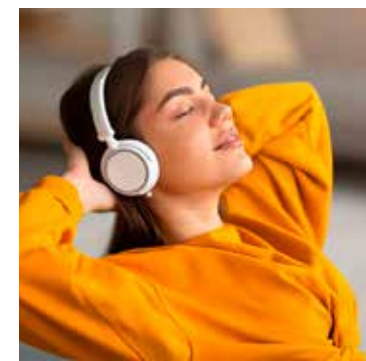
El Día Mundial de la Radio es una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de este medio, que no solo conecta a personas en todo el mundo, sino que también promueve la diversidad cultural, la libertad de expresión y el acceso a la información.



En un mundo cada vez más digitalizado, la radio se mantiene como un espacio de diálogo y participación, donde las voces de las comunidades locales tienen un lugar destacado.

Desde las primeras emisiones de ondas hasta los podcasts más modernos, la radio ha sabido evolucionar sin perder su esencia.

Es, sin duda, un medio que sigue siendo tan relevante hoy como lo fue hace más de un siglo.



MARBERFUSTERS Desde 1988

- Muebles a medida
- Cocinas
- Puertas
- Parquet

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

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 L'Escardivol

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

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

POWER PC

Somos informáticos... pero hablamos tu idioma

Carrer de d'Àngel Guimerà, 4 local · Rubí
Tel. 931 793 549
Mov. 605 600 583 · 649 026 525

www.informaticarubi.com

Joanna Romano y sus consejos

Este mes os vengo hablar de muchas de estas cuestiones que a todos nos ha pasado alguna vez y nos preocupa cuando hemos tomado la decisión de empezar a cuidarnos mejor.

La preocupación que todos tenemos al ponernos a dieta, **¿pero que pasa si me la salto un día?**

Los días de saltarte la dieta pueden ser complicados, pero ofrecen algunos beneficios.

Cuando restringes las calorías, tu metabolismo puede recibir un golpe.

Los días de saltarte la dieta pueden ayudar a impulsar tu metabolismo para compensar cualquier desaceleración.

¿Cómo retomar el gimnasio después de mucho tiempo?

Consejos para retomar el ejercicio físico tras un periodo de inactividad:

- 1 Comienza a entrenar paso a paso.
- 2 El papel importante es tu mente.
- 3 Sé realista.
- 4 No estás solo en el proceso.
- 5 Prioriza tu descanso.
- 6 Sigue una dieta saludable.
- 7 Ponte un objetivo alcanzable.
- 8 Crea un hábito diario.
- 9 No permitas que los pensamientos negativos, vagos o cualquier excusa te sirvan para no seguir lo propuesto.
- 10 La mente escucha lo que le dices, háblate y explícate a ti mism@ lo que quieres conseguir.

Espero que muchos de estos consejos puedan aplicarlo y para cualquier asesoramiento nutricional y físico pueden encontrarnos en:

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

Cúdense!

Joanna Romano.



STAR fitness GYM CENTER
NUTRICIÓ ESPORTIVA · AFORAMENT LIMITAT

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

Instagram: starfitness_gymcenter, joannaibbproromano, ifbprojoannaromano

Atención !!
Nueva cuota
Fitness Plus 2025
Tres meses de gimnasio
Entreno personal
Toalla exclusiva
Matrícula gratis
Todo por 195€

Llegó la hora del cambio!!

La Travessa Rubí-Montserrat arriba a la 13a edició

La prova tindrà lloc el 23 de febrer i ja ha obert el termini d'inscripcions

Aquest dimecres s'ha presentat una nova edició de la Travessa Rubí – Montserrat, organitzada pel Centre Excursionista de Rubí (CER) amb el suport de l'Ajuntament i la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC). Aquesta cita no competitiva traça un recorregut de 46 quilòmetres entre la ciutat i el Monestir de Montserrat, que passa espais naturals del Vallès Occidental, el Baix Llobregat i el Bages.

L'activitat, suposa la mobilització d'un centenar de voluntaris, ha ampliat el nombre de places respecte l'edició anterior.

Enguany, seran 400 persones les que podran participar-hi ja sigui en la modalitat de caminada, que té la sortida a les 6 h, com en la de córrer, que arrenca a les 8 h.

