

Num. # 12 | Febrer 2022

A prop de tu

Rubí

dp donpiso

OBRA NUEVA
PISO GRANDE DE 3 HAB.
ASCENSOR
TERRAZA

238.500€
+ Parking obligatorio



TE AYUDAMOS CON LA
FINANCIACIÓN **GRATIS**

 **669 011 355**

 Calle Lluís Ribas 1
08191 Rubí (Barcelona)

Exemplar gratuït

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

ESPECIAL DIA DELS ENAMORATS

Experts en Implantologia i Ortodòncia
Amb més de 35 anys d'experiència

Odontològics Rubí
Clínica Dental



Has pensat en els teus
propòsits d'aquest any?

El teu somriure és
el més important

 @clinicadental_odontologicsrubi
 Clínica Dental Odontològics Rubí

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



El amor no tiene cura, pero es la única cura para todos los males.
(Leonard Cohen)

Algunas personas aman el poder y otras tienen el poder de amar.
(Bob Marley)

SUMARI

- | | |
|---|--|
| <p>04. Origen de la celebración de San Valentín</p> <p>06. El Día de los Enamorados perfecto</p> <p>07. Cuídate · ¿Es mejor correr o caminar?</p> <p>08. Alimentació i Salut</p> <p>10. Terapies naturals · ¿Qué es el chamanismo?</p> <p>12. Escapada entre montes y vino · Benabarre y Alquézar</p> <p>13. Moments de lectura</p> <p>14. Servei al lector</p> <p>15. Informàtica · Tu privacidad en Facebook</p> <p>16. Cinc prioritats a l'hora de decorar la teva llar</p> <p>18. Consells que canviaran el teu bany sense finestres</p> | <p>20. Pasatiempos</p> <p>21. Racó saludable · Alimentos saludables que debes incluir en tu alimentación</p> <p>22. Recetas para ti · Espaguetis con champiñones</p> <p>23. Recetas para ti · Crepes de San Valentín</p> <p>25. Agenda</p> <p>26. Nuestras mascotas · Por qué son importantes los juegos de olfato para perros</p> <p>28. Motor · Qué debemos tener en cuenta a la hora de elegir los neumáticos de nuestro coche</p> <p>31. Horóscopo</p> |
|---|--|

Staff

Revista **A prop de tu**

Producció Publi-ticket · Edició Francisco Padilla · Publicitat Antonio Martín Telf. 617 026 168

Maquetació i Disseny Miguel Vázquez

Dipòsit Legal B 20614-2021

Col·laboradors d'aquest mes:

Joanna Palafols, Francesc Bonilla (Escapades) Doctor Miquel Utset (Salud) Miquel Triplana (Motor) Pets Lovers (Mascotas) Sergio Del Castillo (Informàtica)

A prop de tu no es fa responsable de l'opinió de clients i col·laboradors

www.revistaapropdetu.com



Revista A prop de tu Rubí




- Manteniments a partir de 30 €/mes
- Tot risc sense sorpreses 83 €/mes

SERVEI 365 DIES 24 H.

INFORMI'S



Carrer Alt, 7 · 08191 Rubí
Tel. 935 885 511
www.elevamon.com · info@elevamon.com



Origen de la celebración de San Valentín

Esta fecha, ha adoptado distintos nombres, Día de San Valentín, Día de los enamorados o Día del amor y la amistad, pero ¿Cuál es el origen de esta celebración tan particular?

Cada 14 de febrero se celebra en varios países del mundo con gran entusiasmo y alegría el Día de San Valentín.

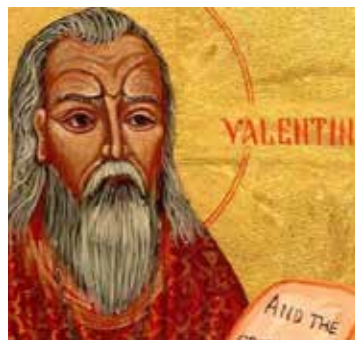


Un día muy especial para muchos, donde se resalta la importancia del amor y que, pese a la creencia de su origen comercial, viene de mucho antes. Concretamente del siglo III en Roma y la muerte de Valentín, un sacerdote sentenciado por celebrar en secreto matrimonios de jóvenes enamorados.

Un joven sacerdote contra el poder

Pero el origen de la historia del personaje de Valentín se sitúa en la Roma del siglo III, cuando el cristianismo comenzaba a extenderse.

En esos momentos gobernaba el emperador Claudio II el Góti-



co, que promulgó una ley por la cual prohibía casarse a los jóvenes para que pudieran alistarse en el ejército.

Al no estar de acuerdo con dicha ley, un joven sacerdote llamado Valentín decidió desafiar la prohibición del emperador y empezó a celebrar matrimonios en secreto entre jóvenes enamorados, además de lograr que muchos se convirtieran al



cristianismo y asistir a los presos antes de ser torturados y ejecutados.

Tras ser descubierto, Valentín fue arrestado y confinado en una mazmorra, donde el oficial encargado de su custodia le retó a devolverle la vista a su hija Julia que había nacido ciega. El joven sacerdote aceptó el reto y en nombre de Dios devolvió la vista a la joven, con lo cual logró que el oficial y toda su familia se convirtieran al cristianismo.

A pesar del milagro, Valentín siguió preso, y el 14 de febrero del año 269 fue lapidado y decapitado.

La leyenda cuenta que Valentín, enamorado de Julia, envió una nota de despedida a la muchacha



en la que firmaba: "De tu Valentín", de ahí la expresión anglosajona con la que se firman las cartas de amor: "From your Valentine". Julia, agradecida, plantó un almendro que dio hermosas flores rosadas junto a la tumba de su amado, de ahí el simbolismo de este árbol para expresar el amor y la amistad duraderos.

Además, como curiosidad, en cuanto a la comercialización de esta celebración, la primera reseña que existe es la que señala la norteamericana Esther A. Howland como la precursora de la venta de tarjetas regalo con

motivos románticos y dibujos de enamorados que ideó y realizó a mediados de la década de 1840. Unos productos que se vendían por unos centavos en la librería que regentaba su padre en Worcester (Massachusetts) y las cuales se convirtieron en todo un éxito.



ARTÍCULOS INFANTILES

ORISTA

Moda Infantil desde 0 meses a 16 años
Ropa Interior
Moda y complementos

LOSAN MARIANA Selene

C/ Lluís Ribas, 6 (Esq. Bartrina)
T. 93 699 93 51

EL NIU

Ropa interior

avet creaciones Selene

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

COMPRA en el PEQUEÑO COMERCIO

A prop de tu

Badalona - Sant Boi - Rubí
www.revistaapropdetu.com

Mercè Merceria

Se hacen arreglos
Se borda
Confeccionamos trajes del Estart
Etiquetas
Artículos de mercería en general
Artículos de Patchwork

¡Si no lo tenemos, lo traemos!

Passeig de les Torres, 20 · Local 1 · RUBÍ
Telf. 617 037 654 · 93 534 05 51

CORIUM

Bijuteria Artesanal
Moda i Complementos

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

ALFONSI COSTURES

Botiga d'arranjaments de roba

Horari de 09:30 a 13:30 h.
i de 16:30 a 19:30 h.

Carrer Pintor Murillo, 72 · 670771423
alfonsicostures@gmail.com

¿Quieres promocionar tu negocio?

ESTE ESPACIO DESDE 25€

Contacta con nosotros en el Telf. 617 026 168

blau i rosa

mayoral

Moda para bebé, infantil y juvenil
Sección de puericultura

Francesc Macià, 46 · Galerías Rubí
Telf. 93 697 26 56
www.blauirosarubi.com

Os esperamos con la nueva temporada

Juanita MERCERIA

Teixits · Confecció Llar
Arranjaments · Bugaderia · Brodats

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

El Día de los Enamorados perfecto

Cómo planificar y organizar el Día de los Enamorados para que todo salga bien.

Si eres un romántico/a empedernido el Día de los Enamorados seguro que es un día muy especial para ti y lo celebras cómo se merece. Si quieres que todo salga perfecto y que el 14 de febrero quede grabado para siempre entre los momentos más bonitos de tu vida y los de tu pareja, estos son algunos consejos que te pueden ayudar con tu propósito.

Desayuno romántico en la cama



Si, sabemos que no es la idea más original, sin embargo, a todos nos gusta que nos sorprendan de buena mañana con pastas, café y chocolate. Si quieres empezar tu día con buen pie y no gastar grandes cantidades de dinero, esta opción no puede faltar.

Déjale una carta en el buzón



Por muy originales que queramos ser, hay tradiciones románticas que siguen gustándonos. Es el caso de las cartas de amor. Ahora, con Internet y los mails, parece que todo se quede en la red... pero recibir una carta romántica el Día de San Valentín es todo un detalle.

Mensaje en público



Si te preguntas qué hacer para tu novia o cómo sorprender a tu novio en San Valentín sin gastar mucho dinero, también te recomendamos un bonito mensaje público.

Si le gustan este tipo de demostraciones de amor (es importante que estés seguro/a de ello para no hacerle pasar un mal rato), lleva a tu pareja a dar un paseo por la playa y que se encuentre con un mensaje en la arena. Si vives en un lugar sin playa, puedes optar por dar un paseo por el parque o por el monte y haber dejado un mensaje escrito previamente en algún lugar.

