

Rubí

de tu

A prop

Num. # 11 Març 2021

Exemplar gratuït

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

8 MARÇ DIA INTERNACIONAL DE LA DONA pàg. 12

19 MARÇ DIA DEL PARE pàg. 21

Finques  
**ARIZA**

C/ Monturiol, 16B local 5  
T. 692 468 808 - 93 144 58 06  
monicaariza2@hotmail.com

NUEVO SERVICIO DE  
CORREDURÍA DE SEGUROS,  
EN FINQUES ARIZA TE DAMOS  
EL MEJOR PRECIO.



**Casa en el Avets de Rubí**  
105 m<sup>2</sup>, 3 hab., 2 baños parcela  
de 400 m<sup>2</sup>, piscina, barbacoa,  
toda reformada impecable.  
**Precio: 355.000€**



**Autopromoción en calle Miranda**  
100 m<sup>2</sup>, 4 hab. y parcela de 900 m<sup>2</sup>.  
Precio de parcela + construcción.  
**Precio: 285.000€**

**Ámbar**

Tallas de 36 a 56

Avda. Barcelona, 61 - Rubí

Tel. 661 278 619

f immalozano @ Ambar2547

REMATE  
FINAL

2x1



Avance Primavera

SUMARI

- 03. Publireportaje "La Tasca del Buho"
- 04. Moda y complementos · Vuelve el macramé
- 05. Moda y complementos · Tendencias de moda masculina
- 06. Moda y complementos · Tendencias de moda infantil
- 08. Estética · 10 Mitos sobre el dolor lumbar
- 09. Estética · ¿En qué consiste el maquillaje semipermanente?
- 10. Estética · Dermajet Pro+
- 11. Salud y Belleza · Pilates, el método que cambia el cuerpo
- 12. Racó saludable · Reconquistar nuestra salud femenina
- 13. Racó saludable · La compra a granel, una aposta "à la mode"
- 14. Cuida't · Varietats tradicionals
- 15. Recetas para ti
- 16. Hogar · Sencillos consejos para decorar tu habitación
- 17. Hogar · Opciones e ideas para elegir tu toldo
- 18. Hogar · La decoración en primavera
- 20. Informática · Actualizar a Windows 10
- 21. ¿Por qué celebramos el Día del Padre ?
- 22. Nuestras mascotas · Salud bucal en perros y gatos
- 23. Nuestras mascotas · La Leishmaniasis
- 24. Excursió pel Vallès Occidental
- 25. Legalidad · Préstamos de padres a hijos
- 26. Motor · 10 Vicios a la hora de conducir
- 27. Motor · Testigos luminosos del coche
- 28. Agenda Març
- 29. Serveis al lector
- 30. Pasatiempos · Momentos de lectura
- 31. Horóscopo

El éxito consiste en obtener lo que se desea. La felicidad, en disfrutar lo que se obtiene. (Ralph Waldo)

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 21893-2016

Colaboradors d'aquest mes:

Mercería Juanita, Joana Palafolls, Mariona Illa (Body in Harmony) Mireia Rojo (Beauty Studio) Ester (Herbolari Gaià) Centro Aurora, Georgina Blasco (Bàsics) Rafa Montosa (Montverd) María Ruiz (La Tata) Maite Montalvo, Laura Pellín (Regne Animal) Gonzalo López (Legalidad) Miguel Tripijana (Motor)

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



BENVINGUDA DE L'EDITOR

Mals temps corren, és veritat, no hi ha més que assumir-ho, per a gairebé tots i totes, però encara cal lluitar i continuar pensant amb il·lusió, esforç, ganes i superació en els projectes que tinguem endavant. Aquest és el cas d'**A PROP DE TU**.

Neix a Rubí una revista gratuïta que ha aconseguit aixecar la persiana amb tots els elements comentats, sobretot IL·LUSIÓ. No és una revista més, és diferent, com les predecessores a Badalona i Sant Boi, amb continguts i seccions pràctiques, amb l'experiència de les àrees de millora que teniem en les nostres revistes i amb l'afany de fer partícips a tots els lectors de Rubí.

Estètica, salut, teràpies, receptes, oci, moda, llar, mascotes, motor...i molt més adaptant-nos cada mes a les necessitats de lectors i anunciants. Seguim en la nostra línia de donar informació i consells pràctics de diferents temes pel dia a dia.

Benvinguts i benvingudes al projecte **A PROP DE TU** a Rubí i donar efusivament les gràcies a Antonio Martín, responsable de zona de la revista, el qual amb el seu esforç i dedicació ho ha fet realitat.

Francisco Padilla  
 Editor

PUBLIRREPORTAJE "LA TASCA DEL BUHO"

La Tasca del Búho nace en el 2017, combinando platos mediterráneos con platos y postres tradicionales uruguayos. Poco a poco nuestros clientes nos han dado la oportunidad de conocernos y aceptarnos para sus celebraciones, cenas y comidas.



Con nuestros platos como la carne a la brasa, milanesas, empanadas criollas, las croquetas o la paella de los jueves, y sin olvidarnos del lado dulce con los alfajores, chajá, milhojas, todo elaborado con materias primas de primera calidad, hemos llegado al 2020 muy contentos y agradecidos, y dando cada día lo mejor.

Pero llega el 2020 y con él, EL COVI-19, donde quedamos todos muy tocados y siendo meses muy duros pero poco a poco logramos que

los clientes se llevaran nuestros platos a casa.

Por lo cual estamos muy agradecidos ya que sin ellos no hubiéramos podido resistir.

Y como esta situación se ha extendido demasiado y no nos podemos quedar quietos hemos visto una salida para apoyar la situación del restaurante y mejorar el servicio de comidas para llevar.

Nos hemos puesto en mar-

cha con este nuevo proyecto de comida para llevar y es aquí donde nace **Empor-ta't El Búho**.

Queremos que te lleves a casa lo mejor del Búho.

Podrán encontrar nuestras croquetas, milanesas, empanadas, pizzas y probar nuestro Pollo a L'ast con nuestro toque especial.

Estamos muy agradecidos a nuestros clientes y amigos por el apoyo recibido y a nuestros empleados por

el esfuerzo que han hecho por apoyarnos, sin ellos lograr este paso hubiera sido imposible.

Nuestra familia compuesta por Antonio, Estela, Niko, Facu, Rocio, Omar, Juanjo, hemos llegado hasta aquí, y estaremos encantados de recibirlos para dar lo mejor de nosotros.

Siempre agradecidos, os esperamos tanto en **La Tasca del Búho** como en **Empor-ta't el Búho**.  
 Gracias.



**La Tasca del Búho**  
 Restaurant & Bar

Restaurante  
 Brasería - Pizzeria  
 Avd. Castellbisbal 88  
 08191 Rubí  
 Tlf: 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

Super ofertas los Jueves y Domingos para llevar

**EMPOR-TA'T EL BÚHO**  
 POSTISERIA

Plaça del Progrés Nº2, Local 1  
 08191 Rubí  
 RESERVAS AL TLF:  
 93 124 13 98  
 Horario J & D 11:00h a 15:30h  
 Noches V-D 19:30h a 22:30h

**OFERTAS**

- Pollo a l'ast con patatas y alioli 9,50€
- Pollo a l'ast - 6 conchas 15,90€
- Pollo a l'ast - 6 croquetas 12,90€
- Pollo a l'ast - 6 croquetas - 6 conchas 16,90€
- Pollo a l'ast - Bravos - Empanadilla rusa 15,90€
- Pollo a l'ast - Empanadilla rusa o bravos - 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.

## Vuelve el macramé en la decoración: La tendencia que arrasa en Instagram

### ¿Qué es el macramé?

Se denomina macramé a la técnica de crear tejidos usando nudos decorativos.

El macramé es una de las manualidades fáciles que todo el mundo puede hacer porque se basa en tejer y trenzar hilos con las manos haciendo nudos.

Es un arte muy antiguo, en el que solo se utilizan las manos para ejecutarlo. Pueblos como los persas y los asirios (2300 a. C.) poseían gran maestría y utilizaban el Macramé con el fin de decorar con hilos anudados los bordes de los tapetes.

Más tarde, los árabes lo llevaron a Europa y posteriormente los europeos a América. Las típicas hamacas de nudos caribeñas se confeccionaban con esta técnica.

El macramé tiene tres nudos básicos: el medio nudo, nudo plano (o cuadrado) y nudo cote (festón o cavandoli).

A partir de estos nudos se pueden hacer más de 50 variaciones diferentes

### Materiales necesarios para hacer un trabajo de macramé son:

- Hilo grueso, puede ser de algodón, yute, lino, seda u otras fibras naturales. Su elección dependerá de lo que quieras hacer.

- Una base para sujetar la manualidad, que puede ser un lápiz o barra de madera.
- Tabla de macramé, en caso de determinadas manualidades como pulseras de macramé.
- Tijeras
- Abalorios para decorar como, por ejemplo, cuentas de madera.

### Manualidades con macramé

Aquí van algunas ideas de manualidades en macramé:

- ▶ Espejo de macramé: redondos, colgantes, decorativos... Un accesorio que te ayudará a ganar amplitud y luz en tu casa.
- ▶ Tapiz de macramé: puedes atreverte con combinaciones más complejas y crear tapices de macramé para decorar tu casa.
- ▶ Cortinas de macramé: fáciles e ideales para colocar en puertas y ventanas para proteger tu casa de la luz de forma bonita y económica.
- ▶ Colgantes de macetas en macramé: esta manualidad se ha puesto muy de moda para dar un toque de

Mercería Juanita



elegancia a los tiestos y colgarlos en cualquier rincón del jardín.

- ▶ Portavelas de macramé: otra tendencia es la de decorar las velas de tus centros de mesa con macramé. ¡Sorprenderás a todos tus invitados en cada cena!
- ▶ Lámparas de macramé: con el macramé puedes dar un toque original y único a tus lámparas, creando sorprendentes tejidos para hacerlas únicas.
- ▶ Pulseras
- ▶ Cabeceras de camas

Para más información, te recomendamos visites esta web:

<https://www.crehana.com/es/blog/craft/macrame-paso-a-paso/#%C2%BF-C%C3%B3mo%20hacer%20nudos%20para%20pulseras?>



Ens trobaràs a Carrer Lluís Ribas, 33, 08191 Rubí.