Els organitzadors han explicat que la inclusió d'aquesta prova dins el calendari de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) del "Circuit Català de Caminades de Resistència" s'ha traduït en un augment de participants. Tot i això, un dels organitzadors Jaume Serra Utge ha explicat que busquen mantenir l'esperit de la Travessa:



La Travessa s'ha presentat aquest dimecres a la plaça de Doctor Guardiet (Ajuntament de Rubí)

"Ampliem fins les 400 places vist l'èxit d'edicions anterior però volem mantenir la qualitat de la Travessa. Les persones que hi participen ens agraeixen la qualitat del recorregut i la comoditat pel que fa al nombre de participants".

EL CER també ha actualitzat les mesures de seguretat de la trobada i ha incorporat un protocol per prevenir l'assetjament.

Aquesta novetat respon, han explicat els organitzadors, a una actualització no al fet que s'hagin produït problemes d'aquest tipus en edicions anteriors.

De la seva banda, el regidor d'esport Juan López Nuñez, ha posat en valor la feina que comporta aquesta convocatòria:

"La travessa és un esdeveniment que mobilitza molta gent, sobretot voluntaris, a qui cal agrair la seva implicació any rere any. A més, també vull agrair la feina de la Policia Local i Protecció Civil. Tots i totes, juntament amb el CER aconseguen repetir l'èxit a cada edició".

Aquesta serà la tretzena edició i tindrà lloc el 23 de febrer amb sortida a la plaça del Doctor Guardiet i arribada a la Plaça de la Creu, al recinte del Monestir de Montserrat.

La prova ofereix 400 places que cal reservar a través de la web del CER

Nos encontrará en:
Calle de Lluís Ribas, 35 · Rubí
(junto al Mercado Municipal)

644 70 79 60 | 93 699 07 09
confeccionsjuanita@gmail.com
@juanitamerceria
www.merceriajuanita.es

Juanita
MERCERÍA
la TIENDA y nuestros SERVICIOS

TEJIDOS BORDADOS CONFECCIÓN
LAVANDERÍA ARREGLOS HOGAR

Últimos días de rebajas de Invierno. ¡También en Mercería Juanita!
Disfruta de hasta el 30% en confección. ¡Tallas desde la P hasta la 4XL!
Para abrigarse bien estos días de frío.



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

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

ADMINISTRACIÓ LOTERIAS

ADMINISTRACIÓN MORALES
Nº 3
Llobateras, 80
Tel. 93 699 75 31
www.loteriasmorales.com

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

AIRE ACONDICIONADO CALEFACCIÓN

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

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/ Rafael Casanova, 17
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

DEPILA'T I MÉS
C/ del Pintor Murillo, 43,
Tel. 622 00 45 15

CERRAJERÍA

A-Cero Cerrajería
Su cerrajero de confianza
www.lacerradura.es
Ctra. de Sabadell, 14 - Rubí
Tel. 93 697 63 60

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 Raqméntol, 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 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

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

HIPOTECAS

BROKER HIPOTECARIO
Lluís Ribas 1 Loc
Tel. 669011355

INFORMÀTICA

RepararMac
Servei tècnic informàtic
Apple / Windows
Calle Unió, 12
603507043

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

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

IL·L·STRACIÓ

ARIADNA REYES (Arianeta)
www.arianeta.com
@arianeta

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
Av. Barcelona, 1
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

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

PSICOLOGÍA

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

QUIROMASSAJE

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

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

REFORMAS

Jordi Cots l'Estudi
Interiorisme i decoració
C. Maximí Fornés, 21 93.105.44.01
@lestudijs
www.lestudijs.cat

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 JARDÍN

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

PASSION BIKE
Tienda de bicicletas - Accesorios
Componentes
C/ del Penedès, 2, Rubí
Tel. 93 6970367

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

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

ZAPATERÍAS

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

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

4 de febrer · Dia Mundial contra el Càncer

Cada 4 de febrer se celebra el Dia Mundial contra el Càncer, una iniciativa promoguda per l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el Centre Internacional d'Investigacions sobre el Càncer (CIIC) i la Unió Internacional contra el Càncer (UICC). L'objectiu principal és sensibilitzar la societat i fomentar accions que contribueixin a prevenir i controlar aquesta malaltia que afecta milions de persones arreu del món.

Què és el càncer?

El càncer és una paraula que tots hem sentit i que sovint genera temor, especialment perquè molts de nosaltres coneixem persones que el pateixen o l'han patit. Però, sabem realment què implica aquesta malaltia?