Viaje sin moverte de casa

Si sois una pareja viajera, podéis celebrar el San Valentín como si estuvierais en uno de vuestros viajes pero... ¡sin moveros de casa!

Por ejemplo, si el viaje de los sueños de tu pareja es ir de safari a África, haz que África se instale en tu casa. ¿Cómo? Con decoraciones africanas, con una música tradicional del continente y con un menú típico africano.



Sorpresa en la cama

No hay mejor día que San Valentín para preparar una velada romántica y llena de pasión.

Igual que en la opción anterior, te recomendamos que prepares el dormitorio para una noche mágica; las velas, la música y el aceite para masajes no pueden faltar...



CUÍDATE

¿Es mejor correr o caminar?

Determinar si correr es mejor ejercicio que caminar, o si por el contrario caminar es mejor que correr, depende de qué aspecto de la salud se quiera cuidar y depende del estado físico y de las preferencias de cada individuo. Aquello que es mejor para una persona físicamente activa, que dispone de poco tiempo y que disfruta de descargas masivas de endorfinas, no será lo más adecuado para otra persona que ha llevado una vida sedentaria, que tiene sobrepeso y a quien un profesional le ha prescrito la realización de ejercicio.



Realizando una revisión bibliográfica de diferentes estudios realizados sobre este tema, podemos relacionar los siguientes aspectos:

- A nivel cardiovascular, tanto correr como caminar son altamente beneficiosos. los beneficios cardiovasculares de correr y de caminar son similares si la distancia recorrida es la misma. Se estima "que una persona necesitaría caminar alrededor de siete kilómetros a ritmo acelerado para obtener la misma cantidad de ejercicio que al correr cinco kilómetros. Tomaría el doble de tiempo, alrededor de una hora y quince minutos en vez de 38 minutos".

- Estadísticamente se ha detectado que tanto correr como caminar reducen el riesgo de desarrollar hipertensión, exceso de colesterol, diabetes o una enfermedad coronaria en los seis años siguientes al inicio



de la actividad física. "El mayor beneficio se observa con el riesgo de diabetes, que se reduce alrededor de un 12% con ambas actividades. Para el colesterol, la hipertensión y la enfermedad coronaria, es un poco mejor caminar (con una reducción de riesgo de entre 7% y 9,3%) que correr (entre 4,2% y 4,5%)."

Beneficio cardiovascular

Para un máximo beneficio cardiovascular, conviene alcanzar entre 120 y 140 pulsaciones por minuto durante 45 minutos. Por lo tanto, si se prefiere caminar que correr, conviene hacerlo a un ritmo lo bastante vivo para ejercitar el sistema tanto cardíaco como respiratorio.

- A nivel de las articulaciones, es preferible caminar que correr y sobre todo teniendo en cuenta sobre qué tipo de terreno se corre, "las articulaciones de los miembros inferiores durante la carrera soportan una carga de dos y tres veces al peso corporal, lo que condiciona que las personas que corren tengan un riesgo mayor de desarrollar un proceso artrósico al cabo de los años frente a las personas que caminan"

- A nivel del estado anímico, "se considera que correr parece mejor que caminar. Tanto caminar como correr favorecen el riego sanguíneo cerebral, ayudan a preservar la memoria, aumento el rendimiento intelectual y reducen el riesgo de ictus y de Alzheimer.

Las actividades intensas y sostenidas como el correr, proporciona una sensación de bienestar psicológica, de euforia, que no aporta el caminar"

- Igualmente las personas que están buscando perder peso, correr o caminar les ayudará con este objetivo. Es cierto que correr consume más calorías que caminar. "Caminar a paso acelerado quema aproximadamente el mismo número de calorías por kilómetro, aunque lleva más tiempo alcanzar la misma distancia."

A las personas con exceso de peso y especialmente si no están acostumbradas a practicar actividad física, se recomienda primero caminar; después, a medida que mejora su condición física, es conveniente iniciar un trote suave e ir aumentando el ritmo progresivamente.

Correr conlleva, quizás, mayor esfuerzo que caminar, pero requiere menos tiempo. Por su parte, caminar es más accesible, aunque demande un poco más de tiempo. Todo depende de cuáles son nuestras posibilidades, tiempos y gustos.

Correr o Caminar

La decisión es personal, pero se deben evaluar las ventajas y desventajas de cada uno para determinar cuál se adapta mejor a nuestras necesidades y lo mejor es acudir y asesorarse por un especialista.

POSA'T GUAPA
Todas las tallas

698 48 26 80 (Solo WhatsApp)

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

TODO A:

9€	10€
15€	20€

REBAJAS LIQUIDACIÓN FINAL

CA Centro Aurora

C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 · Rubí
Telf. 661 71 45 35

Masaje a 5 €
El regalo ideal de San Valentín para tu pareja

Oferta válida hasta el 25/02/22
*Masaje relajante (15 minutos)

Alimentació i Salut

Hi ha tres pilars que controlen el nostre pes: la genètica, el que mengem i el que gastem.

Com la genètica per ara no es pot canviar, la clau per perdre pes (o més aviat greix corporal) és generar un balanç energètic negatiu. És a dir, consumir -de forma controlada- menys calories de les que cremem.

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme.

Una alimentació saludable es defineix com aquella dieta que és satisfactòria, suficient, completa,

equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible.

Malgrat que existeixen moltes propostes saludables, una de les més conegudes al nostre entorn és la dieta mediterrània, amb la que tenim la sort de poder-hi comptar.

Només tenim un cos; alimentem-lo bé i ens tornarà el favor.

Si volem abordar un canvi d'hàbits a la nostra vida, ja sigui per reduir pes, per no entrar en un procés de sobrepès poc saludable o d'obesitat, per equilibrar nivells de colesterol, controlar la obesitat, els triglicèrids, o per iniciar hàbits de vida saludables, demanar el consell d'un professional de la nutrició és el primer pas.

No existeixen solucions iguals per tothom.

El més important de tot, com a qualsevol tractament en Medicina, és una estricta indicació i una personalització absoluta de l'estratègia a seguir en cada cas.



A Cemu coneixem els problemes que existeixen a l'hora d'intentar aprimar-se, i per això recomenem un tractament mèdic que reuneixi tots els coneixements científics actuals, per ajudar els pacients a aconseguir els seus objectius de forma saludable i, a més, a llarg termini.

Sempre sota seguiment mèdic, perquè un control mèdic és garantia d'èxit.

Els nostres programes d'aprimament s'adapten a totes les persones i preus.

No són dietes miracle.

Són programes dissenyats amb base a la nostra àmplia experiència, i es basen en la reducció de greix, mantenint la fermesa de la massa muscular, sense passar gana i amb un seguiment permanent.

cemu

dietètica i nutrició

Nous programes de dieta

Perd pes...
guanya salut!



cemu

centre mèdic utset

Núm. Sanitat ED8689599

TERRASSA

Plaça Comte Guifré, 1 al Vapor Gran
08221 Terrassa (Barcelona)

Tel. 937 885 395 · 663 177 417

www.cemu.cat · info@cemu.cat



Ozonoteràpia




Covid-19

Medicina regenerativa

Dietètica i nutrició

Medicina estètica

Laboratori de fisiologia

Segueix-nos a   

COMO NOVEDAD EN ESTE MES DE FEBRERO TRAEMOS LA COLABORACIÓN CON LA DRA. MARÍA ROCHA, DONDE REALIZARÁ TODO TIPO DE TRATAMIENTOS DE MEDICINA ESTÉTICA. **¡INFÓRMATE!!!**



En Beauty Studio tenemos el regalo perfecto para San Valentín



¡OS ESPERAMOS!

Regalos perfectos para San Valentín



PARA ELLA Tratamiento facial Beauty Love + labial Bésame Mucho. **59€**

PARA ÉL Tratamiento facial Carbón Face + Masaje Relajante 30'. **59€**

(Beauty Love y Carbón face son 2 tratamientos nuevos, protocolo creado por el equipo de Beauty Studio)

MASAJE PARA DOS

Disfruta de una experiencia en pareja donde podréis disfrutar de un masaje relajante facial y corporal (75')

75€ dos personas

Recomendados algunos de nuestros tratamientos para regalar

· Hidratación de Labios · Manicura y Pedicura SPA · Masajes y Rituales · Hydrafacial



Beauty Studio

Especialista en tu Mirada

C/ Doctor Robert, 25 · RUBÍ

Mucho más que un Centro de Belleza



Beautystudiorubi
lachicadelascejas_

Tel. 722 809 333

¿Qué es el chamanismo?

El chamanismo es la práctica espiritual más antigua que se conoce. Es el origen de todas las tradiciones espirituales posteriores. Se practica desde los albores de los tiempos, desde que la especie humana empezó a inquietarse por la muerte, la salud y la vida.

El chamanismo es universal por que en cualquier punto del planeta hay o ha habido chamanes. En occidente los chamanes han sido acusados de paganos, perseguidos y asesinados por otras creencias. Los motivos podrían ser el miedo a lo desconocido, a lo incomprendible o simplemente a no querer entender aquello que nos rodea y no podemos ver con nuestros ojos.