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

*From fil a la galleda*

www.merceriajuanita.es

**Juanita**  
MERCERIA

TEIXITS · CONFECCIÓ LLAR · ARRANJAMENTS  
BUGADERIA · BRODATS

## Tendencias de moda masculina que triunfarán en 2021

Tendencias básicas masculinas que seguramente arrasarán en 2021 a partir de esta primavera inminente. Estas tendencias las veremos sin duda por todas partes.

### La gabardina

Ideal como prenda de entretiempo, queda muy bien y tanto con vaqueros como con traje y vuelve para colocarse como prenda imprescindible.

### Los bolsos

Los bolsos combinados y cruzados al pecho serán uno de los accesorios más deseados.

Aunque fue denostado hace años, vuelve pero sobre todo

bien combinado. Será cuestión de acostumbrarse de nuevo.

### Las camisetas deportivas

Ponerse la camiseta de tu equipo ya sea de cualquier deporte está muy bien, eso sí con la parte inferior de tejano, estrecho o normal y complementos básicos.

No hay que ir como un jugador más... no con chándal claro.

### Los pantalones anchos

Añadió tobillos al aire, es horterera, hola pantalones anchos. Una tendencia que vuelve desde los años 90 y 2000. En cuanto al color, el denim original y natural será el más utilizado.

### Blanco, blanco...

Blanco más blanco es lo más seguro. En cuanto llegue el buen tiempo y se asiente, este color será sin duda en el protagonista de los varones.



### Los trajes con corte y chalecos clásicos

Más cómodos y no tan entallados, los trajes apuestan por volver a combinar con prendas más sport y chalecos clásicos, mezcla explosiva y elegante, también las chaquetas de doble botón.

También vuelve la raya diplomática.

### Polos, «again»

No pueden faltar 3 o 4 polos en el armario, combinalos con pantalones denim, tejanos y se llevan más entallados. Si no puedes por «barriguitas» puedes llevarlos anchos combinados con un pantalón más entallado.

No descartes una americana con polo, tipo años 50, queda elegante y señorial. Además, combina un polo rosa, te sorprenderás el contraste perfecto que consigue.

**didal**

TEXTIL·LLAR I LLENCERIA

•LLENÇOLS  
•TOVALLOLES  
•PIJAMES  
I MOLT MÉS...

Passeig Francesc  
Madià, 53  
08191 RUBÍ  
T. 93 697 44 87

Productos Esotéricos  
Productos Naturales

Tarot  
Reiki

NAMASTÉ

EL RINCÓN DE ESTHER

C/ Cervantes, 132 · local 2 · Rubí  
Tel. 930 05 21 32 · 652 55 45 45

Ropa y complementos Híppie

**POSA'T GUAPA**

Todas las tallas

Liquidación temporada últimas prendas al 50 %

C/ Cervantes, 132 · local 1 · Rubí · Tel. 698 48 26 80

La primavera ha llegado a Posat Guapa  
Lo último en moda al mejor precio

Joana Palafoells

## Tendencias de moda infantil para este año

Normalmente en el fin de un año se prepara y diseñan las tendencias infantiles del año siguiente, en eso no ha cambiado nada a pesar de la situación actual y os comentamos lo que debes tener en cuenta para hacer que luzcan a tus niños/as.

**CORIUM**

Bijuteria Artesanal  
Moda i Complementos

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

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

### Empezamos por las niñas

#### Estilo romántico

Va a ser sin duda una de las grandes tendencias de moda infantil para lucir en el 2021. Ya viene de otras temporadas, pero continuara un tiempo más.

El estilo romántico sobre todo rescata los cuellos Peter Pan, los tops y también los volantes. En cuanto a los colores incluye rojos, grises y blancos fundamentalmente.

#### Azul navy

Una conjunto de prendas donde la clásica pata de gallo contrasta a la perfección con tonalidades frescas que llenan todo de color y vitalidad.

Estampados con tejidos naturales

¿A quién no le gustan los estampados? Cambia por completo cualquier estilismo aportándoles toques distintos. Los estampados tradicionales seguirán llevándose. Cuadros, lunares, rayas...

Resulta muy adecuada la tendencia de los tejidos naturales que cuiden de la piel de los más pequeños, además de colores como los rojos, los grises o los básicos como el blanco y el negro.



ARTÍCULOS INFANTILES

**CRISUA**

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

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



**Desti**  
ACCESSORIES

C/ Magí Ramentol, 9 · Rubí  
Tel. 686 731 594

[www.destiaccessoris.com](http://www.destiaccessoris.com)  
seguix-nos en instagram  
@DestiAccessoris



En cuanto al calzado, las sandalias como en las mayores pegaran con todo. Colores alegres y contrastadas con el resto de la vestimenta.

### ¿Y para los niños?

Este año podemos probar algo que no sea el azul, blanco, gris y negro, ¡las prendas de los peques están repletas de llamativos colores como el verde y de paleta de color atrevida,

Combinar pantalón claro o

tejano suave ya sea corto o largo, con camisetas que desborden contraste, con algún logo o marca con algún detalle retro, eso sí es tendencia.

Alguna camisa lisa o estampada le da un toque de distinción, además siempre con cinturón, este puede ser infantil y de color volviendo a contrastar...

Y si es tiempo de chaqueta, primavera o al inicio de verano, la chaqueta siempre remangada, acuérdate.



Vuelve a aparecer como ves la tendencia de niños guapísimos vestidos de mayorcitos, que triunfó hace una década pero vuelve con más fuerza que nunca.

Anímate, y haz lucir practicidad y glamour entre tus peques.

**EL NIU**

Ropa interior

avet Selene creaciones

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

**ALFONSI COSTURES**

Botiga d'arregljaments de roba

Horari de 9.30 a 13.30 h  
i de 16.30 a 20.00 h

Carrer Pintor Murillo, 72 670771423  
alfonsicostures@gmail.com

**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!

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

**blau i rosa**

Moda para bebé, infantil y juvenil  
Sección de puericultura

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

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

## 10 Mitos sobre el dolor lumbar, que necesitas saber

El dolor de espalda o dolor lumbar es el dolor que con más frecuencia sufre la población. A lo largo de los años se han extendido unas creencias sobre sus causas, sus agravantes o su tratamiento ¿pero son correctos? A continuación, te explicamos lo que sí necesitas saber sobre tu dolor lumbar, desmintiendo algunos de los mitos que probablemente habrás oído más de una vez:

**1 El dolor lumbar persistente raramente se relaciona con una patología o enfermedad grave,** aunque éste a menudo genere preocupación.

**2 Tu postura o "hacerse mayor" no son la causa del dolor.** El verdadero problema surge cuando mantenemos una postura durante mucho tiempo sin cambiarla. Es decir, realmente lo que puede generar dolor es la inactividad y no una postura determinada. No existe una postura perjudicial, lo perjudicial es mantener la misma postura mucho tiempo. Levántate, siéntate, tumbate como quieras, pero varía la postura a menudo, el cuerpo tiene la capacidad de adaptarse y le gusta el movimiento.



**3 El dolor lumbar persistente raramente se asocia a una lesión de los tejidos.** ¿Y a qué nos referimos? Si nos duele la espalda, no siempre significa que la columna esté dañada o tenga una lesión. Hay diferentes causas del dolor de espalda que seguramente no te imaginas.

**4 Las causas más comunes del dolor lumbar son:** Mal descanso nocturno, estrés, ansiedad, inactividad, bajo estado de ánimo y realizar actividades a las que no estás acostumbrado. La zona lumbar es una zona muy reactiva en cuanto a la expresión del estado físico y/o psíquico de la persona.

Por un lado, la parte psicológica: ante períodos de estrés o ansiedad hay gente que sufre migrañas, alteraciones intestinales como estreñimiento o diarreas, los brotes de psoriasis pueden aumentar... pues también hay gente a quien se le manifiesta en forma de dolor lumbar. Pregúntate ¿Ha coincidido mi dolor de espalda con algún pico de trabajo/estrés?

Por otro lado, la parte física: Realizar un esfuerzo físico al cual no estamos acostumbra-

dos (una mudanza, cargar más peso del habitual...), puede generar el dolor lumbar por una falta de entrenamiento de la musculatura.

**5 Mantenerse activo y informarse de los tratamientos de primera línea actuales para abordar el dolor lumbar.** El uso de medicamentos o esterillas solo enmascara el dolor. ¿Cuánta gente se ha tomado medicación contra el dolor de espalda, pero el dolor ha persistido? ¿O a cuanta gente le ha desaparecido el dolor de espalda gracias a la medicación, pero al cabo de unos meses ha vuelto a aparecer? La respuesta a ambas preguntas es la misma: porque el tratamiento del dolor lumbar se basa en el ejercicio físico, el movimiento y en unos hábitos de vida saludables. El dolor lumbar persistente puede modificarse a través del ejercicio muscular, pautado por un profesional de la salud o del deporte. La medicación será una herramienta más, pero no la solución definitiva.

**6 Las pruebas de imagen pocas veces muestran la causa del problema.** Problemas discales, artritis, artrosis, entre otras

son comunes en gente asintomática. No tener la espalda perfecta no es dañino, perjudicial o lesivo.

**7 El dolor durante el movimiento no implica que se estén lesionando los tejidos.** Piensa en sensibilidad y no en daño cuando sientas dolor.

**8 La espalda no se "desgasta" con la carga del día a día.** Realizar ejercicio físico te hace más fuerte cuando lo realizas de forma gradual y regularmente. Muévete y trabaja la fuerza de forma progresiva.

**9 Inyecciones, cirugías y medicamentos normalmente no son la cura.** Éstos no son efectivos contra el dolor lumbar persistente, están asociados a riesgos y efectos secundarios.

**10 Ante cualquier duda es recomendable ponerse en manos de profesionales sanitarios cualificados.**

**Si sufres dolor lumbar persistente o te han quedado dudas, puede acudir a nuestro centro para orientarle sobre posibles soluciones.**



Mariona Illa Aragonès  
Fisioterapeuta

Mireia Rojo (Beauty Studio)

## ¿En qué consiste el maquillaje semipermanente?

El maquillaje semipermanente es ideal para olvidarnos durante un tiempo de maquillarnos ojos, labios o cejas. Se trata de diferentes técnicas para embellecer nuestros rasgos como por ejemplo un eyeliner, unos labios bien definidos o unas cejas en armonía.