Es tracta d'un procés en què un grup de cèl·lules del cos creix de manera descontrolada i anò-mala, formant el que coneixem com a tumor o massa. Aquesta característica es dona en la majoria dels tipus de càncer, excepte en el cas de la leucèmia, que afecta les cèl·lules de la sang.

Si no es diagnostica i tracta a temps, el tumor pot envair els teixits propers i estendre's a altres parts del cos mitjançant la metàstasi, afectant òrgans i sistemes.

Xifres impactants

S'estima que un de cada dos homes i una de cada tres dones desenvoluparà càncer al llarg de la seva vida.

Cada any es detecten més de 14 milions de nous casos al món, i aquesta malaltia és responsable de 9,6 milions de morts anuals.

Amb aquestes xifres, és evident que el càncer és una problemàtica que ens afecta directament o indirectament a tots, convertint-se en una prioritat de salut global.

Factors de risc: què hem de saber

Hi ha múltiples factors que poden influir en el desenvolupament



del càncer, alguns dels quals no es poden modificar, com l'edat o la predisposició genètica.

Tanmateix, es calcula que prop d'un terç dels casos es podrien prevenir amb hàbits més saludables i evitant certs riscos.



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

reparallar®
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



Entre els factors de risc evitables destaquen:

- El consum de tabac, alcohol i drogues.
- Dietes poc equilibrades.
- Falta d'activitat física.
- Exposició a radiacions o substàncies cancerígenes.
- Algunes infeccions que augmenten el risc de càncer.

Síntomes als quals hem d'estar atents

Tot i que els símptomes varien segons el tipus de càncer i la persona, hi ha senyals comuns que requereixen atenció mèdica immediata.



La presència d'un o diversos d'aquests símptomes no sempre indica càncer, però és essencial consultar un professional en cas de dubte:

- ▶ Aparició d'embalums o masses inusuals.
- ▶ Fatiga persistent, tos o dificultat per respirar.
- ▶ Sagnats inesperats o anòmals.
- ▶ Pèrdua de pes sobtada o falta de gana.
- ▶ Dolor recurrent sense causa aparent.
- ▶ Dificultats per empassar, orinar o evacuar.
- ▶ Suors nocturns intensos.
- ▶ Canvis en els lunars o taques a la pell.
- ▶ Alteracions a les mames.

Importància de la detecció precoç i tractaments disponibles

La detecció precoç del càncer és clau per augmentar les probabilitats de curació.

Proves com les mamografies, colonoscòpies i exàmens específics per al càncer de pulmó o coll uterí són eines essencials per identificar la malaltia en les seves primeres fases.



Els tractaments varien segons el tipus de càncer, el seu estadi i l'estat general del pacient.

Entre les opcions terapèutiques s'inclouen:

- Cirurgia.
- Radioteràpia.
- Quimioteràpia.
- Immunoteràpia.
- Hormonoteràpia.
- Teràpia gènica.

En casos avançats, els tractaments pal·liatius són essencials per alleujar els símptomes, millorar la qualitat de vida del pacient i gestionar els efectes secundaris dels tractaments.



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

Sant Valentí

Una història d'amor i tradició

Cada 14 de febrer, Sant Valentí es converteix en l'ex-cusa perfecta per celebrar l'amor i l'amistat. Aquesta festivitat, tan estesa arreu del món, té els seus orígens en la Roma antiga i ha evolucionat al llarg dels segles fins a convertir-se en una data assenyada plena de regals, flors i missatges romàntics.

Els orígens històrics

La història de Sant Valentí es remunta al segle III, durant l'Imperi Romà, quan Claudi II, conegut com a "Claudi el Gòtic", va prohibir els matrimonis entre joves soldats.

Segons l'emperador, els homes solters eren millors guerrers, ja que no tenien lligams emocionals que els poguessin distreure.

Malgrat aquesta prohibició, un sacerdot anomenat Valentí va desafiar l'ordre imperial i va continuar oficiant casaments en secret. Aquest acte d'amor i rebellia li va costar la vida: Valentí va ser empresonat i executat el 14 de febrer de l'any 270.

Durant el seu captiveri, es diu que Valentí va curar la filla cega del seu carceller, i abans de morir, li va deixar una nota signada amb les paraules "Del teu Valentí", una frase que avui dia encara es fa servir en les cartes d'amor.