El chamanismo no es una religión, es una práctica espiritual, pero está muy vinculado a la relación ancestral del hombre con la naturaleza y con todas las fuerzas que nos rodea.

Solo hay que estar atento y permitir que la información entre por todos los poros de nuestra piel.



Los pasos que debemos seguir para mantener el contacto con estas fuerzas naturales se asemeja a los momentos de paz, de unión, de un estado de plenitud como en la meditación o en la oración.

El chamanismo consiste en técnicas estructuradas que permiten que cualquier persona tenga acceso a los mundos espirituales y a los espíritus de compasión y ayuda.

Todo el mundo es capaz de estar en contacto con estos mundos y espíritus, siempre que haya una buena disposición y una intención clara, no es un juego. Se necesita ganas y trabajo.

Mediante el chamanismo se llega al conocimiento, al empoderamiento, a la salud, a la resolución de conflictos, etc.

¿Cómo puede ayudar el chamanismo en tu día a día?

- ▶ A darnos dirección en nuestra vida.
- ▶ Permitir que fluyan los objetivos.

Bon Carma



- ▶ Mejorar nuestra salud.
- ▶ Resolver problemas kármicos personales o familiares.
- ▶ Limpiar lugares de malas energías y hacerlos más agradables.
- ▶ Ayudar a que los proyectos tomen dirección y fuerza.
- ▶ Ayudar a las almas descarnadas a llegar a los lugares donde tienen de ir.

En estos casos el chamanismo es una herramienta excelente para recobrar la armonía física, mental y espiritual.

El chamanismo es una técnica muy interesante para encontrar la armonía en cualquier aspecto de la vida.

Puede ayudarte a entender situaciones personales que aparentemente no tienen explicación física o poder responder preguntas que siempre has tenido y, aún sabiendo la respuesta, el chamanismo te las confirma.

Bon Carma
Centre de tractaments naturals

10%

Descompte en tots els serveis fins al 28/02/22
Indicant on s'ha vist l'oferta.

Joan Maragall 41 entlo 1^a Rubí
WhatsApp 34689853053

**Acupuntura
loga
Xamanisme**
Carlos
Telf 689853053

**Estetica i benestar
Cosmética vegana**
Neus
Telf 655 58 45 73

**Psicologia holística
Registres Akàshics
Reiki i Feng Shui**
Graciela
Telf 688 90 44 11

Mundo Vegano

Productos veganos, vegetarianos y sin gluten

Hola veggies, en nuestra tienda tenemos variedad de productos veganos como la heura, quorn, no embutidos, aceites, bebidas, legumbres, super alimentos, helados, etc...

Y también os podemos llevar la compra a casa, sin coste alguno.

Obsequiamos con 500 gr. de verdurita congelada ecológica a elegir, por compras superiores a 10€, hasta finales de febrero, no te lo pierdas.

Te esperamos con mucha alegría y repartiendo salud con nuestros productos.

Ctra. Sant Cugat, 1-3 Rubí / T. 93 704 33 65

Francesc Bonilla



Su historia y enclave

Alquézar tiene su origen en una villa crecida a la sombra de su castillo, su topónimo Al-Qasr significa «FORTALEZA», el aspecto de sus calles poco ha cambiado desde tiempos musulmanes, callejuelas sinuosas y estrechas que protegían del sol y el viento y edificios altos y estrechos, típico de las zonas de montaña que crecían en la ladera de los montes.

La villa esta bañada por el río Vero y se encuentra en el Parque de la Sierra de Guara, espacio natural muy conocido por la posibilidad de deportes de aventura como espeleología, barranquismo, cañones...



Muchos son los destinos de naturaleza y gastronomía los que os podemos recomendar, pero en esta ocasión, la zona elegida es el SOMONTANO, tierra vinícola por excelencia.

Lugares de interés

Sin lugar a dudas, el encanto del Alquézar, con su perfil dominado por el castillo, es perderse por sus callejuelas adoquinadas, distraerse en la Plaza Mayor, bajar hasta la orilla del río Vero y disfrutar de un paseo que nos permite disfrutar de la naturaleza en todo su esplendor, ya que cerca se encuentran los refugios de aves de rapiña... Quebrantahuesos, alimoches Milanos, tienen entre las rocas del parque, su refugio.

No podemos dejar de lado las visitas a la Colegiata de Santa María La Mayor o La Iglesia de San Miguel que completan nuestra visita de este patrimonio arquitectónico.

Seguro que tendremos un poquito de ganas para más emociones y es que sin duda no se puede visitar esta zona, y no perderse por sus rutas:

Ruta de Chimiachas: sendero de ida y vuelta de unos 12 km y 5 horas de recorrido, donde podréis visitar pinturas rupestres, el Barranco de Chimiachas.



Ruta de las Pasarelas: es una ruta circular, para ir con niños, consta de unos 4 km y se puede realizar en dos horas, discurre entre pasarelas sobre el Río Vero, muy recomendable.

Ruta de Alquézar a Asque: es Otra ruta circular de unos 4 km, 2 horas de camino que nace en la Iglesia de San Miguel y finaliza en la cercana población de Columba.

Gastronomía

Alquézar tiene una riqueza gastronómica típica del Somontano, productos naturales de la tierra, os destacamos la carne de cordero y cerdo, las setas, los quesos artesanos, los productos de la huerta (tomates, escarola, pimientos, borrajas...) **las chiretas y tortetas, y los vinos D.O. Somontano. El pastillo** de calabaza es de repostería tradicional y esta elaborado con harina calabaza, canela, azúcar y aceite de oliva. **Los crepillos** otro postre típico, es elaborado con harina, levadura, aceite, azúcar y hojas de borraja.



REBAJAS

85€

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

Desde 94€

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

Desde 150€

Guitarra eléctrica

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



SIEMPRE HAY UN PRECIO

ÁLVARO URQUIJO

Música Compositores e interpretes

Esta es la historia jamás contada de Los Secretos.

Los Secretos es mucho más que un grupo de pop rock español. Es mucho más que «Déjame» o «Pero a tu lado». Es mucho más que una historia de canciones y público. La historia de Los Secretos es la suma de grandísimos momentos creados a partir de retos imposibles, de situaciones muy complicadas, de momentos muy difíciles.

La historia de Los Secretos es única en la música española, por cómo empezó, por las ausencias, por las tragedias y las caídas. Pero siempre, siempre, siempre nos volvimos a levantar con la ayuda de nuestro público.

Sé que para llegar hasta donde estamos hemos tenido que pagar un precio carísimo. Si pudiera volver atrás, cambiaría muchas cosas, pero la vida ha sido así, y por eso quiero ponerla por escrito para que no nos olvidemos de nuestro pasado.

Esta es la historia de Los Secretos tal y como yo la he vivido.



EL LIBRO NEGRO DE LAS HORAS

EVA GARCIA SAENZ DE URTURI

Novela negra

Alguien que lleva muerto cuarenta años no puede ser secuestrado y, desde luego, no puede sangrar.

Vitoria, 2022. El exinspector Unai López de Ayala —alias Kraken— recibe una llamada anónima que cambiará lo que cree saber de su pasado familiar: tiene una semana para encontrar el legendario Libro Negro de las Horas, una joya bibliográfica exclusiva, si no, su madre, quien descansa en el cementerio desde hace décadas, morirá.

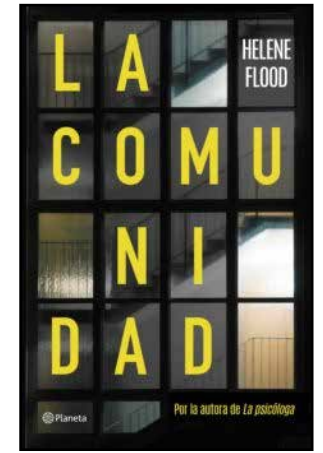
¿Cómo es esto posible?

Una carrera contrarreloj entre Vitoria y el Madrid de los bibliófilos para trazar el perfil criminal más importante de su vida, uno capaz de modificar el pasado, para siempre.

Me llamo Unai. Me llaman Kraken.

Aquí termina tu caza, aquí comienza la mía.

¿Y si tu madre fuera la mejor falsificadora de libros antiguos de la historia?



LA COMUNIDAD

HELENE FLOOD

Novela negra

Tus secretos ya no están a salvo. Entra en La comunidad.

En Kastanjvingen, un vecindario silencioso a un paso del tumulto de la ciudad habitado por doctores, artistas y gente del mundo de la televisión, nunca pasa nada, es el tipo de lugar que todos querían para sus hijos. Allí vive Rikke, en uno de los cuatro espaciosos pisos del complejo, con su familia: su marido Asmund y sus hijos Emma y Lukas. Sus vidas son tranquilas, armoniosas, perfectas.

Pero todo cambia cuando aparece el cuerpo de uno de los vecinos, Jørgen, apuñalado en su casa. A medida que la policía investiga y la prensa acecha a los vecinos, resulta evidente que todos tenían un motivo para asesinar a Jørgen, hasta la propia Rikke, que pronto se da cuenta de lo poco que sabe realmente sobre la gente que vive a su lado.