En especial vamos a hablar de uno de los tratamientos más demandados y que más confusión existe a día de hoy.



### ¿Microblading o Micropigmentación de Cejas?

El Microblading se conoce como la técnica que obtiene resultados más naturales y realistas, se imitan los pelos de la ceja con un instrumento llamado tebori donde ponemos la aguja y vamos introduciendo el pigmento de manera manual.

Esta técnica NO es adecuada para todo tipo de pieles ni todo tipo de cejas. Piel mixta o grasas no sería la técnica adecuada ya que se emborronaría y quedaría un resultado poco natural.



Tampoco es adecuada para cejas muy finas donde tenemos que rediseñar gran parte de la ceja, en este caso al trazar los pelitos y no tener una ceja natural con un poco de densidad se vería un resultado bastante artificial ya que solo veríamos las rayitas de los pelos imitados.

Piel mixta/grasas o cejas naturales muy finas o sin nada de pelo lo adecuado sería la Micropigmentación, esta técnica se trabaja de manera eléctrica con un demógrafo donde vamos introduciendo el pigmento consiguiendo diferentes efectos ya sea pelo a pelo o sombreado.

También sería adecuada esta técnica para cejas muy densas y pobladas donde hay que rediseñar algún punto de la ceja o rellenar algún hueco, si sólo tra-

bajamos el pelo a pelo se vería mucha diferencia entre la ceja natural densa y poblada por zonas y el pelo a pelo que se trace. Por eso la mejor opción sería un efecto sombreado o un COMBOBROWS.

¿Quieres saber para quién sí está indicado el Microblading de Cejas y en que consiste?, el COMBOBROWS, en el siguiente número saldrás de dudas.



**BODY IN HARMONY**

(New Sthetic Segle XXI)  
Avinguda de L'Estetut nº38  
08191 Rubí (Barcelona)  
Telf/WhatsApp: 685330250  
@bodyinharmony.es

**CENTRO DE ESTÉTICA AVANZADA Y ONCOLÓGICA.**

**FISIOTERAPIA Y QUIROMASAJE.**

**TERAPIAS ALTERNATIVAS.**

**TALLERES Y FORMACIONES**

**Beauty Studio**

Carrer Doctor Robert, 25 - Rubí / 722 809 333

*By La Chica de las Cejas*

ESPECIALISTAS EN TU MIRADA

**- 10%**

presentando este anuncio!

+ valoración gratuita

Beautystudiorubi  
lachicadelascejas

## La tecnología más avanzada en estética DERMAJET PRO+

Dermajet Pro+ utiliza la terapia Endomasaaje® Ultrasonic para trabajar la técnica de aspiración de forma simultánea a la aplicación de la energía ultrasónica al nivel de la hipodermis, realizando un masaje desde el interior a exterior.

Gracias a ello, se produce una liberación de todos los vasos que quedan por debajo del tejido aspirado.

Con estos dos efectos, obtenemos mayor concentración de calor en forma interna produciendo mayor irrigación sanguínea, mayor oxigenación, mejora de la calidad de los fibroblastos, y aumento del colágeno y elastina.

Gracias a la mejora de la elasticidad conseguimos:

- Una magnífica firmeza de la piel y una mejora en el aspecto de las estrías.
- Destrucción del panículo adiposo.
- Eliminación de grasas a través del sistema linfático y venoso.

Como resultado, el riego de sangre de linfa aumenta y esto contribuye a un efecto drenante y a un aporte incrementado de nutrientes.

Centro Aurora



La energía ultrasónica emitida en el mismo instante en que se produce la aspiración hace que los resultados sean más rápidos, profundos y sin dolor.

### Los Beneficios de Dermajet Pro+

- ▶ Permite una mayor irrigación sanguínea.
- ▶ Asegura una mayor oxigenación de la piel.
- ▶ Mejora la calidad de los fibroblastos.
- ▶ Aumenta el colágeno y elastina.
- ▶ Reafirma la piel.
- ▶ Mejora las estrías.
- ▶ Destruye el panículo adiposo.
- ▶ Elimina las grasas.



ESCULPE  
REDUCE  
REAFIRMA  
TONIFICA  
SUAVIZA LA PIEL



**CA Centro Aurora**

PROMO MARZO  
Regala belleza,  
regala bienestar  
DERMAJET PRO  
39€  
(antes 49€)

Tarjeta Regalo

C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 · Rubí  
Telf. 931 81 33 52 · 661 71 45 35

## PILATES, el método que cambia el cuerpo

Pilates es un método de entrenamiento físico y mental que resulta de la fusión de disciplinas como la gimnasia y el yoga. Se utilizan además técnicas de respiración y relajación y de control mental: Se utiliza la mente para controlar el cuerpo consiguiendo el equilibrio entre ambos.



### ¿A quién va dirigido?

Este método puede ser practicado por personas de cualquier edad y estado físico ya que los ejercicios se adaptan a las posibilidades y limitaciones de cada persona y se centra más en su correcta ejecución que en el esfuerzo y número de repeticiones.

### ¿Cómo son las clases?

En las clases se utilizan todas las técnicas antes descritas, trabajando principalmente los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, ejerciendo en todo momento control sobre la respiración, que acompaña a todos los movimientos del cuerpo.

Se termina con unos minutos de estiramientos y relajación.



### Beneficios

- ▶ Mejora la condición cardiovascular.
- ▶ Fortalece la musculatura.
- ▶ Mejora la circulación sanguínea,
- ▶ Aumenta la flexibilidad.
- ▶ Corrige los defectos posturales, aliviando las tensiones del cuello y de la espalda.
- ▶ Favorecen la concentración la coordinación de los movimientos.
- ▶ Mejora la flexibilidad y la capacidad respiratoria y el equilibrio.

Los ejercicios suaves de Pilates son ideales para el embarazo y el posparto ya que ayudan a controlar el aumento excesivo de peso y a una recuperación más rápida.

### FARMACIES GUÀDIES NOCTURNES 2021

MARÇ

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	1	2	3	4	5	6	7
CA N'ORIOL	SCHMID	PROGRÉS	XAPELLÍ	HIDALGO-MOSCARDÓ	CONDAL	PIERA	
	8	9	10	11	12	13	14
SANSI	BLANCA	DÍAZ	BATALLÉ	GRIMAU	MONTSERRAT	LOZANO	
	15	16	17	18	19	20	21
RUIZ	KRONOS	BARADAD	ORIOL	MAS	BATLLORI	ARUMÍ MARCH	
	22	23	24	25	26	27	28
MIÑARRO	CA N'ORIOL	SCHMID	PROGRÉS	XAPELLÍ	HIDALGO-MOSCARDÓ	CONDAL	
	29	30	31				
PIERA	SANSI	BLANCA					

Troba els horaris de les farmàcies de Rubí a farmagula.net (i també a l'APP mòbil 'Rubí Ciutat')

## Reconquistar nuestra salud femenina

La vida de las mujeres, en muchas de nuestras etapas gira entorno a la enfermedad. Nuestros órganos sexuales internos y externos son los que nos diferencia de los hombres, por ello han sido obviados durante muchos años por la medicina y por la investigación.

El conocimiento de la salud que tenían nuestras ancestras se fue perdiendo a favor de una medicina dominada por hombres en la cual el cuerpo de estudio, el de referencia ha sido el masculino y por ende el que ha mostrado interés de estudio.

Cada vez se alzan más voces, desde el ámbito sanitario y de educación, reivindicando la necesidad de tratar a las mujeres y a sus dolencias desde una mirada mucho más amplia.

Reconocer que la medicina ha fragmentado nuestra salud, ha obviado nuestra naturaleza, y el contexto sociocultural en el que vivimos, es el paso necesario para poder ser tratadas con la misma igualdad y respeto que a nuestros compañeros.

Las mujeres vivimos más, pero en peores condiciones y estas vienen dadas por el estilo de vida que llevamos.

Trabajo, casa, hij@s, reuniones de la escuela, los estrictos cánones de belleza, la pérdida de conocimiento y conexión para/ con nuestros cuerpos, los tóxicos que comemos, los químicos que usamos en nuestra higiene femenina, en nuestra piel. La pérdida de autoridad y autonomía en nuestra salud como ciudadanas, nos enferma y es hora de tomar las riendas.

Hay que dejar de pelear o combatir la enfermedad, cuando aparece lo hace para pararnos, para advertirnos que no estamos atendiendo nuestras necesidades y que algo en nuestra vida ha de ser cambiado.

Hazte la pregunta, busca un lugar tranquilo, prepárate una infusión, pon música, respira: ¿qué necesito?

No podemos ser siempre las últimas, la vida no se acaba si permitimos darnos tiempo de descanso. Ese masaje que nos pide el cuerpo, una clase de yoga, de danza, de fitness, caminar con las amigas, darnos placer, cuidar de nuestro sexo, conocer y velar por nuestros ciclos menstruales, nuestros embarazos, pospartos, descubrir las grandes mentiras acerca del climaterio, ese debiera ser el trabajo a realizar por nosotras y por el bien de nuestras hijas.

No podemos hablar de salud sin escucharlos, sin conocernos. Conocer es poder.



Os deixo el título de algunos libros que hablan de salud femenina.

¡Salud mujeres! y feliz Día Internacional de la Mujer el 8 de Marzo.

*Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer - Dra. Cristiane Northrup, Ed. Urano.*

*La regla mola (si sabes como funciona)- Menstruata, Anna Salvia Ribera y Cristina Torron Villata, Ed. Montena.*

*Parir: el poder del parto- Ibon Olza, Ed. Vergara (ediciones B).*

*Ginecología Natural- Pabla Pérez San Martí, Ginecosofía.*

*Climaterio. Todo lo que sabes sobre la menopausia es mentira-May Serrano, Arco-press Ed. Almuzara.*



**GAIA**  
HERBOLARI  
ESPAI DE SALUD NATURAL

FITOTERÀPIA I HERBORISTERIA  
GINECOLOGIA I HIGIENE FEMENINA NATURAL I ECOLÒGICA  
COSMÈTICA BIO I DE PROXIMITAT  
ACOMPANYAMENT PROCESOS VITAL  
FEMENINS: DOULA, CLIMATERI, ETC.  
ALIMENTACIÓ I DIETÈTICA  
CRIANÇA CONSCIENT  
NATUROPATIA  
ACOMPANYAMENT D'ADULTS I D'INFANTS

C/ MONTURIOL, 4A LOCAL 1 · RUBÍ  
TELF. 930 324 986 · MÒBIL: 722 417 846 [f](#) HERBOLARI.GAIA [i](#) HERBOLARIOGAIA

Georgina Blasco

## La compra a granel, una apuesta "à la mode"

Cada cop som més exigents en la nostra compra habitual. Després del furor que van causar les etiquetes "bio", "eco" o "veggie" ens hem acostumat a comprovar el lloc de procedència i la llista d'ingredients dels aliments que comprem, sorprenent-nos molts cops en descobrir que no son tan saludables com pensàvem.

Aquesta exigència dels consumidors s'hi sumen diverses tendències: els moviments vegetarià i vegà sumen cada dia més adeptes, els real fooders fugen dels ultra processats i els intuitive eaters rebutgen tota classe de dietes miraculoses per a escoltar que els demana el cos.

I quin és el denominador comú d'aquestes modes? Dur una alimentació saludable que s'adapti als interessos i estil de vida de

cadascú. En una època en que tot es pot fer a mida del consumidor, el menjar no n'és una excepció, i busquem personalitzar els nostres àpats amb més i més freqüència.

Aquesta ha estat una de les principals raons del ressorgiment de les botigues a granel. Aquests locals ofereixen la possibilitat de comprar al pes productes com arrossos, farines, llegums o fruits secs, cosa que permet que

els seus clients puguin escollir la quantitat de cada aliment que prefereixin.

Comprar a granel, un costum molt habitual en temps dels nostres avis -o besavis, en cas dels lectors més joves- també permet controlar millor quant gastem en menjar, i el factor estalvi n'és un avantatge molt apreciat. A més a més, moltes d'aquestes botigues aposten per productes de proximitat, oferint un producte més fresc i de



temporada a l'abast de totes les butxaques.

Per això es podria dir que les botigues a granel s'han convertit en locals indispensables per a un públic d'allò més variat: des dels que volen copiar la recepta de lleties de l'àvia fins els que han descobert un vídeo de com fer formatge d'anacards a Tiktok, tots hi podem trobar productes de qualitat que completin la nostra compra habitual.



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

productes

# Bàsics

venda a granel

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

magallanes, 39 rubí  
935 882 971

Rafa Montosa de Montverd

## Varietats tradicionals

La tendència que porta aquestes darreres dècades la producció agrícola a gran escala, ha afavorit un cultiu de varietats estandaritzats, amb un volum productiu mes gran, d'aspecte homogeni, de menor qualitat gustativa i amb una reducció important dels preus. En resum; tenim un producte mes bonic, mes econòmic i en mes quantitat, però de mes baixa qualitat. Aquest sistema productiu generalitzat, fa que s'hagin d'aportar mes plaguicides i fertilitzants químics, ja que cada zona te un clima diferent.

A vui dia, les petites explotacions agrícoles i pagesos locals, estan recuperant varietats tradicionals; varietats que estan fetes a les seves condicions climatològiques i agroecològiques i per tant, son mes fortes i mes resistents a les plagues. Factor que incideix a una menor necessitat de dependència del us de fitosanitaris.

El tomàquet es la representació mes significativa com a exemple, del que estem parlant. Al mercat podem trobar tomàquets molt bonics, tots iguals, molt nets, però que no tenen gust a res! En canvi, si trobem un tomàquet d'algun pagès local o tenim la sort de tenir un hort i cultivar-los nosaltres mateixos, notarem la diferència de gust aspecte i textura.



Algunes varietats antigues son:

- Rosaple
- Cor de bou
- Banya o pebroter
- Mandò de Collserola
- Montserrat
- Rosa de Girona
- Pometa
- Esquena verd
- Tres caires
- De penjar Malacara
- Bombeta
- Ramellets
- etc...



**np Nogales Peñalver**  
FRUITES I VERDURES

Servicio a hosteleria · Reparto a domicilio

Rubí · Sant Cugat · Terrassa · Sabadell

Disfrute de la mejor fruta y verdura al mejor precio  
**¡Sin tener que salir de casa!**  
(pedido mínimo para reparto 20€)

Ctra. de Sabadell, 8 · Rubí  
Llámenos para cualquier consulta  
**936 971 105**  
**610 291 098**

nogalespenalver@gmail.com  
www.fruitesnogalespenalver.com  
Fruites Nogales Peñalver

Aquesta primavera **A prop de tu**

www.revistaapropdetu.com

**MONTVERD**  
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili  
Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

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

## Magdalenas integrales

María Ruíz · La Tata  
Fotos: María Ros

### Ingredientes:



- 3 huevos a temperatura ambiente
  - 1 vasito y medio de azúcar moreno o panela
  - 1 vasito de aceite de oliva suave
  - 1 vasito de leche vegetal o desnatada
  - 3 vasitos de harina integral
  - 1 cucharadita de levadura
  - 3 cucharadas de copos de avena
  - Ralladura de una mandarina
  - 1 manzana rallada
  - 1 cucharadita de mezcla de especias/canela
  - Nueces troceadas
- Para decorar**
- Arándanos secos
  - Copos de avena
  - Nueces troceadas



### Preparación

- ▶ Pre calentamos el horno a 240° y colocamos las cápsulas de papel en la bandeja de cupcakes/magdalenas para que no se abran durante el horneado.
- ▶ En un bol mezclamos los huevos con el azúcar hasta conseguir una crema y consigamos duplicar su volumen. Incorporamos la leche, el aceite, la ralladura de mandarina y la manzana y seguimos mezclando. Añadimos la harina, la levadura y las especias tamizadas, y por último la avena y las nueces. Tenemos que conseguir una mezcla homogénea sin batirla demasiado.
- ▶ Repartimos la masa en las cápsulas y les echamos por encima avena, nueces y los arándanos... y sí, llegados a este punto, es cuando empiezo a dudar de su modo integral... pero insisto, están de buenas!!!
- ▶ Bajamos la temperatura a 200° y horneamos durante 15-20 minutos o hasta que estén doraditas y al pinchar con un palillo salga limpio.
- ▶ Dejamos enfriar o no, porque yo la primera me la comí soplando...

**HdR Herbolari de Rubí**

Importe mínimo de compra de 30 €  
Un vale, no acumulable por compra, cliente y día  
Hasta el 30.04.2021

**5€ Dto.**

C/ Magallanes, 6 · Rubí  
Tel. 93 697 48 65 · 625 11 11 75  
herbolariiderubi@gmail.com

ZONA SENSE GLUTEN

**La Cuina de L'Oriol**

Carns i peix a la barbacoa  
Tapes cassolanes, plats combinats  
llesques de pagès gratinades, entrepans, hamburgueses i pizzas.

**MENÚ DIARI**  
Targeta fidelitat per cada 10 menús diaris, un de regal

**MENÚ CAP DE SETMANA**  
CARTA MIGDIA I NIT

ESPECIALITAT EN APRÓS AMB LLAMANTOL

TELEFON DE RESERVES  
**636 25 25 37**

C/ Sant Sebastià, 6-8 · RUBÍ  
www.lacuinaoloriol.com

la Tata

Material para reposteria  
Pasteles por encargo  
Desayunos a domicilio

Rafael Casanova, 7 · Rubí  
Tel. 930 04 83 70

**Condis La Serreta**

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!

Horari:  
De dilluns a dissabte de 09:00 a 14:00  
i de 17:00 a 20:30  
Diumenges de 09:00 a 14:00

# Sencillos consejos para decorar tu habitación por pequeña que sea

## Elige una cama y un colchón bajos

Lo realmente importante es que sea una cama baja, cuando se trata de habitaciones pequeñas, la clave está en la altura de la cama y en la altura del colchón. Y no temas a la hora de poner un cabezal, tu habitación no se verá más pequeña porque añadas un cabezal a la cama.



## Cabecero o cuadro tú eliges

Si tienes cabecero y añades un cuadro en la misma pared, harás que esta se perciba demasiado pesada. Si por el contrario, tienes una habitación

con una cama ligera, un cuadro se puede convertir en la mejor opción, actuando, incluso, de improvisado cabecero.

## Ropa de cama sofisticada pero discreta

En una habitación de dimensiones reducidas, una cama repleta de almohadas y cojines dará sensación de pesadez en lugar de crear un ambiente sereno y agradable, estarás generando un ambiente agobiante.

## Elige tonos pastel relajantes y estampados suaves.



**Serveis integrals de l'habitatge**  
**MCG**  
 Qualitat - Servei - Disseny

**Reformes en general:**  
 Paleta, electricitat, lampista, pintura, fusteria, pladur, alumini.

**Petites reparacions**

C/ Joan Maragall, 24 A · Local 2 · Rubí  
 Telf. 616 951 109 - 93 130 91 54  
 www.mcgreformas.es

**Rápido Moderno**  
 Reparación 2 de calzado

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

C/ Nuestra Sra. de Lourdes, 32 · Rubí  
 Telf. 631 12 16 29

**A-Cero Cerrajería**  
 Su cerrajero de confianza

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

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

**www.lacerradura.es**

**GILSAN**  
 instalaciones y mantenimiento

**ELECTRICITAT · LAMPISTERIA**  
**GAS-CALDERA I CALEFACCIÓ**  
**AIRE CONDICIONAT · CLIMATITZACIÓ**

C/ Josep Turu | Sallés 2, local · Rubí  
 Tel. 93 697 43 65 · Mov. 638 036 394  
 www.instalacionesgilsan.com

# Opciones e ideas para elegir tu toldo

La mayoría de las personas no conocen las opciones de las que disponemos para combatir el calor y el sol con el cambio de temperaturas.

Están las opciones clásicas y prácticas como poner un toldo fijo o extensible de forma manual para que nosotros mismos podamos regularlo según la hora del día.