L'evolució de la festivitat

Amb el pas dels segles, Sant Valentí es va convertir en el patró dels enamorats, i la seva festivitat es va estendre per tota Europa.

Al segle XIV, durant l'edat mitjana, Sant Valentí va guanyar popularitat gràcies a la literatura romàntica.

Poetes com Geoffrey Chaucer van associar el dia amb la primavera i l'aparellament dels ocells, donant un simbolisme més romàntic a la data.

Va ser al segle XIX quan la festivitat va prendre el caràcter comercial que coneixem avui.

Les targetes de felicitació, conegudes com a "valentines", es van popularitzar a Anglaterra i posteriorment als Estats Units, marcant l'inici d'una tradició que inclou flors, bombons i sopars especials.

Una anècdota curiosa

Un dels episodis més curiosos relacionats amb Sant Valentí és el "Gran Robatori de Valentins" que va tenir lloc a Anglaterra al segle XVIII.

En aquella època, les cartes de Sant Valentí s'enviaven amb gran entusiasme, però també amb cert anonimat.



Un grup de bromistes es va dedicar a recollir cartes d'amor no entregades i les va exposar en una plaça pública, provocant riures i vergonyes entre els habitants del poble. Aquesta història reflecteix com, fins i tot en els temps antics, Sant Valentí era una festivitat plena de passions i sorpreses.

Sant Valentí avui

Avui dia, la celebració de Sant Valentí varia segons les cultures. A Catalunya, per exemple, Sant Valentí queda eclipsat pel dia de Sant Jordi, el 23 d'abril, quan l'amor s'expressa amb llibres i roses. Tot i això, cada cop més parelles aprofiten el 14 de febrer com una altra oportunitat per mostrar afecte.

Més enllà de regals i tradicions, Sant Valentí és una ocasió per recordar que l'amor, en totes les seves formes, és el que realment dona sentit a les nostres vides.



RECETAS PARA TI

Salmón en salsa de miel y mostaza con puré de coliflor

Receta romántica y sencilla para sorprender a tu pareja en el Día de los Enamorados

Ingredientes

- 2 lomos de salmón fresco
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 diente de ajo picado
- Zumo de medio limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1 coliflor pequeña
- 2 cucharadas de queso crema (opcional, bajo en grasa)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Perejil fresco picado para decorar



Preparación

Prepara el puré de coliflor:

- ▶ Corta la coliflor en ramilletes pequeños y cuécelos en agua con sal durante 10-15 minutos, hasta que estén tiernos.
- ▶ Escúrrelos bien y colócalos en un procesador de alimentos. Añade el queso crema (si lo usas), un chorrito de aceite de oliva y un poco de sal y pimienta. Tritura hasta obtener un puré cremoso. Reserva caliente.

Cocina el salmón:

- ▶ Mezcla en un bol la miel, la mostaza, el ajo picado y el zumo de limón.
- ▶ Salpimenta los lomos de salmón y úntalos con la salsa por ambos lados.
- ▶ En una sartén antiadherente a fuego medio, cocina el salmón durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y jugoso por dentro.

Presenta el plato:

- ▶ Sirve una porción de puré de coliflor en el centro del plato y coloca el lomo de salmón encima.
- ▶ Decora con perejil fresco picado y, si quieres, acompaña con unas verduras al vapor como espárragos o zanahorias baby.

Para el toque final:

Acompaña esta cena con una copa de vino blanco y un postre ligero como fresas con chocolate negro. ¡Tu pareja quedará encantada! ❤️



Nueva apertura de nuestra tienda Xeito de productos gallegos. Donde podrás explorar la riqueza gastronómica de Galicia con nuestras empanadas artesanales o nuestra selección de embutidos y salados.



Inauguración día 7 de Febrero de 17:30 h. a 20:00 h. Te esperamos!