EL SEÑOR MIYAGI

Camisetas originales y regalos para fans de: Star Wars, Dragon Ball, Marvel, Harry Potter y mucho más...

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



Muchas felicidades monyil!
 Eres una mujer estupenda!
 Gracias por hacer más feliz la vida de los que te queremos!
 Que cumplas muchos más hiiiija!
Beesos, beesos.
GRAN FAMILY



Si en el mes de Marzo quieres felicitar a alguien especial para ti, mándanos una foto antes del 18 de Febrero con un breve texto y la publicaremos gratis.

amartin@publi-ticket.es

Si tu negocio cumple años, llama o envía un email, tendremos un detalle para ti.

Telf. 617 02 61 68 · email: amartin@publi-ticket.es



Piso 80 m² · Zona Ctra. Sant Cugat.

3 habitaciones, suelo de parquet, carpintería exterior de aluminio con doble cristal, carpintería interior de haya, calefacción, aire acondicionado, 2 aparatos, baño y aseo, balcón pequeño y plaza de parking en la finca.

Piso muy exterior y soleado orientación sur. Cerca de todos los servicios (Colegios, supermercados, 5 min. de la estación F. G. C.).

T. 628 274 655

FARMÀCIES GUÀRDIES NOCTURNES

De dilluns a diumenge, de 21.00 a 9.00 h del dia següent

Farmàcies obertes tots els dies de l'any:

FARMÀCIA KRONOS: Oberta de 9 a 22 h tots els dies de l'any

FARMÀCIA XAPELLÍ: Oberta de 9 a 21 h tots els dies de l'any

FEBRER						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	1	2	3	4	5	6
	SANSI	BLANCA	DÍAZ	BATALLÉ	GRIMAU	MONTSERRAT
7	8	9	10	11	12	13
LOZANO	RUIZ	KRONOS	BARADAD	ORIOI	MAS	BATLLORI
14	15	16	17	18	19	20
ARUMÍ MARCH	MIÑARRO	CA N'ORIOI	SCHMID	PROGRÉS	XAPELLÍ	HIDALGO-MOSCARDÓ
21	22	23	24	25	26	27
DOMINGO	PIERA	SANSI	BLANCA	DÍAZ	BATALLÉ	GRIMAU
28						
MONTSERRAT						

Troba els horaris de les farmàcies de Rubí a farmaguia.net (també app mòbil)

Sergio Del Castillo Lite

Tu privacidad en Facebook

Aprender a gestionar la información que compartes y con quién la compartes es algo fundamental en las redes sociales. Os dejamos unos consejos de seguridad para vuestras cuentas.



1 Nunca aceptéis solicitudes de amistad de desconocidos (aun que tengáis amigos en común, o la foto de perfil de esa persona te sea familiar), cuando compartimos nuestras fotografías en un entorno público sin restricción, pueden usarlas para subplantarnos la identidad (en vocabulario informático, "Phishing") y agregar a nuestros contactos en Facebook, los objetivos suelen ser: Publicidad (spam), virus etc.... Tened en cuenta que una vez aceptéis esa solicitud, vuestro perfil desbloqueará a esa persona vuestra información.

2 Blindad vuestro perfil: En Facebook hay opciones para poder gestionar lo que compartimos con el "mundo", las más básica podremos encontrarlas en la solapa de "Configuración" encontraremos el menú de Privacidad y

Biografía y etiquetado que deberemos revisar con atención.

Dentro de estos menús encontraremos información sobre tu actividad, como te pueden encontrar, quién puede ver tus etiquetas, etc... normalmente "todos" es un nivel demasiado expuesto, y recomendamos que seleccionéis otro valor (Amigos sería la opción más segura).

Consejo: Puedes establecer permisos también en los álbumes de fotografías, podéis crear un álbum que solo podáis ver vosotros, y tener una copia de seguridad de capacidad ilimitada de vuestras fotos.

3 Confirmación en 2 pasos: Una vez tengamos nuestro perfil blindado y siempre siguiendo un buen criterio a la hora de aceptar nuevos contactos, lo siguiente será blindar el acceso a nuestra cuenta, para ello, Facebook incorporó dentro de la solapa de "configuración" la sección "Seguridad e inicio de sesión", aquí además de ver las sesiones activas de nuestra cuenta, podemos ajustar más nuestra seguridad.

Consejo: Nunca se debe usar nuestra cuenta en un ordenador público, pero si algún día creéis

que os han entrado en vuestra cuenta, o la habéis dejado abierta en algún ordenador, desde esta pestaña podréis cerrarla, comprobar los últimos accesos y cerrar las sesiones.

Nuestro consejo sobre el inicio de sesión es que **activéis el inicio de sesión en 2 pasos**, además de la contraseña os enviarán un código a vuestro móvil (de forma gratuita) para que confirméis vuestra identidad.

Si seguimos estos 3 consejos, no deberíamos de tener ningún tipo de situación inesperada (Como por ejemplo, que copien tu foto de perfil, se hagan pasar por ti, y usen tu identidad para objetivos maliciosos con tus contactos).

Después de tener todo esto bien configurado, ha llegado la hora de hacer una pequeña prueba, vamos a ver cómo vería una persona que no esté en nuestros contactos nuestro perfil (o cómo lo vería una persona que sí lo esté).

Vamos a "Configuración" -> "Biografía y etiquetado", dentro del apartado "Revisión" encontramos la opción "Comprueba lo que ven otras personas en tu biografía".

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

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

Madis
 IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

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

reparallar®

Les seves reparacions domèstiques en bones mans

Petites reparacions, reformes, instal·lacions i serveis per a la seva llar

GARANTIA 100%

MÉS DE 10 ANYS ENS AVALEM!

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

Cinc prioritats a l'hora de decorar la teva llar

Decorar una llar té molta tasca, però hi ha unes certes necessitats que s'han de cobrir primer de tot, per això et comptem les cinc prioritats que has de tenir en compte a l'hora de decorar la teva llar.

Una llar aconsegueix la seva forma final quan ja hem aconseguit donar-li forma al projecte de decoració. No obstant això, fins a arribar al resultat final hem de donar una sèrie de petits passos fins a obtenir el resultat que busquem.

Això no sempre resulta fàcil, ja que constantment veiem diferents opcions i estils decoratius que poden fer-nos confondre



què és exactament el que pretenem aconseguir. Quan això ocorre hem de tenir clar quines són les prioritats a l'hora de decorar la nostra llar per a poder seguir un ordre lògic. Vols saber quins són? Pren nota perquè t'ho expliquem tot a continuació.

1 Identifica les necessitats de la casa

Totes les cases tenen unes zones que necessiten millorar.

El primer que has de fer és identificar aquests punts que necessiten amb més urgència ser modificats i dóna'ls la prioritat que es mereixen.

El canvi en ells tindrà un canvi molt positiu a la casa no sols de



manera estètica, també en el seu valor.

Tu millor que ningú saps quins són els canvis que més urgeixen i dur-los a terme, però en cas de tractar-se de qüestions molt tècniques el més aconsellable és que contactis amb un decorador o interiorista que t'ajudi a dur a terme tots els canvis que necessites.

2 Necessitats familiars



Igual d'important és identificar les necessitats de la teva casa com les de la teva família.

El lògic és que cada llar estigui dissenyada en funció de les persones que viuen en ella i, per tant, no tindran les mateixes necessitats una parella sense fills que una família nombrosa.

Per això, quan estem duent a terme canvis a casa és considerable realitzar-los amb una visió de futur, per exemple si s'està pensant a ampliar la família o es necessita destinar un dormitori a una activitat específica.

El mateix ocorre amb l'accessibilitat, aprofitant qualsevol obra o canvi a casa és el millor moment per a adaptar-la i crear un habitatge més accessible.

3 Urgència temporal

Què corre més pressa? Tenint en compte quines són les necessitats pròpies de la teva llar, és important valorar el nivell d'urgència de cada i atacar des del principi a les quals veiem més necessaris.

Per exemple, si la família s'ampliarà i hi haurà un nou membre en la família, serà considerable començar per crear el dormitori infantil.

Convé donar una prioritat a tot allò que és més rellevant i que no pot esperar més temps a aquelles coses que són secundaris i que més endavant podem dur a terme.

4 Pressupost

El pressupost és molt rellevant. Quan volem fer canvis a casa podem deixar-nos portar per tots aquests dissenys que veiem en les revistes de disseny, però el factor econòmic juga un paper molt important a l'hora de la veritat, per la qual cosa cal diferenciar els canvis possibles dels quals no ho són per a no superar el pressupost que tenim previst.

5 Imatge de context

Una vegada que tenim en compte els principals aspectes que hem de tenir en compte, cal establir un pla d'acció per a començar a dur a terme tots



aquests aspectes que necessitem modificar a casa.

És en aquest moment en el qual hem de donar lloc a aquestes necessitats més urgents des del punt de vista temporal per a continuar amb aquells canvis que hem de realitzar a mitjà o llarg termini.

Així que per a establir prioritats és destacable tenir la imatge de context del pla dels canvis i decoració que necessitem. D'aquesta manera serà molt més fàcil de completar fins a arribar als objectius desitjats.