La tecnología avanza en todos los terrenos, coches, casa y como no, también es aplicable ya a estos sistemas. Incluso no solo en chalets o similares, sino también en el piso más modesto o pequeño.

## Algunos ejemplos son:

### Toldos inteligentes que se abren o cierran solos

Con un sistema de monitorización el toldo puede programarse para adaptarse a la hora del día que os interesa abrirlo o cerrarlo. Teniendo en cuenta las posibilidades de lluvia, viento etc.

¿Sale el sol? Se despliega y protege tu balcón, ventana y fachada de los rayos del sol, reduciendo hasta un 50% la temperatura **también en el interior** de la casa.

### Toldo tipo cofre

¿Quieres algo más económico y práctico? Hay soluciones con un diseño muy bien trabajado por los profesionales.

Los actuales modelos de este tipo han ido adaptándose a los diseños actuales y se pueden lacar en cualquier tipo co-

lor para no romper la estética de la casa o edificio.

### Y te ahorras un dinero importante

#### Toldos solares

Cuando la función de un toldo es proporcionar y acumular los rayos solares que tú no quieres disponer, ¿por qué no utilizarlos para generar energía y aprovecharlos, para diferentes casos o necesidades como la iluminación de tu terraza o tu jardín?

Los toldos solares incorporan células fotosensibles flexibles que te ayudarán a reducir tu factura eléctrica, generando una gestión contenida con el medio ambiente.

#### Centrales con motores solares

Son ideales si lo que quieres es poner un toldo sin tener que instalarlo.



Estos toldos llevan unas fotocélulas solares y batería de almacenamiento de energía, por lo que no es necesaria una instalación eléctrica.

De todas formas, contacta con tu profesional de cercanía, te asesorarán en lo que se adapta más a tus necesidades, toldo manual o con más tecnología o posibilidades y economía, comodidad durabilidad etc.

**Al fin y al cabo lo importante es protegernos del sol y refrescar nuestro hogar.**

**FUSTERIA EBANISTERIA MARBER**

• Muebles a medida  
 • Puertas  
 • Cocinas  
 • Parquet

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

**¿Quieres anunciarte en este medio?**  
**Contacta con nosotros en el**  
**Telf. 617 026 168**

**Cristalería Medina**

Vidres plans, miralls, mampares de bany, vidrieres artístiques, persianes, mosqueteres, instal·lacions comercials.

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

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

**Presupuesto sin compromiso**

Avda. de l'Estatut, 41  
 Rubí

## HOGAR

Joana Palafox

# LA DECORACIÓN EN PRIMAVERA

## Cambia y disfruta en 6 pasos

### Utiliza colores más brillantes

La primavera es una época donde el color flora y llega del verdor de las plantas y flores, por lo que en el interior de tu hogar es importante tenerlo en cuenta.

Puedes comenzar por guardar los colores más oscuros habituales del invierno y reemplázalos por tonalidades más frescas y luminosas. Adecuado es cambiar negros y marrones oscuros por colores pastel o simplemente por algún color básico, amarillo, verde, naranja...

### Respecto a las flores

Usa flores para dar vida y color a tus habitaciones. Busca la que encaje en tu decoración básica, la que no cambias y le dará un aire encantador y primaveral. No hace falta que sean un tipo determinado ya que la mayoría funcionan bien contrastando y combinando bien el color. Si alguna es de plástico, pues adelante. Experimenta.



Sobre todo no abuses de la decoración floral, un simple detalle o arreglo un par bien colocados es suficiente.

### Telas frescas

Arrinconas las telas pesadas y los cojines invernales.

Sustituye con telas ligeras con colores vivos y diseños primaverales en los cojines, cortinas y complementos decorativos.

### Cambio de look en las lámparas

Algo que le da un cambio notorio a tu decoración es muy sencillo y barato, cambia las pantallas de tus lámparas, apliques... Es bastante agradecido y eficaz. Pruébalo.

Normalmente es fácil conseguir, ya que puedes encontrar colores, diseños que puedas utilizarlos acorde a tu decoración.

### Pintura

Puedes repasar o pintar de nuevo, algo de humedad o desperfecto, es un motivo para darle un aire nuevo a la habitación.

O simplemente pintar con tonos más claros, más primaverales y verás la diferencia.

Acorde con la época del año.



### Ojo con las cortinas, paneles y estores

Estas piezas tienen una importancia grande en el desarrollo y aspecto general de un ambiente.

En la primavera hay que intentar sustituir las cortinas de invierno por otras coloridas y más transparentes que dejen entrar luz, lo cual favorecerá el resto de ambiente primaveral, puedes tener un sistema de colocación que te permita hacerlo cada temporada, abaratando los costes.

### Cambia, improvisa y disfruta de tu hogar en primavera.



**RUMA**  
FERRETERÍA Y SUMINISTROS  
INDUSTRIALES

C/ Ntra. Sra. Lourdes, 17 · Telf. 629 161 444 · [www.ferreteriaruma.es](http://www.ferreteriaruma.es)

Llaves de casa  
Llaves de automóviles  
Mando de parking  
Servicio de entrega a profesionales  
Reparación de maquinaria



**Catalana  
Occidente  
Seguros**



Jordi Altemir

Tu agente de Catalana Occidente

Agente de seguros exclusivo  
Núm. Reg. C046844015514

## ¡¡¡¡GRACIAS RUBÍ!!!! ANIVERSARIO 5 AÑOS

Estamos de aniversario, ya hace un quinquenio que abrimos nuestra oficina en Rubí. El tiempo pasa volando y primero de todo agradecer a los particulares, comercios y empresas que han confiado la mediación de sus seguros a nuestra oficina de agencia.

En este periodo de tiempo, mi equipo y yo, hemos atendido más de **850 partes de siniestro** de distintas tipologías: **Atmosféricos, de coches, cristales, incendios, derivados de aguas, jurídicos, de salud, robos, eléctricos, etc.**

Además hemos realizando **375 partes de servicio**: Grúas, asistencias informáticas online, vídeo asistencia, médicas, confección de testamentos online, servicios de reparaciones domiciliarias, etc.

Sinceramente es nuestra vocación, es nuestra única actividad y cubrimos vuestras necesidades a medida, asesorando y ayudando a nuestros clientes en lo que podamos.

**Protegiendo lo más importante: su vida, su familia y su patrimonio.**

**Como decíamos no hace mucho tiempo: lo aseguramos todo, todo y todo.**

Para Celebrar nuestro aniversario preguntad  
por nuestro **5% de descuento en contratación**  
de nuevas pólizas

**5%**  
de descuento

**Catalana  
Occidente  
Seguros**

NO TE PREOCUPES  
TENEMOS SEGUROS PARA TODAS TUS NECESIDADES  
HOGAR · COCHES · VIDA · SALUD · PENSIONES · DECESOS · PYMES ·  
COMERCIOS · RESPONSABILIDADES JURÍDICAS · HIPOTECAS INVERSAS...

Jordi Altemir

C/ Lluís Ribas, 1 · Local 5 (Esquina Cal Gerrer)  
Tel. 93 697 08 18

**659 754 743**  
[jorge.altemir@agentes.catalanaoccidente.com](mailto:jorge.altemir@agentes.catalanaoccidente.com)

## Actualizar a Windows 10 desde Windows 7, 8, 8.1 de forma oficial

Desde siempre Microsoft ha querido que los usuarios vayan renovando las licencias de su sistema operativo pasando por caja, pero, con la llegada de Windows 10, nos ha permitido actualizar nuestra licencia original de sus sistemas anteriores a este nuevo.

Las ventajas son múltiples, pero debemos pensar primero en la antigüedad de nuestro equipo, ya que equipos muy antiguos o de fabricantes poco conocidos pueden darnos problemas con los controladores\*.

Antes de empezar, necesitaremos espacio en el disco duro donde se hospeda nuestro sistema operativo, para eso, entraremos a

"Mi equipo" y revisaremos el espacio que tenemos disponible:

Con unos 20GB deberíamos tener suficiente.

Una vez hecho eso, realizaremos una copia de seguridad de nuestros archivos (por si acaso, ya que puedes escoger no perder los archivos en el momento de la actualización, pero, nunca se sabe).

**Nos dirigimos a "Google" y buscamos "Media Creation Tool", que nos redirigirá a la página de descarga de la herramienta publicada por Microsoft:**

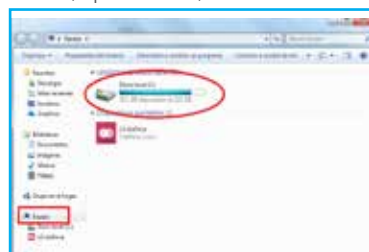
<https://www.microsoft.com/es-es/software-download/windows10>

Una vez tengamos la herramienta descargada, haciendo doble click en ella, empezará el proceso de actualización.

Podremos elegir entre, "Mantener mis archivos" o "Quitarlo todo", siempre recomendamos "Quitarlo todo" ya que nos hará una limpieza completa en el sistema operativo.

Seguimos los pasos "Siguiendo, siguiente, aceptar etc..." y empezará nuestra actualización gratuita a Windows 10 de la mano de Microsoft.

\*Controlador: Software (programa) que gestiona uno o más componentes de nuestro ordenador.



## ¿Por qué celebramos el Día del Padre ?

El 19 de marzo celebramos el día del padre, gracias a la maestra **Manuela Vicente Ferrero**

Algunos padres de sus alumnas se sentían molestos por no tener un día para ellos, como las madres. Dos de ellos se acercaron un día a Manuela y le dijeron: "Usted solo prepara regalos para nuestras esposas, pero no entiende que los padres queremos a nuestros hijos y también nos merecemos algún detalle".

A lo que ella respondió: **"Yo no inventé el Día de la Madre, pero inventaré el Día del Padre".**

En 1948 decidió celebrar por primera vez el Día del Padre con sus alumnas en la escuela del Barrio de Belmonte, situada en la madreña Dehesa de la Villa, un barrio pobre de los suburbios.

Así, organizó una misa, un festival infantil y ayudó a sus alumnos a preparar algunas manualidades para regalar a sus padres. **La fecha elegida fue un 19 de marzo, día de San José.** Manuela consideraba a San José un modelo de padre, sacrificado, humilde y trabajador.