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

COCINA GALLEGA



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

Explora la riqueza gastronómica de Galicia con nuestra selección de embutidos 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

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

COCINA MEDITERRANEA

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



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

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

Bar Restaurant Cal Pako

C/ de la Natació, 17, Rubí
Tel. 935 88 02 55



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



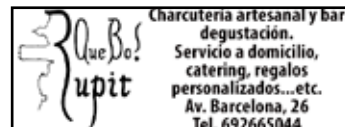
Promoción en desayunos
a partir de 2,70€ y menú
diario a partir de 13,50€
C/ La Riera, 1 · Rubí
Tel. 93 643 61 75

CAFETERÍA PASTERÍA

MÉNDEZ

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

EMBUTIDOS DE MONTAÑA



Charcutería artesanal y bar
degustación.
Servicio a domicilio,
catering, regalos
personalizados...etc.
Av. Barcelona, 26
Tel. 692665044

ROSTISSERIA

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



RUPIT QUE BO!
CHARCUTERÍA-BAR DEGUSTACIÓN
¡LLEVATE A CASA EL MEJOR EMBUTIDO
DE LA MONTAÑA O DISFRUTA DE
DELICIOSAS TABLAS, TORRADAS Y
BOCADILLOS EN NUESTRO RESTAURANTE!
©Rupitquebo
Avinguda Barcelona, 26

RECETAS PARA TI

Pastís Romàntic de Sant Valentí



Ingredients

- 250 g de farina de rebosteria
- 2 cullerades de cacau en pols
- 1 culleradeta de bicarbonat
- 1/2 culleradeta de sal
- 120 g de mantega
- 300 g de sucre
- 2 ous grans
- 240 ml de llet sencera
- 1 cullerada de suc de llimona
- 1 culleradeta de vainilla
- 2 cullerades de colorant
- Per al frosting de formatge:
 - 250 g de formatge cremós
 - 100 g de mantega
 - 300 g de sucre llustre
 - 1 culleradeta de vainilla

Preparació

- ▶ Preparar el forn: Preescalfa el forn a 175 °C i engreixa un motlle en forma de cor o, si no en tens, un rodó.
- ▶ Mesclar ingredients secs: En un bol, tamisa la farina, el cacau, el bicarbonat i la sal.
- ▶ Batre la mantega i el sucre: En un altre bol, bat la mantega amb el sucre fins que quedi una mescla esponjosa. Afegeix-hi els ous, un a un, i barreja fins que estiguin ben integrats.
- ▶ Incorporar la llet i el colorant: Mescla la llet amb el suc de llimona o vinagre i deixa reposar 5 minuts. Afegeix-hi la vainilla i el colorant vermell. Incorpora aquesta mescla als ingredients humits.
- ▶ Unir les dues mescles: Afegeix els ingredients secs a poc a poc a la mescla humida. Remena fins a obtenir una massa homogènia.
- ▶ Enfornar: Aboca la massa al motlle preparat i cou al forn durant 30-35 minuts o fins que un escuradents surti net. Deixa refredar completament abans de desemmotllar.
- ▶ Preparar el frosting: Bat el formatge cremós amb la mantega fins a obtenir una textura suau. Afegeix-hi el sucre llustre a poc a poc i, finalment, la vainilla.
- ▶ Muntar el pastís: Un cop el pastís estigui fred, talla'l per la meitat horitzontalment i unta una capa de frosting al mig. Cobreix amb l'altra meitat i aplica el frosting restant per sobre i pels costats. Decora amb maduixes fresques, pètals de rosa comestibles o un toc de xocolata.



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



C/ La Riera, 1
Rubí
Tel. 93 643 61 75
Promoción en desayunos a
partir de 2,70€ y menú diario
a partir de 13,50€



Anúnciese en
esta sección
y verá sus
reservas crecer
Llame al
617 02 61 68
e infórmese



La Tagliatella
Dove Mangiare è un Piacere
www.latagliatella.es
Carrer del General Prim, 33, 35
08191 Rubí, Barcelona
935 87 35 35



FONDATE LOMBARDÍA



BELLA PUGLIA



CROCCANTINO

AGENDA FEBRER

01 febrer 2025 10:00

Cuina energètica saludable
Gaudeix de la vida en gran!
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, C.
Aribau, 5
Preu: Gratuït
Cal inscripció prèvia: Sí

02 febrer 2025 11:00

Coneix els secrets de l'ermita de Sant Muç!
Visita a l'interior de l'ermita de Sant Muç
Ermita de Sant Muç
Organitzador: Centre d'Estudis Rubinencs. Hi col·labora la parròquia de Sant Pere de Rubí.
Preu: Gratuït



03 febrer 2025 18:00

La bibliorubí fa 15 anys al seu emplaçament actual!
Festa d'aniversari per celebrar la trajectòria de la Biblioteca Mestre Martí Tauler
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori
Preu: Gratuït



04 febrer 2025 18:00

La telemedicina i el seu marc legal
Cicle de conferències dels Amics de la UAB
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori
Preu: Gratuït