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 Ghibus

A-Cero Cerrajería
Su cerrajero de confianza

Carretera de Sabadell, 14 Rubí
93 697 63 60
info@acercerrajería.es

COPIA DE LLAVES - CERRADURAS BOMBINES - REJAS - BALLESTAS
Novedad: PUERTAS DE SEGURIDAD
SISTEMAS ANTIBUMPING
SISTEMAS ANTIOKUPA
MANDOS DE PARKING
CAJAS FUERTES
CERRADURAS ELECTRÓNICAS
SEGURIDAD PARA EMPRESAS
PRODUCTOS PARA COMUNIDADES

www.lacerradura.es

Cristalería 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

FUSTERIA EBANISTERIA MARBER

• Muebles a medida
• Puertas
• Cocinas
• Parquet

C/ Miño, 6-20 · Nave 19 · Terrassa
Tel. 937 318 824 · 630 953 877

abitare

Calidad al mejor precio

Comedores • Sofás • Dormitorios Juvenil • Recibidores • Descanso

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

COYPE
Confecció, venda i instal·lació de cortines
Articles per la llar
Decorant des de 1972

Horari de 10 a 13:30 h. i de 17 a 20 h.
Dissabtes a la tarda tancat

Av. de l'Estatut, 7 · Rubí
Tel 93 588 54 59 · 679 600 131
coype2019@hotmail.com

Rápido Moderno
Reparación 2 de calzado

¡Cosido de toldos a domicilio!
Antes de cambiar tu toldo pídenos presupuesto

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

Consells que canviaran el teu bany sense finestres

Els bany són estades de les nostres llars que no se solen caracteritzar per la seva gran grandària. A més, si en el teu cas comptes amb un bany sense sortida a l'exterior, o cosa que és el mateix, sense finestres, pot resultar una miqueta aclaparadora. Prepara't per a acomiadar-te d'aquesta sensació claustrofòbica quan et trobis en el teu bany i aporta-li una sensació molt més diàfana i àmplia.

Tots tenim ja bastant clar l'important que és tenir una connexió amb l'exterior, la naturalesa, dins de les nostres cases.

No obstant això, en moltes ocasions el bany de la nostra casa està privat d'aquesta mena de luxe exterior.

Davant aquesta situació el que hem de realitzar és tenir una bona estratègia per a allunyar-nos de la idea d'un bany que porti una horrible sensació d'armari. Queda't amb nosaltres i inspira't per a millorar-ho!

La llum ho és tot

Que la llum que entra a una estada la canvia completament és una cosa lògica.

El que hem de començar a interioritzar és que no solament s'aplica a la llum natural, sinó que la llum artificial també pot fer el mateix paper de canvi.

Per això, explora totes les nombroses propostes que t'ofereix el mercat avui dia i decideix quina d'elles és la que més va amb el teu bany.



Tingues en compte l'espai del qual disposes i explota'l al màxim, integrant mobles i miralls amb il·luminació inclosa, diferents llums amb diferents suports...



No has d'oblidar el potencial de la llum indirecta, i fins i tot dels llums súper de tendència que imiten la llum d'un capvespre. Dona-li un bany de color al teu bany!

Miralls

Si el que vols és aportar vida i espai al teu bany, els miralls són el millor aliat. I no solament perquè fan un duplicat literal de la paret sobre la qual es projecta, sinó perquè també ho fa de la llum, aquest punt focal en el qual ens hem centrat en el punt anterior, i que segueix molt present en la decisió de comprar aquests miralls.

No escatimis en grandària i compra un mirall que et permeti observar-te mentre et rentes les dents, però que permeti que es vegi una miqueta més.

Un bon consell és evitar l'excés d'elements decoratius en la paret paral·lela a la del mirall, ja que recorda: tot es multiplica per dos. I, parlant de cristalls, el millor que pots fer per a guanyar sensació d'espai en el teu bany és evitar les cortines de dutxa o banyera costí el que costí i implementar d'una vegada per sempre la mampara en la qual portes tant de temps somiant. Quitació aquesta segona paret de plàstic per a donar-li el toc de profunditat



Colors clars

Encara que sembli un bàsic, està menys present en els nostres banys del que sembla. I és que al costat del típic vàter i la pila de la banyera blanca, solem integrar mobles de diferents colors, en moltes ocasions en gammes fosques, que encara que combinin a la perfecció amb la nostra aixeteria, pot estar fent que el nostre bany es vegi més petit del que és. Inclou mobles de color blau clar, beix, fustes gairebé blanques, i fins i tot un bany total white que sens dubte farà que la teva casa es vegi més elegant.

També cal tenir en compte amb el que vestim el bany, és a dir: tovalloles, catifetes,... fins i tot comprar uns pots transparents per a emmagatzemar el gel i el xampú. Tot suma.

REFORMAS EN GENERAL
Cocinas · Baños · Fachadas
Pintura · Puertas · Terrazas ...

RCS
Reformas, Construcciones y Servicios

25 años de experiencia.
Construyendo tu futuro.

RCS · Reformas, Construcciones y Servicios
C/ López de Vega, 22 · local · RUBÍ · Telf: 635 126 596 - 674 686 045
rcs.reformas@hotmail.com

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

PUBLITICKET
PUBLICIDAD DE PROXIMIDAD

Páginas Web especializadas para pymes, autónomos, comercios de proximidad.
Puesta en marcha, dominio, diseño web, cuenta de correo y hosting.
Posicionamiento básico SEO adaptado a todos los dispositivos móviles.

Desde: **25 €/mes** más IVA*

MANTENIMIENTO Y SOPORTE TÉCNICO INCLUIDO
*Contratación de 119€
25€ /mes durante 24 meses. Más IVA

617 026 163
www.publi-ticket.es

CONSULTORIA Moreno & Martínez

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

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

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

Sudoku

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

PRESIDENTES DE ESTADOS UNIDOS

BUCHANAN
CLEVELAND
COOLIDGE
FILLMORE
GARFIELD
HARRISON
JEFFERSON
JOHNSON
LINCOLN
MCKINLEY
VANBUREN
WASHINGTON

Sopa de letras

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

Autodefinido

RESUELTO, TERMINADO	HOJAS DE LA CORDILA DE LA FLOR	PELLUDO	NATURALEZA	RESALTO
PRECISAR DE ALGO	PERRO	CONOZCO	PEZ GRANDE	
VEHICULO ESPACIAL				
AREA				
MONEDA EUROPEA	TERCERA DE UNA SUPERFICIE PENSAR, DAR RAZONES	ARMA PARECIDA AL CAÑON		
IMPUESTO		EXPRESADO VERBALMENTE		
VOCARILO, PALABRA		OFICIAL TURCO		
		... JOHN, CANTANTE		OBSTINADO
		PLURALIDAD DE PERSONAS		
		CIUDAD DE HUESCA		
CAMITA PARA BEBES	AGUJERO PARA EL BOTON QUE NO ESTA DIVIDIDA		INST. NACIONAL DE INDUSTRIA	ONDA MARINA
RELATIVO A UNA NACION		DESTREZA		
ARBUSTO CISTACEO				
		CIUDAD DE LA COSTA AZUL		

Soluciones

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

A	Z	I	N	V	A	R	J
T	V	N	O	I	C	V	N
O	N	I	T	A	V	N	C
E	T	N	E	G	Z	O	A
T	V	R	O	O	R	U	E
V	A	R	S	I	L	T	
S	U	B	O	A	V	N	O
E	T	I	T	E	S	A	T
R	V	A	R	I	S	E	C
N	P	A	P	R	A	R	

Ejemplos de alimentos saludables que debes incluir en tu alimentación

A continuación, mencionamos 5 alimentos saludables como ejemplos*. ¡Descubre qué son los alimentos saludables, nombrados así gracias a las propiedades nutrimentales que contienen, y los que podrías añadir a tu dieta fácilmente!

Recuerda que, para lograr una alimentación correcta, se recomienda incluir al menos un alimento de cada uno de los grupos alimenticios en cada comida principal. Estos son: cereales de preferencia de grano entero, leguminosas y alimentos de origen animal, así como frutas y verduras.

Salmón



Este pescado contiene importantes cantidades de Omega 3 y vitaminas. Su ingesta puede ayudar a reducir los niveles de colesterol así como el riesgo de arritmia.

Tomate

Una de las cualidades de esta verdura es que posee una gran cantidad de agua, además



de ser fuente de importantes minerales y vitaminas que se han caracterizado por su contribución en poder diurético y por ende, su consumo habitual puede contribuir a limpiar la sangre.

Huevo



El huevo es una extraordinaria fuente de proteína y aporta vitaminas importantes que pueden contribuir a generar energía.

Leche



La leche es una fuente rica en calcio. Se considera importante su consumo frecuente en versiones bajas en grasa para ayudar a formar y proteger los huesos.

Espárragos



Los espárragos son vegetales con bajo contenido calórico, ricos en fibra, minerales y vitamina E.

Pueden ayudar a la salud del corazón y aumentar la flora intestinal.

Con estos ejemplos, ahora ya conoces cuáles son los alimentos saludables que puedes añadir a tu dieta fácilmente, ¡sólo necesitas la motivación para prepararlos en un sinfín de recetas deliciosas!