La iniciativa se fue difundiendo años más tarde por diferentes medios de comunicación, en sus artículos hablaba de la importancia espiritual de los regalos, no de su valor material y económico.

También escribió sobre la figura del padre y de cómo debían los hijos agradecer su afecto, amor y ternura.



En 1951, la celebración del Día del Padre se fue difundiendo a través de programas de radio.

**Dos años más tarde, en 1953, esta festividad adquirió cierto carácter comercial.**

El gerente de Galerías Preciados, Pepín Fernández, respaldó una campaña en prensa y radio sobre la celebración del Día del Padre.

Más tarde, Ramón Areces, responsable de El Corte Inglés, también se sumó a la iniciativa de su máximo competidor.

Así, el Día del Padre se convirtió en un importante reclamo comercial. **Manuela Vicente Ferrero falleció a los 92 años en 1999.**



Maite Montalvo

# Salud bucal en perros y gatos



**El 80% de los animales mayores de tres años tienen problemas bucodentales. Este mes trataremos sobre este tema.**



Prevenir estos problemas es sencillo. Sería bueno cepillar los dientes del animal a diario con una pasta específica para ellos, pero si es una tarea pesada para el propietario y difícil de aguantar para la mascota, puede pasar a ser tan sencillo como administrar diariamente golosinas que cuidan su salud dental. Con el uso frecuente de este tipo de alimentos se puede evitar la placa bacteriana y el mal aliento del animal.

Si no se atienden estos cuidados preventivos la formación de sarro y los problemas de las encías solo podrán tratarse con una limpieza de boca bajo control veterinario ya que requiere que el animal este anestesiado.

A largo plazo una boca sin cuidar puede ocasionar problemas de salud tan serios como los relacionados con el hígado o el corazón.

**Peludets NETS**  
 Perruquería Canina & felina - Alimentación  
 • Cuidem dels peluts de la casa •  
 Ctra. Terrassa, 28 Local · Rubí  
 Tel. 631 53 21 54  
 @peludetsnets

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  
 Lenda ATAMI

**Pets Lovers.es**  
 La Botiga que trien les Mascotes  
 Perruqueria Canina i felina  
 Servei a Domicili  
 Pelslovers.es 633 667 555 Pelslovers.es

KONG BARBER affinity ROYAL CANIN natura diet ownat WUNDER PETS

Laura Pellín · Veterinaria EL Regne Animal · Rubí

# LA LEISHMANIASIS

¿Qué es la leishmaniasis?

La leishmaniasis es una enfermedad parasitaria causada por un protozoo inoculado por un insecto llamado flebótomo, similar a un mosquito. Se trata de una enfermedad crónica que requiere tratamiento y controles veterinarios. Puede afectar a la piel, a órganos internos o a ambos con distintos grados de gravedad. En consecuencia, los síntomas que puede presentar el animal afectado son muy diversos, desde ninguno a alteraciones graves del estado general.

SINTOMAS DE LEISHMANIASIS EN EL PERRO



¿Cuáles son los animales domésticos susceptibles?

La leishmaniasis clínica es una enfermedad que afecta, principalmente, a perros; pero también puede afectar a gatos, sobre todo a aquellos con acceso al exterior.

¿Cómo se puede prevenir?

Existen dos estrategias básicas de prevención:

- Evitar que el flebótomo pique al animal e inocule el parásito.
- Estimular la inmunidad del animal para que, en caso de ser infectado, tenga menos probabilidades de desarrollar enfermedad clínica grave.

Para evitar la picadura del insecto, existen varios productos en el mercado como pipetas y collares que hay que aplicar regularmente al animal, bajo consejo veterinario. Además, es recomendable evitar pasear durante las horas de máxima actividad del flebótomo (amanecer y atardecer);



sobre todo evitando zonas próximas a ríos o aguas estancadas.

Es especialmente importante llevar a cabo esta prevención durante los meses que van desde marzo hasta noviembre, que son los de más presencia de flebotomos. Hay que tener en cuenta que Rubí es una de las zonas endémicas de leishmaniasis y, por lo tanto, es muy aconsejable llevar a cabo un protocolo de prevención y diagnóstico precoz de esta enfermedad, asesorado por un veterinario.

Las estrategias para estimular la inmunidad consisten en vacunar a los animales sanos o administrar inmunostimulantes de forma preventiva.

¿Existe tratamiento?

Actualmente no hay un tratamiento que elimine la infección por Leishmania spp., pero sí existen multitud de opciones terapéuticas para conseguir una muy buena calidad de vida de los animales infectados.

**El Regne Animal**  
 CENTRE VETERINARI PERRUQUERIA CANINA I FELINA  
 Más de 15 años al servicio del cliente  
 Pida cita y le atenderemos gustosamente  
 Tel. 936687497  
 Horario: Lunes a viernes de 10h00 a 13h30 y de 17h00 a 20h00, sábado de 10h00 a 13h30.  
 Carretera de Sabadell, 69 · Rubí

**CAMPAÑA DE FAADA**  
 (Fundación para el Asesoramiento y Acción en Defensa de los Animales)  
**SOY RESPONSABLE**  
 Esterilizaciones de Hembras  
 Castraciones de Machos  
 Para pedir información y precios llámanos te informaremos. Visita prequirúrgica Gratuita! Control postquirúrgico Gratuito.

**CAMPAÑA LIMPIEZA Bucal**  
 La salud oral de los perros y gatos es muy importante.  
**Infórmese sin compromiso**

# La Mola i al Monestir de Sant Llorenç de Munt

La muntanya de la Mola es troba al Parc Nacional de Sant Llorenç de Munt, a la comarca del Vallès Occidental, a pocs quilòmetres de distància de Barcelona. Es tracta de la muntanya més alta del parc amb una alçada de 1104 metres des de la posició dels quals podrem gaudir d'unes precioses vistes a Montserrat, el Montseny, el litoral i fins i tot els Pirineus.

En el mateix cim es troba el Monestir de Sant Llorenç de Munt que ofereix servei de restaurant, una capella i una sala amb exposició de fotografies d'època.

L'excursió a la Mola és ideal per a realitzar-la en família, ja que es tracta d'un recorregut senzill amb un desnivell de 444 metres i una distància que no supera els 6 quilòmetres incloent la volta. La podem fer perfectament amb nens i nenes, i es que quan hi aneu ja veureu que es poden veure infants de diferents edats.

Es recomana portar suficient aigua i si pot ser el menjar per a gaudir d'un bon dia a la muntanya de pícnic sense preses. Així mateix, en el Monestir de Sant Llorenç de Munt existeix un restaurant que ofereix menjades per reserva. Actualment, a causa de la situació d'emergència COVID-19, el restaurant ofereix únicament menjar per a portar.

Existeixen diversos camins que arriben a la Mola. El clàssic i més senzill que porta per nom El Camí dels Monjos: El nom procedeix de la ruta habitual que realitzaven els monjos per a visitar els monestirs de Sant Cugat i el de Sant Llorenç de Munt.

Es pot deixar el cotxe al carrer Vista Alegre on veureu el Cavall Bernat enfront de vosaltres, una mola de pedra ideal per a escaladors. A partir d'aquí neix el camí que ens portarà fins al més alt de la Mola. La sendera, encara que no té pèrdua en absolut, està marcat amb les marques vermelles i grogues de el PR-C 31.

Es tracta d'una ruta molt freqüentada pel que es recomana sortir aviat al matí si pot ser. D'aquesta manera no tindreu problemes per a aparcar i l'hora de treure els entrepans o les carmanyoles per al pícnic serà aproximadament quan arribeu al cim, el millor lloc per a fer-ho gràcies a les seves vistes i a l'ampli espai al voltant del Monestir de Sant Llorenç de Munt.

El recorregut realitza una pujada constant durant el primer centenar de metres i s'agraeixen les primeres vistes enrere que trobem sobre les pròximes poblacions de Terrassa, Sabadell i les muntanyes més allunyades de el Montseny i els Cingles de Bertí. L'ascens es combina mitjançant sendera i algunes zones amb escales llaurades sobre la roca del terreny.

Una vegada s'arriba a Cavall Bernat, una immensa roca ideal per a escaladors, l'ascens es torna més gradual. Si no patiu de vertigen s'aconsella allunyar-vos lleugerament del camí principal i acostar-vos a la roca de Cavall Bernat. Una vegada en l'abisme, mireu cap avall per a contemplar la caiguda vertical.

A pocs metres d'aquí i també lleugerament fora de la ruta del Camí dels Monjos, es troba Ca Poble. Es tracta d'un interessant forn d'obra que a la comarca se'ls coneix com "teuleries".



Servia per a crear peces de ceràmica i generalment es construïen enmig del bosc per a tenir el combustible bé a mà.

De tornada al camí principal, la pista s'enfila cap al cim i es comença a albirar La Mola i el Monestir de Sant Llorenç de Munt a la nostra esquerra.

La Mola realitza un suau pujol en el seu cim. Sobre ella, destaca el Monestir de Sant Llorenç de Munt les primeres construccions del qual es remunten a època del romànic del segle XI encara que pràcticament el que veiem procedeix de la reconstrucció que es va realitzar fa un centenar d'anys. Així i tot, el seu estil segueix fidel a l'edifici original.

Els monjos van deixar d'habitar el monestir a la fi del segle XIX. Actualment, veureu una capella en funcionament, una sala amb exposició de fotografies i un restaurant que realitza plats de gastronomia catalana. Ara mateix, per la situació de la pandèmia COVID-19, el restaurant només ofereix menjar per a portar.

Si volveu pel Monestir trobareu un ampli espai verd per a poder gaudir del vostre pícnic, si heu portat el vostre menjar, o si us heu decidit per comprar-la en el restaurant. A més a més, si teniu sort, podreu trobar rucs i ases voltant pel costat del Monestir.



Gonzalo López · López i Ferrer Asesores, S.L.

## Préstamos de padres a hijos

¿A partir de qué cantidad es mejor hacerlos por escrito? Los préstamos entre familiares no tienen por qué ser considerados por Hacienda una donación oculta, pero para ello es necesario seguir unos protocolos que lo dejen muy claro. "El objetivo de este tipo de operaciones suele ser por evitar a las entidades financieras, por sus altos tipos de intereses".