10 febrer 2025 18:00

Donald Trump, segona presidència. Una història polèmica dintre i fora dels EEUU
A càrrec de Núria Ribó Crusat
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, C.
Aribau, 5
Organitzador: Aeur
Preu: Gratuït



11 febrer 2025 19:00

Manual per a dones de fer feines, de Lucia Berlín
Cicle de poesia Llegim-les
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Cal inscripció prèvia: Sí

12 febrer 2025 11:30

DharmaYoga
El ioga, la meditació o vida conscient a la vida moderna
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori
Preu: Gratuït



14 febrer 2025 19:00

Mila Trani duo
Músiques nobles
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuït



16 febrer 2025 18:30

Amnèsia
Temporada Estable d'Espectacles
TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126
Preu: 20 € | 15 €



17 febrer 2025 18:00

CineXic: Vainilla
Programa d'impuls del cinema infantil en català
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori
Preu: Gratuït
Cal inscripció prèvia: Sí



18 febrer 2025 18:00

El Gra: Explica'ns el teu rotlló
Un convidat ens explica un viatge o qualsevol tema que vulgui compartir
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori
Preu: Gratuït

21 febrer 2025 18:00

Tuyo por siempre
Presentació de la primera novel·la de la rubinenca Dolores Morales
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori
Preu: Gratuït



21 febrer 2025 19:00

Por la blanda arena
Vespre de Jazz i Versos
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuït

22 febrer 2025 11:00 - 12:00

Concert familiar amb Gessamí Boada (sessió de les 11 h)
Concerts en família per introduir els més petits al món del jazz i la bossanova
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuït
Cal inscripció prèvia: Sí



26 febrer 2025 18:00

Gestió emocional
Aprèn a navegar per les teves emocions
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori
Preu: Gratuït



28 febrer 2025 19:00

Mina i la ràdio dels pressos
El documental del mes
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuït



+ SEGURIDAD VIAL + CONVIVENCIA

DESDE EL PARTIDO POPULAR DE RUBÍ SOLICITAMOS UNA MAYOR REGULACIÓN EN MATERIA DE LOS VMP

La falta de una regulació clara y detallada sobre el uso de **los VMP** **está generando situaciones peligrosas y conflictos entre los usuarios** de la vía, ya que estos vehículos circulan a menudo por aceras y zonas peatonales lo que pone en riesgo a los peatones. Actualmente, se estima que alrededor de 350 desplazamientos diarios se realizan en la ciudad utilizando patinetes eléctricos.

Es necesario que la Ordenanza de Movilidad de Rubí se modifique de manera urgente, estableciendo un marco normativo más preciso. Por ello, desde **el Partido Popular de Rubí** presentamos en el mes de enero una moción con el **objetivo de mejorar la Seguridad Vial y la Convivencia**.

Una regulación más específica garantizará la seguridad de todos los usuarios. El crecimiento de los VMP en Rubí es una realidad que no podemos ignorar. De esta manera, **pedimos al gobierno municipal:**

Modificar la Ordenanza de Movilidad para especificar el uso y sanciones en materia de VMP. Instar al Gobierno de España a modificar la normativa para hacer de **uso obligatorio la contratación de un seguro**. La creación de un **Registro Municipal** a los efectos de su identificación. y **Realizar charlas sobre circulación vial en materia de VMP** en los centros educativos de la ciudad.

ESCAPADA A PERATALLADA (GIRONA)

Al vell mig de l'Empordà i a només uns quants quilòmetres de les millors cales i platges de la Costa Brava, es troba Peratallada, un encantador poble situat a la província de Girona, equidistant entre Barcelona i la frontera francesa.

Gràcies a la seva bona comunicació, el clima agradable, l'atractiu dels seus esdeveniments populars, la riquesa històrica i cultural i una àmplia oferta d'activitats, Peratallada esdevé una destinació ideal per a unes vacances.

Tant si es viatja en parella, amb amics, en família o sol, el poble ofereix una experiència única.

A més dels seus encants arquitectònics i històrics, destaca per la seva oferta artesanal i, sobretot, per la seva gastronomia.



Els seus carrerons, plens de restaurants de tota mena, són l'escenari perfecte per gaudir d'un bon àpat.