DRINK CASH

VENTA DE BEBIDAS AL MAYOR Y AL POR MENOR

Tu almacén de bebidas

Rubí: Ctra. Sabadell, 92 · T. 628 259 265 | Ctra. Molins de Rei, 59 · T. 608 358 640 | Sabadell: C/ Bruc, 210

DISTRIBUIDOR OFICIAL

CABREIROÁ








Les millors ofertes als millors preus

Servei a domicili Telèfon 93 697 18 02

Carrer de Sabadell, 41 - La Serreta - RUBÍ

Segueix per Facebook i Instagram de Condis La Serreta les receptes!



Repartiment a domicili Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

C/ Maximi Fornés, 10 - Local 1 - Rubí

Telèfon 680 969 662

Espaguetis con champiñones

Información de la receta

- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: 20 minutos
- Tiempo total: 25 minutos
- Raciones: 4
- Categoría: plato principal
- Tipo de cocina: italiana
- Calorías: 250 kcal por cada 100 g



Ingredientes

- ▶ 400 gr. de espaguetis (normales, integrales o de tu variedad favorita)
- ▶ 600 gr. de champiñones
- ▶ 3 o 4 dientes de ajo
- ▶ 1 chorrito de vino blanco (opcional)
- ▶ Tomillo fresco o seco al gusto (o perejil)
- ▶ Queso rallado al gusto (parmesano, grana padano o similar)
- ▶ 3 o 4 cucharadas de aceite de oliva
- ▶ Pimienta negra molida
- ▶ Sal

Preparación

Lo primero de todo es limpiar los champiñones. Si tuvieran bastante suciedad, los podemos pasar rápidamente bajo el grifo. No obstante, suelen venir casi limpios y suele bastar con pasarles un trapo húmedo.

Una vez limpios, se le quita la parte seca del tallo y se cortan en láminas.

En una sartén grande y alta, se pone a calentar el aceite de oliva a fuego medio. Cuando esté caliente, se añaden los champiñones y se rehogan hasta que el agua que sueltan se haya evaporado.

Mientras se rehogan los champiñones, se pelan y se pican finamente los ajos y se añaden a los champiñones una vez secos.

Se mezcla bien, se rehoga un minuto y se condimenta con sal, pimienta y tomillo al gusto.

Se añade el vino blanco y se calienta a fuego fuerte hasta que se evapore. Reservar.

Por otro lado, se pone a calentar abundante agua salada en una olla. Cuando empieza a hervir, se añaden los espaguetis y se empujan para que queden bien cubiertos dentro del agua. Se deja cocer el tiempo indicado por el fabricante para el punto al dente menos dos minutos. Remover dos o tres veces durante la cocción para que los espaguetis no se peguen.

Una vez la pasta cocida, escurrir los espaguetis reservando un cacito del agua de cocción. Enseguida, se mezclan los espaguetis con la salsa de champiñones, el chorrito del agua de cocción y un poco de queso rallado.

Se terminan de hacer los espaguetis a fuego fuerte los dos minutos restantes de cocción, removiendo bien y se sirven enseguida.

Decorar con tomillo fresco y espolvorear con más queso.

farines, llegums, arrossos, fruits secs, fruita deshidratada, xocolates, galetes, especies, mueslis, infusions, detergents

productes

Bàsics

venta a granel

harinas, legumbres, arroces, frutos secos, fruta deshidratada, chocolates, galletas, especias, mueslis, infusiones, detergentes

magallanes, 39 rubí

935 882 971

Crepes de San Valentín

Ingredientes:



- 120 gr. de Harina
- 1 Huevo
- 1 Cucharada sopera de miel
- 120 Mililitros de Leche (½ Taza)
- 1 Pizca de Sal
- 150 gr. de Frambuesas o frutos rojos
- 100 gr. de Confitura de albaricoque
- 2 Cucharadas de brandy
- 250 gr. de Mantequilla



Preparación

- ▶ Para la masa de las crepes poner en la batidora la harina, el huevo, la miel, la leche y la sal. La medida de la leche es aproximada así que mejor ir añadiendo poco a poco, se debe batir hasta conseguir una mezcla espesa y homogénea. Dejar la masa de las tortitas en un cuenco, cubrir y dejar reposar en la nevera una hora.
- ▶ Mientras, limpiar las frutas y llevar a ebullición la confitura con el brandy. Dejar enfriar la preparación y poner a macerar los frutos rojos en ella.
- ▶ Para formar las crepes, vaciar toda la mezcla en una manga pastelera, si no tienes puedes usar una bolsa de plástico y hacer una fina abertura en la esquina.
- ▶ Ahora, calienta una sartén antiadherente untada con un poco de mantequilla y esparce la masa, con ayuda de la manga, dibujando la forma de un corazón. Deja cocinar a fuego medio por un par de minutos y cuando veas que se hacen burbujas en la superficie dale la vuelta a la tortita y deja cocinar un minuto más. Repite esta operación hasta agotar la mezcla, puedes ir untando mantequilla en la sartén si es necesario.
- ▶ Finalmente, coloca en un plato tres o cuatro crepes de corazones y adornar con unos cubitos de mantequilla y la fruta en almibar.



**EMPORVA'T
EL BÚHO
ROSTISSERIA**

Plaça del Progrés, 2 · Local 1 · Rubí
Reservas Tel. 93 124 13 98
Horario J-D 11:00h a 15:30h

OFERTAS

- Pollo a l'ast con patatas y all y oli 9,50€
- Pollo a l'ast + 6 canelones 13,90€
- Pollo a l'ast + 6 croquetas 12,90€
- Pollo a l'ast + 6 croquetas + 6 canelones 16,90€
- Pollo a l'ast + Bravas + Ensaladilla rusa 15,90€
- Pollo a l'ast + Ensaladilla rusa o Bravas + 2 Empanadas 14,90€
- 6x5 Empanadas Criollas 12,50€

Disponemos de todo tipo de entrantes, pastas, carnes, pescados, postres...
Y además Pizzas y Hamburguesas los viernes, sábados y domingos.



La Tasca del Búho

Restaurante · Bar
Brasería · Pizzeria
Av. Castellbisbal, 88 · Rubí
Tel. 93 807 47 11

**Tapas · Ensaladas · Empanadas
Milanesas · Chivito · Bocatas Especiales
Hamburguesas · Pizzas**

Carnes a la Brasa... y deliciosos postres.

Menú diario y Menú Grupos

Súper ofertas los Jueves y Domingos para llevar

Coca de Llavaneres con crema pastelera

Ingredientes:

Para la coca

- 4 yemas de huevo.
- 100 gr. Azúcar.
- 50 gr. Harina.
- 30 gr. Mantequilla.
- 1/2 litro de leche.
- 1 trozo de piel de limón
- 2 placas de hojaldre.

Para la crema

- 100gr. Azúcar
- 75 gr. Almendra rallada.
- 4 claras huevo.
- Un puñado de piñones.
- Vainilla líquida.
- Ralladura ó esencia de limón.



Primero la crema

- Se batan los huevos.
- Añadir los 2 tipos de azúcar.
- Vamos agregando la harina y removiendo hasta que no queden grumos.
- Agregamos la leche y seguimos removiendo, para que se integren los ingredientes.

- Ponemos la piel del limón y la mantequilla
- Lo llevamos a fuego medio, removiendo hasta que vaya espesando. Que, no hierva.
- Cuando este algo espesa la retiramos del fuego y quitamos la cáscara de limón.
- Ponemos en un bol, dejamos enfriar, tapamos con film y reservamos en la nevera.

Después

- Estiramos 1 de la masa de hojaldre a la medida de la placa de horno, la otra la dejamos como esta.
- Precalentar el horno a 200°
- Mezclar en un bol la almendra y el azúcar.
- Añadir el limón.
- A continuación la vainilla.
- Seguido 2 claras de huevo, hasta hacer mazapán.
- Sacamos la crema pastelera del frigorífico.
- Las 2 claras de huevo que tenemos se mon-

- fan a punto de nieve, con una pizca de sal.
- Repartimos la crema sobre la placa de horno.
- Dejando un dedo de distancia, en el borde de la masa, lo mojamos con agua con los dedos.
- Ponemos la otra placa encima, con la de abajo la cerramos con los dedos húmedos.
- Extendemos el mazapán por encima y a continuación las claras montadas, los piñones y azúcar.
- Cocer 30 minutos a 200° en el horno.