Para ello vamos a exponer unos ejemplos:

El Señor José quiere prestar un dinero a su hijo Pepito, sin ningún tipo de interés, para que se pueda comprar un coche o para cualquier otro objetivo. Si Francisco deja el dinero a Pepito sin más y no formula declaración oficial, la AEAT (Agencia Tributaria), si detecta una transmisión de patrimonio entre dos familiares significativa que no ha sido declarada, Hacienda no tiene por qué pensar que se trata de una donación oculta, pero gravará al prestador por la ganancia que le supone el interés obtenido, y si este interés no viene especificado en ningún documento firmado de común acuerdo entre las partes, supondrá que se aplica el interés legal del dinero, que se sitúa en el 3%. Es decir que en caso de realizar un préstamo, Hacienda grava sobre los beneficios supuestamente obtenidos del interés mediante el Impuesto de Transmisiones Patri-



moniales. O sea "a nivel de base legal no hay diferencias entre un préstamo de particulares, entre familiares o no, y lo que podría ser un préstamo de una entidad financiera a un particular, un colectivo, una empresa, etc. En todos estos casos rigen las mismas normas y a nivel de Hacienda y tributan por igual, es decir por el beneficio obtenido a través de los intereses".

Las ventajas de formalizarlo por escrito:

Es muy importante dejar por escrito todos los flecos y detalles de un préstamo de padres a hijos u otros rangos familiares, en caso de que las cantidades sean considerables, aplicando un interés al 0%. Con un documento "contrato" por escrito donde figuren detalladamente todos los datos del prestador y del prestatario, así como la cantidad prestada, el tipo de interés fijado, y los plazos de devolución, indicando si las cuotas pactadas, serán mensuales, semestrales o anuales, y si hay alguna cláusula adicional en el caso de impagados, devolución anticipada, etc., nos cubrimos ante Hacienda".

Por un lado, porque dejamos claro que el interés es del 0%, con lo que Hacienda no nos gravará de facto con el Impuesto, aunque de todos modos deberemos presentar el modelo 600 del ITP (Impuesto de Transmisiones patrimoniales) haciendo constar el acuerdo y sus condiciones.



Por otro lado, también nos cubrimos en caso de que el préstamo pueda levantar sospechas en Hacienda de que en realidad se trata de una donación encubierta y no queremos que esta tribute.

A todo lo expuesto recomendamos "hacer los pagos de las cuotas puntualmente, mediante domiciliación o transferencia bancaria, para que haya constancia, así como guardar los registros de pago y los saldos periódicos de lo que queda por devolver del préstamo: todo documento es bueno para protegernos en caso de una inspección si Hacienda sospecha".

Quiero destacar que estos tipos de contratos no tienen gastos notariales: "con un documento correctamente redactado y firmado por las dos partes basta; nos lo puede redactar un gestor o abogado

¿A partir de qué cantidades sería conveniente?

De todos modos, aunque el coste final a nivel tributario de estos préstamos es cero, dan trabajo en forma de tiempo en gestiones ante la Administración, por lo que no se antoja muy lógico aplicar este protocolo para cantidades no significativas. ¿A partir de cuál sería ya recomendable realizar papeles? "A partir de 3.000 euros el banco ya está obligado a notificar la transmisión y en teoría Hacienda ya podría levantar la ceja.

**PUBLICITICKET**  
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.

MANTENIMIENTO Y SOPORTE TÉCNICO INCLUIDO  
\*Cuenta inicial de €194  
25€ /mes durante 24 meses. Más IVA

Desde: 25€/mes más IVA\*

617 026 163

**COMPRA EN EL PEQUEÑO COMERCIO**  
A prop de tu

# 10 Vicios a la hora de conducir

Miguel Tripiñana  
Especialista en automoción

## 1 Colocar la mano en la palanca de cambios como si fuese un reposa manos.

Haciendo esto, estamos forzando el varillaje del cambio y desgastando los sincronizados que lleva la caja de cambios.

## 2 Colocar el pie encima del pedal de embrague.

Aunque tengamos el pie encima del pedal, sin presionarlo, ya le ejercemos una fuerza que el cojinete de embrague entra en acción presionando el plato de embrague y creando un desgaste inútil del embrague, acortándole la durabilidad.

## 3 Mover la dirección con el vehículo parado.

No es bueno mover la dirección con el vehículo completamente parado, lo recomendable es girar mientras el vehículo se mueve, aunque sea muy despacio, así no sufren las copelas y las rótulas de suspensión y dirección.

## 4 Estar en reserva.

No es bueno circular mucho tiempo en reserva, el depósito de combustible acumula impurezas en el fondo y, si hacemos trabajar a la bomba de combustible siempre aspirando del fondo, lo único que conseguimos es acortar la vida de la bomba y saturar el filtro de combustible.

## 5 No frenar en todas las situaciones.

Es lógico que el pedal de freno se tenga que

utilizar en casi todas las ocasiones, pero hay veces que no hace falta. El ejemplo más fácil de explicar sería, si vamos por una autopista y llegamos al peaje en 5ª velocidad, no es bueno pisar el pedal de freno hasta para el vehículo, lo recomendable es ayudarlo a frenar, con el freno de motor. Mientras se pisa suavemente el pedal de freno, ayudarnos a frenar el vehículo con el cambio de marchas. Un abuso excesivo de los frenos, lo único que consigue es deformar los discos y cristalizar las pastillas, obligando así a tener que sustituirlos por otros nuevos.

## 6 Subirse a los bordillos.

Por supuesto esto hay que evitarlo, aquí sufre muchísimo el neumático porque para subir un bordillo, este se pellizca, hasta el punto en ocasiones de romperlo. También las rótulas de dirección sufren mucho y podemos variar la caída del neumático, teniendo que llevar el vehículo a alinear la dirección.

## 7 Un mantenimiento al año.

Es muy bueno para el vehículo que una vez al año, vaya a la revisión. Siempre hay que llevarlo a un taller legalizado donde nos puedan dar una garantía de la reparación. Al realizar el mantenimiento se pueden observar muchísimas piezas de desgaste del vehículo y saber su durabilidad, así podemos ir reparando el vehículo sin llegar a tener una avería en carretera. Una buena diagnosis del vehículo reduce futuras reparaciones caras. El caso más simple son las pastillas de freno, si nadie te avisa que se tienen que cambiar, cuando estas lleguen al final rallarán el disco

de freno, triplicando el precio de la reparación. Donde antes eran 120€ de media sustituir unas pastillas, después serán 350€ de media sustituir pastillas y discos.

## 8 Verificar la presión de los neumáticos.

Es muy importante la presión en los neumáticos, hay que pensar que lo único que une la carretera con el coche, son los neumáticos, y acordaros que dentro de los vehículos vamos nosotros. Una presión errónea nos pueden ocasionar diferentes averías, una circulación incomoda, un exceso de frenada, que el vehículo no tenga adherencia a la carretera y nos patine provocando un accidente. Todos los vehículos tienen una nota técnica de que presión deben llevar, pero lo mejor es que os acerquéis a vuestro taller, legalizado, y el os ponga la presión correcta, por supuesto esto no tiene ningún coste para vosotros, pero si es un tema muy importante de seguridad.

## 9 Acelerar el motor en frío.

Hay que pensar que el motor va lubricado internamente con aceite, este aceite necesita una temperatura de trabajo para lubricar al 100%, por esa razón no es bueno acelerar el motor en frío. Esto es lo mismo que si nosotros vamos a una carrera sin antes haber calentado y estirado, lo más probable es que tengamos una lesión o rotura, pues en nuestro vehículo pasa exactamente lo mismo.

## 10 Los vehículos con turbo, esperar 20 segundos para apagarlos.

Todos los vehículos que incorporen un turbo, hay que tener muy en cuenta que este gira aproximadamente 10.000 veces más rápido que las revoluciones de motor, por esa razón, después de haber circulado en carretera o de un acelerón, no parar el motor enseguida. Hay que esperar unos 20 segundos para que el turbo baje de revoluciones. Esto se hace para que la bomba de aceite del motor vaya lubricando al turbo. Si paramos el motor, ya no tenemos presión de aceite y el turbo sigue girando sin presión de aceite desgastando el eje y muy probablemente gripándolo.



**PEUGEOT SERVICE**

||

**NOMÉS UNA PAUSA I GUANYA AMB EL MANTENIMENT DEL TEU PEUGEOT**

AQUEST MES FES EL MANTENIMENT PER

149€\*

I PARTICIPA EN EL SORTEIG DE 60 MANTENIMENTS GRATUÏTS: 

\* Consultar les condicions i les bases reguladores a [www.manteniment.peugeot.es](http://www.manteniment.peugeot.es) \*\* Consultar les condicions a [www.peugeot.es](http://www.peugeot.es)

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

# Testigos luminosos del coche

Miguel Tripiñana  
Especialista en automoción

Muchas veces nos preguntamos qué significan las luces que se encienden en mi coche. Pues lo más importante es reconocer el tipo de gravedad. Las luces de color verdes, siempre nos indican información, las luces de color naranja/amarillo nos indican precaución, pero las luces de color rojo nos informan de un peligro en el vehículo o el sistema de motor. Siempre que se nos encienda una luz de color roja, debemos de prestarle la máxima atención y, en casi todos los casos es recomendable parar el vehículo, avisar a nuestra grúa y acudir a nuestro taller de confianza.

Para asegurarnos que todas estas luces funcionan perfectamente, el vehículo hace un test y las enciende todas cuando ponemos la llave de contacto y, al arrancar el vehículo se van apagando todas hasta no quedar ninguna. Si vemos una luz en encendida, significa que tenemos un problema con nuestro vehículo.

parar a arrancar el motor hasta que se haya apagado. Si estamos circulando y se enciende esta luz, nos está indicando también un posible fallo de motor.



Esta luz significa que tenemos un posible neumático pinchado o la presión baja. Una vez reparado el pinchazo, hay un botón para resetear la luz y apagarla.



Peligro. Esta luz nos indica que tenemos puesto el freno de mano. Y si circulando se nos enciende, entonces significa que nos falta líquido de frenos en el circuito.