Conjunt històricoartístic i bé cultural d'interès nacional

Declarada conjunt historicoartístic i bé cultural d'interès nacional (BCIN), Peratallada és un dels nuclis més destacats de Catalunya pel seu patrimoni medieval.

Amb un atractiu excepcional, conserva el seu antic caràcter feudal, amb carrers empedrats, estrets i sinuosos.

Els visitants poden descobrir el castell-palau, les muralles i una arquitectura popular única. La població s'alça sobre un sòcol de gres treballat de diverses formes, sent especialment impressionants les valls de les muralles, que formen un fossat excavat directament a la roca.



El nom de Peratallada revela el seu significat a qui recorre els seus carrers: "pedra tallada".

Aquesta vila, que va ser una de les més ben fortificades de Catalunya, comptava amb un complex sistema defensiu format per tres recintes de muralla, un fossat d'uns 7 o 8 metres de profunditat i el castell al centre.

Entre els seus monuments més destacats es troben el castell fortificat amb la torre de l'Homenatge, el palau (s. XI-XIV), les muralles (s. XII-XIII) i l'església de Sant Esteve (romànica, del segle XIII).



Un detall notable és que Berenguer de Cruïlles (1310-1362), primer president de la Generalitat de Catalunya, era fill d'aquesta vila.

El castell i la seva història

El castell de Peratallada, epicentre de la baronia dels Peratallada documentada des del segle XI, va ser construït sobre un monticle rocós que s'eleva entre 4 i 5 metres sobre el terreny circumdant.

Aquesta fortificació ja existia el 1065, tot i que algunes estructures suggereixen la presència d'una fortalesa anterior.

El castell destaca per la seva imponent torre de l'Homenatge, el gran palau orientat a llevant i els merlets, que afegeixen un toc de misteri i majestuositat.



L'origen del topònim

El nom de Peratallada (Petra scissa o Petra Tallada) està documentat des del segle X i ha evolucionat al llarg dels anys.

Referències històriques mencionen noms com Bernardi de Patra Taliada (1062), Castro de Petra Taliata (1065) i altres formes similars al llarg dels segles.

Aquest nom és un testimoni del ric passat del poble, vinculat a un dels llinatges més importants de l'Empordà.

On menjar

Restaurant D.o. Candelaria

La cuina del DO Candelaria Tapes està dirigida pel xef Nacho qui ha elaborat una sorprenent carta que combina productes locals i de proximitat amb un toc de creativitat.



Horari d'hivern

Obrim de dimecres a diumenge el migdia i les nits de divendres i dissabte

Tancat diumenge nit, dilluns i dimarts

C/Major,nº9, 17113 Peratallada, Tel. 635 30 39 11

Restaurant la Roca

La Roca és un restaurant ubicat en una antiga casa pairal restaurada i adaptada per oferir un ambient familiar, acollidor i càlid, aspectes que lliguen amb la seva cuina: un estil casolà però acurat, capaç de delectar els paralarers més exigents.

Carrer de la Roca, 8, 17113 Peratallada, Girona
Tel. 972 63 41 72





HOBBY CARS
Planxa, Pintura, Mecànica i Electricitat
Vehícle de substitució

Vehícle cortesia gratuït
Recogida y entrega a domicili
Lavado gratuito con la reparación

25% dto. En la primera franquícia

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



HOBBY CARS
Planxa, Pintura, Mecànica i Electricitat
Vehícle de substitució
97 97 01 www.hobbycars.es 012933

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



PEUGEOT SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

UN ANY MÉS SOBRE RODES

ÉS L'HORA DE LA REVISIÓ DE MANTENIMENT TOTAL. FES-LA A PEUGEOT SERVICE AMB LUMINANTS TotalEnergies i PARTICIPA EN EL SORTIDOR DE PROMOCIÓ FANTÀSTIC*. DEMANA JA LA CITA ONLINE.

ÉS TEMPS DEL TEU PEUGEOT.



Peugeot Service és un servei de manteniment i reparació de vehicles Peugeot. *Promoció vàlida des del 17 al 28 de febrer de 2025, tots dos inclosos, limitada a persones físiques majors de 18 anys clients particulars propietaris d'un vehicle Peugeot que facin una operació de manteniment en qualsevol dels Serveis Oficials Peugeot oberts al públic en territori nacional i adherits a la promoció. Consulteu les condicions, els Serveis Oficials adherits i les Bases Legals de la promoció a peugeot.es

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

1 de Febrero · Día Mundial del Galgo

El 1 de febrero se celebra el Día Mundial del Galgo, una fecha destinada a visibilizar la difícil situación que viven estos animales y a reivindicar su protección y bienestar. Esta jornada es promovida por asociaciones y protectoras de animales que trabajan incansablemente para rescatar, rehabilitar y encontrar hogares amorosos para estos perros, muchas veces víctimas de maltrato y abandono.