BAR CASA NICO

Arroces por encargo

<p>HORARIO: de martes a domingo de 6 a 18 horas</p> <p>C/ Joaquim Bartrina, 16 - Rubí T. 93 699 01 11</p>	<p>Arroz caldoso de bogavante Paella de marisco Arroz negro Arroz caldera (pulpo, calamar y bogavante) Fideuà</p> <p style="text-align: center;">Menú diario Menú fin de semana Desayunos de tenedor y brasas</p>
---	--

A prop de tu

Descárgate esta revista desde nuestra web:

www.revistaapropdetu.com

El Bou Gust

Bar Restaurant

Sant Joan, 5 · Rubí
Tel. 93 699 29 72

Menú diari casolà **13€**
Caps de setmana i festius **20€**

Carn Brasa
Esmorzars
Entrepans i tapes
Especialistes en paelles i torrades

També per a portar i servei Glovo

Obert tots els dies

Fiorella's

Bar - Cafeteria

Batidos - Desayunos - Meriendas

Disfruta de un buen café en el mejor y tranquilo entorno de Rubí

Horario: de 7:30 h a 18 h (De lunes a viernes)

C/ d'Antoni de Borja, 15 · Rubí
Tel. 937 609 573

05 FEBRERO 2022 11:00

Curso de acuarela

Programación de invierno 2022

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Precio: 50 €

Hora del cuento en inglés para niños y niñas de 1 a 7 años

05 FEBRERO 2022 11:00

Story Time: Gina Ginger and Charlie Chives

Hora del cuento en inglés para niños y niñas de 1 a 7 años

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio

Precio: Gratuito

05 FEBRERO 2022 18:00

06 FEBRERO 2022 18:00

Els dimoniets, de Laia Borràs

Representación teatral navideña



Casal Popular de Rubí. C. Pere Esmendia, 14

Organizador: Casal Popular de Rubí

Precio: General 3 €

05 FEBRERO 2022 20:00

El pes d'un cos

Temporada Estable de Espectáculos

TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126

Precio: 15€ / 11,25€

El entreno de la mente para vivir en el aquí y el ahora

07 FEBRERO 2022 18:00

14 FEBRERO 2022 18:00

28 FEBRERO 2022 18:00

Taller de mindfulness

El entreno de la mente para vivir en el aquí y el ahora

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala Chill-out

Precio: Gratuito

09 FEBRERO 2022 18:00

Presentación del libro y blog "Pet-jades de mestre"

¿Quién puede dejar huella en la piel de un maestro?

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio

Precio: Gratuito

Temporada Estable de Espectáculos

13 FEBRERO 2022 18:00

El monstre dels colors

Temporada Estable de Espectáculos

TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126

Precio: 6€ / 5€

14 FEBRERO 2022 18:30

Pensamiento creativo: generando ideas innovadoras

Programación de invierno 2022

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Precio: 30 €

16 FEBRERO 2022 18:00

Hora del cuento para más de 4 años: Sueños

Hora del cuento para niños y niñas de 4 a 8 años

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio

Precio: Gratuito

19 FEBRERO 2022 11:30

Brou trinxat. Componemos con material reciclado

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Precio: Gratuito

Requiere inscripción previa: Sí

Hora del cuento para niños y niñas de 1 a 4 años

22 FEBRERO 2022 18:15

Hora del cuento para peques: Carnaval de los animales

Hora del cuento para niños y niñas de 1 a 4 años

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala Pequeños Lectores

Precio: Gratuito

Requiere inscripción previa: Sí

Telèfons d'interès

Ajuntament

T. 93 588 70 00

Ambulàncies

T. 93 699 58 58

Atenció contra la violència masclista (24 hores)

T. 900 900 120

Ateneu Municipal

T. 93 588 74 73

Autobusos urbans (Rubí bus)

T. 93 586 14 34

Biblioteca Mestre Martí Tauler

T. 93 699 84 53

Bombers (urgències)

T. 93 697 60 80

Cap-1 Mútua Terrassa

T. 93 586 67 00

Cap-2 Anton de Borja

T. 93 588 45 55

Cap-3 Sant Genís

T. 93 699 17 29

Casal Gent Gran

T. 93 588 44 87

Cementiri

T. 93 588 77 22

Centre Cívic la Cruïlla

T. 93 588 70 00 ext 1460

Correu

T. 93 699 14 02

Creu Roja

T. 93 697 92 04

Deixalleria

T. 93 699 49 95

El Celle

T. 93 588 70 00 ext 4424

Emergències

T. 112

Emergències Mèdiques (sem)

T. 061

Espai jove Torre Bassas

T. 93 699 16 63

Fecsa - Endesa (avaries)

T. 800 76 03 33

Gas natural (urgències)

T. 900 76 07 60

Hospital de Terrassa

T. 93 731 00 07

Hospital Mútua de Terrassa

T. 93 736 59 00

Jutjat 1

T. 93 586 08 51

Jutjat nº 2

T. 93 586 08 52

Jutjat nº 3

T. 93 586 08 53

Jutjat nº 4

T. 93 586 08 54

Jutjat nº 5

T. 93 586 08 55

Mossos d'esquadra (urgències)

T. 112

Museu Municipal el Castell

T. 93 588 75 74

Oficina de gestió tributària (orgt)

T. 93 472 91 16

Oficina de informació al consumidor

T. 93 588 70 32

Oficina local d'habitatge (Prousa)

T. 93 588 66 93

Oficina del servei d'ocupació de Rubí

T. 93 587 25 63

Policia local

T. 93 588 70 92

Policia Nacional

T. 93 588 69 69

Protecció Civil

T. 93 588 71 93

Ràdio Rubí

T. 93 588 70 00 ext. 1501

Registre de la propietat de Rubí

T. 93 697 78 02

Rubí forma

T. 93 586 08 88

Sorea (avaries)

T. 902 250 370

Tanatori

T. 93 588 66 55

Taxis Rubí

T. 93 699 24 89

Taxis Ràdio Taxi

T. 93 588 73 72

Teatre Municipal La Sala

T. 93 588 73 72

Telèfon verd

T. 900 130 130

Telèfon verd

(Si es truca des d'un mòbil)

T. 93 699 98 01

Por qué son importantes los juegos de olfato para perros

Los perros tienen entre 200 y 300 millones de receptores olfativos

Si te digo esto, quizá te quedas igual que si te digo que tengo cien mil maravillas en el banco, ¿no? Pero ¿y si te digo que en el humano la superficie olfativa de 5 cm² es de 100 cm² en los perros? ¿O que el número de células olfativas en humanos a duras penas alcanza los 5 millones?

Y no solo esto, el área cerebral dedicada al olfato en los perros es 40 veces mayor a la nuestra, ¡y aún tiene otras ventajas!, por ejemplo: la nariz de los perros no mezcla el aire inhalado y exhalado, lo que hace que su olfato sea mucho más nítido que el nuestro.



En definitiva, la nariz de los perros son los ojos de los humanos: ahí radica su importancia. Nosotros entendemos el mundo a través de la vista, ellos a través del olfato.

¿Qué podemos conseguir con juegos de olfato?

Activar su mente y estimular sus sentidos: resolver problemas espaciales y trabajar la inteligencia de tu colega; además, no requiere de grandes aptitudes físicas, ¡ni del perro ni del guía!

Mejorar vuestro vínculo a través del juego

Es un ejercicio perfecto para la gestión de la frustración en el perro, que, además, le permite desfogar instintos naturales

Es un juego que no genera mucha excitación en el perro, por lo que, en la mayoría de los casos, pueden participar niños.



En días de lluvia o en épocas en las que el perro se está recuperando de una lesión, son una alternativa perfecta a los juegos más físicos

Igual que nos pasa a nosotros, el perro que piensa, gasta mucha más energía que el perro que se pasa el día corriendo, y, además, se relajará, y sus niveles de ansiedad y estrés se mantendrán bajos

Beneficios de desarrollar el olfato de tu perro

Solemos pensar que un perro solo necesita actividad física, pero el ejercicio mental es igual o más importante para ellos. Y en el ejercicio mental está muy implicada la utilización del olfato.



Los juegos y ejercicios de olfato requieren de una gran actividad cerebral, y esto conlleva múltiples beneficios para tu perro como:

Se cansa muy rápido: Realizar juegos que suponen un reto para su cerebro es una actividad agotadora para tu perro. Conseguirás que se cansen más rápido que realizando actividad física en el mismo tiempo.

Se relaja: El ejercicio mental es una actividad muy relajante para tu perro. Realizar este tipo de ejercicio disminuye sus niveles de estrés y ansiedad, lo que le ayuda a estar más tranquilo.

Mejora su conducta: Los malos comportamientos ori-



ginados o acrecentados por el estrés y la ansiedad disminuirán o incluso puede llegar a desaparecer.

Se divierte: A todos los perros les gusta realizar juegos de olfato y, si además, supone pasar un tiempo junto a ti, disfrutará aún más.

En resumen, se divierte, cansa y relaja. Mejor combinación imposible.

Los juegos de olfato plantean a los perros nuevos retos y les motivan a enfocar todo su interés en el oler.

Estos ejercicios les cansa mentalmente y causan satisfacción por el trabajo realizado.

Además no son tan estresantes como la persecución o los juegos físicos, aunque no es conveniente tampoco abusar de estos juegos.

Iniciación

Para que tu mascota aprenda a realizar ejercicios de búsqueda con el olfato, se debe empezar sujetando al perro y lanzándole un objeto del que conozca el olor (puede ser un premio de comida o uno de sus juguetes favoritos).

El objeto debe lanzarse delante de él para que lo vea.

Luego se debe soltar al perro diciendo "busca" o el comando que se prefiera.

Este paso es para que asocie la palabra "busca", con la acción de ir tras un objeto.

La alfombra olfativa

Las alfombras de olores son un ejercicio de estimulación mental perfecto para jugar en casa o en días de lluvia, o para perros más mayores, con mucha energía o que están rehabilitados tras una operación, por ejemplo.