El origen y la historia del galgo

El galgo es una de las razas de perro más antiguas que se conocen.

Su origen se remonta a miles de años atrás, siendo representado en pinturas rupestres de la antigua Mesopotamia y en relieves egipcios que datan del año 4000 a.C.

Durante siglos, estos elegantes canes han sido



valorados por su velocidad, agilidad y lealtad, cualidades que los convirtieron en compañeros de caza y símbolo de estatus entre nobles y aristócratas en Europa.

En España, los galgos han estado presentes desde hace más de 1.000 años.

Originalmente, eran criados como perros de caza y, con el tiempo, se convirtieron en una parte importante de la cultura rural.

Sin embargo, esta tradición ha dado paso a una problemática seria: la cría masiva y descontrolada de galgos, especialmente para la caza y las competiciones, ha generado una sobrepoblación que, año tras año, termina en abandono y maltrato para miles de ellos.

La difícil realidad de los galgos en España

Actualmente, en España, se crían miles de galgos cada año con fines cinegéticos.



Durante la temporada de caza, que se extiende de octubre a enero, muchos de ellos viven confinados en espacios pequeños, privados de ejercicio y con una atención mínima.

Para "mejorar" su rendimiento, algunos son sometidos a entrenamientos extremos.

Cuando la temporada termina y su utilidad es cuestionada, el destino de estos perros se torna devastador.



Muchos son abandonados, entregados a un cruel maltrato o eliminados de formas atroces.

Las cifras estimadas por las protectoras son alarmantes: cerca de 100.000 galgos son abandonados o maltratados en España cada año, quedando en situaciones de vulnerabilidad extrema.

Una segunda oportunidad para los galgos

A pesar de este panorama desolador, hay esperanza.

Numerosas asociaciones trabajan para rescatar a estos perros, brindándoles una segunda oportunidad.

Los galgos, conocidos por su carácter dócil, noble y cariñoso, demuestran ser compañeros ideales, tanto en hogares urbanos como rurales.

El Día Mundial del Galgo tiene un doble propósito: denunciar las condiciones inhumanas que sufren muchos de estos animales y poner en valor la maravillosa naturaleza de esta raza.

La elección del 1 de febrero no es casual

Coincide con el final de la temporada de caza, un momento crítico en el que se producen numerosos abandonos y actos de crueldad.



Un llamado a la acción

En esta fecha, se invita a reflexionar sobre la importancia del respeto hacia todos los animales.

Adoptar un galgo no solo salva una vida, sino que ofrece a estas criaturas una oportunidad de vivir en un entorno lleno de cariño y cuidado, como siempre debió ser.

El galgo no solo es un testigo de la historia y un símbolo de elegancia, sino también un recordatorio de nuestra responsabilidad como sociedad para erradicar el maltrato animal y construir un mundo más compasivo.

Núcleo zoológico 82500008 Servicio a domicilio

AGRI FAUNA

Piensos (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
agnifauna.2018@gmail.com



La Botiga que trien les Mascotes

Perruqueria Canina i Felina

Servei a Domicili

PetsLovers.es

633 687 555 petslovers.es-oficial

AGENCIAS: KONG, HUMAN, ROYAL CANIN, HOLLANDIA, Omat, WANKER PLUS



Explora la riqueza gastronómica de Galicia con nuestra selección de embutidos y salados gallegos y el sabor inigualable de la cocina gallega. Disfrutando de ella tanto en El Restaurante como en nuestra tienda.



Arroz meloso de vieiras

Ensalada de pulpo



Mariscada

Bacalao a la portuguesa



Bogavante estrellado

Chuletón de vaca gallega

Abierto de miércoles a domingo.
Lunes y martes cerrado



Nueva apertura de nuestra tienda XEITO de productos gallegos. Donde podrás explorar la riqueza gastronómica de Galicia con nuestras empanadas artesanales o nuestra selección de embutidos y salados.



Inauguración día 7 de Febrero de 17:30 h. a 20:00 h.



Te esperamos!



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