También puede ser una alternativa a su comedero si comen con mucha ansiedad: hará una función similar a un comedero anti-ansiedad, como el Green, por ejemplo.

Es un extra para que trabajen por ellos mismos el olfato, que también se agradece de vez en cuando: ¡una vez hecha, solo tienes que esconder los premios y dejarle disfrutar!.



Núcleo zoológico 82500008

AGRI FAUNA

Servicio a domicilio

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

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

natura diet NATURAL affinity KIKI

frinzin ownat Lenda ATAMI

Vilmas Style

SE OFRECE SERVICIO DE:
PELUQUERÍA
VENTA DE PIENSOS
Y ACCESORIOS
CUIDADO E HIGIENE
PARA TU MASCOTA

C/ Antoni Sedo, 88 - local 1
(Frente colegio Ca n'Alzamora) - Rubí
Tel. 93 024 27 34 - vilmasstyle@gmail.com

KONG HAVANA COUNTRY ROYAL CANIN natura diet ownat WUNDER PUS

Pets Lovers.es

La Botiga que trien les Mascotes

Servei a Domicili

Perruqueria Canina i Felina

633 667 555 PetsLovers.es

Qué debemos tener en cuenta a la hora de elegir los neumáticos de nuestro coche

¿Merece la pena escoger neumáticos más caros o son todos iguales? ¿Qué significan esos extraños códigos que pueden leerse en las gomas? Saber todo lo que rodea a las ruedas es vital para garantizar la seguridad.

Si hay algo que no tenemos muy en cuenta cuando compramos un coche es los neumáticos que trae de serie. Nos centramos en ponerle las llantas más bonitas y se nos olvida que algún día esas ruedas **se gastarán y nos tocará cambiarlas**. Sin lugar a dudas, ahí es cuando nuestro bolsillo sufrirá las consecuencias.

Tampoco estamos hablando de que compremos el modelo con tapacubos y las ruedas más finas, ya que de alguna manera una rueda más grande nos da más seguridad, pero todo en su justa medida.

Elegir un buen neumático puede hacerte ahorrar dinero sin pecar en prestaciones

Elegir unas ruedas inadecuadas a la hora de comprar nuestro coche nos repercutirá en un menor confort de marcha y un consumo más elevado. Así que como decimos, hay que anteponer la razón al corazón a la hora de elegir los neumáticos.

Los fabricantes normalmente nos permiten elegir los neumáticos que montará nuestro coche, sino que se asocian por defecto según la llanta que elijamos o el paquete deportivo si optamos por el pack más agresivo. A mayor deportividad parece que mayor anchura debe tener el neumático.

Códigos de los neumáticos, algo que dejarás de verlo abstracto

A la hora de cambiar las ruedas de nuestro coche, tendremos que fijarnos en una serie de códigos impresos sobre el neumático para elegir los que más nos convengan y se adecuen a nuestro coche.

Cada neumático lleva un código que desvela todas sus características

En algunos casos, y siempre que esté explícito en la ficha técnica, podremos montar un neumático más fino. Esto solo será posible en caso de que nuestra llanta lo admita.



Estos son los elementos:

- **Anchura:** es el ancho del neumático inflado, en milímetros.
- **Altura:** corresponde a la relación de aspecto entre la altura del perfil y la anchura del neumático, como un porcentaje.
- **Llanta:** es el diámetro de la llanta para la que el neumático está diseñado. No se puede montar en otra mayor ni menor.
- **Índice de carga:** se refiere al peso máximo que un neumático puede soportar. Ese número no es el equivalente en kg. Más bien, va asociado a una tabla de equivalencias.



- **Código de velocidad:** este valor va asociado a la velocidad máxima que el neumático puede soportar durante un periodo de diez minutos sin ser un peligro. Puede componerse de una letra o una letra y un número, y también va asociado a una tabla de equivalencias.

También debemos tener en cuenta **el año de fabricación de la rueda**, para estar seguros de que no nos montan ruedas viejas. Este mismo argumento nos vale para saber cuántos años tienen las ruedas en caso de que compremos un vehículo de segunda mano.

Es muy importante comprobar el año de fabricación de la rueda para saber si pueden estar cristalizadas.

Para ello, tendremos que ver el grupo de cuatro dígitos que apa-



rece en la imagen; los dos primeros indican la semana de fabricación, y los dos últimos el año. En este caso, este neumático fue fabricado la semana 14 del año 2016.

El mito de las ruedas que reducen el consumo

Ahora se ha puesto muy de moda una gama de neumáticos de baja resistencia a la rodadura.

Algunos fabricantes afirman utilizar componentes que generan menor fricción al rodar sobre el asfalto y que, a su vez, reducen el desgaste; algunos hasta prometen reducir el consumo de combustible de nuestro vehículo.

Ahora que tenemos las etiquetas de calificación energética de la Comunidad Europea, vemos cómo esto no es tan cierto como dicen.

Hasta dentro de una misma marca observamos cómo los neumáticos deportivos tienen un nivel de consumo y ruido muy similar al de los de baja resistencia a la rodadura.

Las etiquetas de calificación energética son las que contienen la respuesta.

Y es que no podemos pedirle peras al olmo, **el consumo estará en la fricción** que haya por la sección del neumático y lo que nos pese el pie derecho.

Es cierto que cada vez se avanza más en tecnología de compuestos, y que cada vez hay neumáticos más silenciosos y con mejor agarre, pero la diferencia de consumos en cualquier caso no será escandalosa.

Lógicamente cuanto mayor sea nuestro coche, requerirá neumáticos más gruesos que repercutirán en el consumo.

La diferencia la notamos cuando le montamos a un utilitario las ruedas de un deportivo. En este caso, el coche se vuelve más torpe en reacciones y el consumo se magnifica.

Claro, así, si le ponemos una 195/55 R15 de baja resistencia a la rodadura, el coche consumirá menos, pero es que en esa medida seguramente no habrá neumáticos deportivos.

Al final vemos que es la pescadilla que se muerde la cola.





Taller multi-marca de Rubí, amb els millors preus i serveis



Promoció Febrer:

En la teva primera reparació 10% Dte. en materials

- Preus especials per a empreses
- Avantatges gratuïts i garantits per als nostres clients
- Cotxe de substitució
- Neteja del vehicle
- Recollida i entrega del vehicle

- Bancada de tir llarg
- Màquina de recàrrega d'aire condicionat incloent el gas R-1234-YF
- Màquines de diagnòsi



Carrer Alt, 8
Polígon Industrial
Can Alzamora
(Detràs del Espucarn)
RUBÍ (Barcelona)



935 88 92 30
696 89 31 24



Horòscopo Mes de Febrero

Aries



Quizás sea el momento de dejar ir aquellas relaciones de pasado que poco nos aporta y que simplemente mantenemos por inercia.

Tauro



A nivel personal Tauro contará con una gran fuerza e independencia, por lo que no necesitará de otros para llevar a cabo sus planes.

Géminis



Hay situaciones empresariales que puede que te generen cierta ansiedad por lo que es bueno, que vigiles tanto tus negocios como la salud.

Cáncer



El amor, la pareja y las relaciones en general para Cáncer serán tranquilos, aunque hay que estar pendientes de algunos acontecimientos.

Leo



Tu relación de pareja será un buen apoyo durante este periodo, ya que puede haber tensiones, no es momento de discutir sino de estar unidos.

Virgo



Todo lo relacionado con la profesión y el trabajo puede descentrarte, es necesario que mantengas firmes tus retos y no dejes la actividad.

Libra



El amor se presenta óptimo, tranquilo y sin sobresaltos si tienes pareja. Si no tienes pareja es un buen mes para conocer a alguien especial.

Escorpio



No dudes de que este periodo vas a descubrir nuevas sensaciones placenteras con tu pareja, esto hará que os encontréis más unidos que nunca.

Sagitario



Cierra todos los trámites administrativos o burocráticos que tengas que hacer, eso hará que todos tus temas económicos fluyan.

Capricornio



La familia es un aspecto importante para los nacidos bajo este signo, así que tienes que trabajarla con mucho esmero y dedicación.

Acuario



Se presenta un buen mes en el ámbito laboral, puede que se asienten las bases de un gran proyecto profesional, si bien requiere esfuerzo y planificación.

Piscis



Cuida de tu salud y si ves cualquier síntoma en tu cuerpo, ve al médico, los excesos de estos últimos meses pueden haberte jugado una mala pasada.



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
www.newhomepc.net



Tu clínica de confianza



Clínica Dental Pifarré

Desde 1973

Financiamos tratamientos

Dr. Marc Pifarré Portella
Col. 4028
Master de Implantología
Máster en Periodoncia

Dra. Clara Noguera Corominas
Col. 3964
Master en Ortodoncia

- Cirugía implantológica y regenerativa
- Estética dental
- Ortodoncia (convencional, lingual, invisible)

Horario: de 9 a 18 h.

* Nuevo servicio odontopediatria



www.clinicadentalpifarre.com

Telf. 93 699 36 48

Plaça Constitució, 1 · 08191 RUBÍ · (Barcelona)

Llamar para concertar cita