Peligro. Esta luz nos indica que el alternador no está cargando



a la batería y nos quedaremos sin electricidad en el vehículo en pocos minutos. Para el motor lo antes posible.



Peligro. Esta luz nos avisa que no hay presión de aceite dentro del motor, por lo tanto no se está lubricando y podemos griparlo. Parar inmediatamente el motor.

Peligro. Si esta luz se enciende el motor en frío y recién arrancado, nos está indicando que tenemos bajo el líquido refrigerante/



anticongelante. Si se enciende cuando llevamos un rato circulando, nos indica que el motor se nos está calentado y podemos provocar una posible avería de junta de culata. Parar inmediatamente el motor.



Peligro. Esta luz nos indica que no nos funciona el sistema del airbag. Con la luz encendida se desconectan todos los airbags del vehículo. Por seguridad de los ocupantes, se debería de reparar el airbag.

Peligro. Esta luz nos está indicando que no llevamos puesto el cinturón de seguridad.



DESCARBONICE SU VEHÍCULO

ELIMINA LA CARBONILLA MANTIENE LIMPIO EL MOTOR SIN DESMONTAR UNA SOLA PIEZA

Neumáticos y alineado de dirección

AUTOMÒBILS ANTONIO MARTÍN

ASSISTÈNCIA TÈCNICA DE L'AUTOMÒBIL

DIAGNOSI · SISTEMES ELECTRÒNICS

POSADES AL PUNT

FRENS · CARREGA A.A.

C/ Brillant, 6 · Rubí

Tel. 93 699 71 64

automovilesmartin@gmail.com



\* TU VEHÍCULO EN BUENAS MANOS \*

Pro Service MOTORRUBÍ

Pro Service SERVICIOS VEHICULOS

1. NEUMÁTICOS

2. FRENADO

3. AMORTIGUADORES

4. NIVELES

9€

REVISIÓN SEGURIDAD

\* Imprescindible renovar cita previa. Promoción limitada a 50 revisiones. Una revisión por persona/vehículo

934 88 52 33 Ctra. de Terrassa, 110 · RUBÍ · (BARCELONA) WWW.PROSERVICERUBI.COM



Planxa, Pintura, Mecànica i Electricitat

Vehicle de substitució

Vehículo cortesía gratuito

Recogida y entrega a domicilio

Lavado gratuito con la reparación

25% dto.

En la primera franquicia

50€ dto.

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

Promociones válidas hasta el 30.04.21



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

## AGENDA MARÇ

**02 MARZO 17:00**  
**•Asesoría sexual y de pareja para jóvenes, totalmente confidencial.**

Espai Jove Torre Bassas  
 Organizador: Rubí Jove  
 Precio: Gratuito

**02 MARZO 18:30**  
**•Taller de teatro comunitario**  
**Una propuesta divertida para compartir momentos creativos**

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio  
 Precio: Gratuito  
 Requiere inscripción previa: Sí  
 T. 93 699 84 53

**04 MARZO 17:00**  
**•Servicio de escucha y acompañamiento emocional para jóvenes de entre 12 a 29 años.**

Espai Jove Torre Bassas  
 Rubí Jove  
 Organizador: Rubí Jove  
 Precio: Gratuito

**05 MARZO 19:00**  
**•Viaje a la ciudad del infinito**  
**Exposición de la Fundación Vicente Ferrer**

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio  
 Precio: Gratuito  
 Requiere inscripción previa: Sí  
 T. 93 699 84 53

**05 MARZO 19:30**  
**•Ciclo Noches de jazz y letras | Programación de invierno 2021**

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
 Precio: Gratuito

**07 MARZO 18:30**  
**•Infanticida**  
 Temporada estable de espectáculos | Día internacional de las mujeres

TEATRE LA SALA, La Sala, Teatre Municipal  
 Precio:10€ | 7,5€  
 Venta entradas:  
<https://teatrelasalarubi.koobin.cat/>

**08 MARZO 09:30**  
**•Emprender en femenino. 5 puntos claves para iniciar un negocio o reinventarnos en este nuevo escenario**

Formación empresarial  
 Organizador: Oficina de Servicios a la Empresa (OSE) Precio: Gratuito  
 Requiere inscripción previa: Sí  
 T. 93 699 84 53

**08 MARZO 18:00**  
**•Coaching: Abracemos las emociones**  
**El curso está impartido por la psicóloga Miriam Ferrer**

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio  
 Precio: Gratuito  
 Requiere inscripción previa: Sí  
 T. 93 699 84 53

**11 MARZO 18:00**  
**•Taller de imaginación y creatividad**  
**BookLife es un proyecto de biblioteca y prescripción literaria**

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio  
 Precio: Gratuito

Requiere inscripción previa: Sí  
 T. 93 699 84 53

**12 MARZO 18:00**  
**•Homenaje a Montserrat Roig**  
 Roig, un homenaje muy especial a la figura y la obra de Montserrat Roig

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio  
 Precio: Gratuito  
 Requiere inscripción previa: Sí  
 T. 93 699 84 53

**13 MARZO 11:00**  
**•Música para bebés**  
 Estimulación musical para los más peques

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, C. Aribau, 5  
 Requiere inscripción previa: Sí  
 T. 93 699 84 53

**13 MARZO 12:00**  
**•Los cajones del cielo**  
 Ciclo de Teatro para la pequeña infancia

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
 Precio: Gratuito

**13 MARZO 20:00**  
**•Recordar Eduard Ventura**  
 Temporada estable de espectáculos

TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126  
 Precio:10€ | 7,5€  
 Venta entradas:  
<https://teatrelasalarubi.koobin.cat/>

**14 MARZO 12:00**  
**•Neón**  
 Espectáculo familiar

TEATRE LA SALA, La Sala, Teatre Municipal  
 Precio:6€ | 5€ socis La Xarxa  
 Venta entradas:  
<https://teatrelasalarubi.koobin.cat/>

**16 MARZO 19:00**  
**•Edith Wharton**  
 Ciclo de literatura alrededor de 9 escritoras. El mundo escrito por ellas | Programación de invierno 2021

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
 Precio: Gratuito

**17 MARZO 19:00**  
**•Lessons in love and violence, de George Benjamin**  
 Ciclo Cuéntame una ópera

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
 Precio: Gratuito

**18 MARZO 19:30**  
**•El Carnegie Hall de Nueva York rompe las normas y apuesta por el jazz**  
 Ciclo Camps de cotó 2.0

Programación invierno 2021  
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
 Precio: Gratuito

**19 MARZO 20:00**  
**•Terra de telers**  
 Cicle Gaudí

TEATRE LA SALA, La Sala, Teatre Municipal  
 Precio: 4,5€ | 3€

**20 MARZO 11:00**  
**•Espacio literario: A través del espejo y lo que Alicia encontró allí**

Conmemoración del 150 años de la publicación de "Alicia en el país de las maravillas"

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala de Pequeños Lectores  
 Requiere inscripción previa: Sí  
 T. 93 699 84 53

**20 MARZO 17:00**  
**•Comandante Lara & Cia.**  
 Espectáculo humorístico

TEATRE LA SALA, La Sala, Teatre Municipal  
 Precio: 18€ | 20€

**21 MARZO 12:30**  
**•Oriol Vallés quartet**  
 8º Ciclo de Jazz

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
 Precio: Gratuito

**21 MARZO 18:30**  
**•Un dia qualsevol**  
 Temporada estable de espectáculos

TEATRE LA SALA, La Sala, Teatre Municipal  
 Precio: 15€ | 11,25€  
 Venta entradas:  
<https://teatrelasalarubi.koobin.cat/>

**24 MARZO 18:00**  
**•Hora del Cuento de 4 a 8 años: Oh! Aigua!!!**  
 Sesión dirigida a niños y niñas de entre 4 y 8 años

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio  
 Precio: Gratuito  
 Requiere inscripción previa: Sí  
 T. 93 699 84 53

**25 MARZO 19:00**  
**•Narcís Menard**  
 Ciclo Personajes de la historia de Rubí

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
 Precio: Gratuito

**26 MARZO 19:00**  
**•The Letter**  
 El Documental del Mes

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
 Precio: Gratuito

**27 MARZO 11:00**  
**•Juegos de escultura**  
 Modelemos el espacio con Catàtic

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Por determinar  
 Precio: Gratuito  
 Requiere inscripción previa: Sí  
 T. 93 699 84 53

**27 MARZO 11:00**  
**•Los sonidos de la primavera**  
 Ciclo de Música para pequeña infancia

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
 ateneu@ajrubi.cat  
 T. 93 588 74 73  
 Precio: Gratuito

**27 MARZO 19:30**  
**•VIAN (manual de supervivencia)**  
 Homenaje a Boris Vian

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
 Precio: Gratuito

## AQUEST MES FELICITEM A ...



**Alexandra**  
 Moltes felicitats de totes les persones que t'estimen.  
 Ja queda menys per a poder celebrar-ho en gran!!!.

Si en el mes de Abril quieres felicitar a alguien especial para ti, mándanos una foto antes del 15 de Marzo, con un breve texto y la publicaremos. [amartin@publi-ticket.es](mailto:amartin@publi-ticket.es)

## EL LECTOR S'ANUNCIA

**Vendo Citroën C3 Diesel**

Letra ambiental B

Perfecto estado del

Año: 2008

Súper equipado

Precio: 2.950 €

Tel. 649 725 476

**Vendo Moto Sym Symphony sr 125**

Pocos Km. como nueva año

Año: 2012

Color blanco

Siempre garaje

Precio: 1.500€

T. 699 784 012

**Vendo Alfa Romeo 147-Diesel 1.9 jTd Multijet Distinctive**

Año: 2007

Color rojo 5 puertas tapicería

Color crema llantas 17" radio

mp3, climatizador bizona, volante y pomo en cuero, 160.000 Km.

Precio: 2.600€

Tel. 660 154 225

Quieres vender, comprar, buscar o ofrecer trabajo ....? Llámanos y te informaremos **Tel. 617 02 61 68**

## Telèfons d'interès

**Ajuntament**

T. 93 588 70 00

**Ambulàncies**

T. 93 699 58 58

**Atenció contra la violència masculista (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. 800 76 03 33

**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

**Polícia local**

T. 93 588 70 92

**Polícia 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. 93 581 39 00

**Sorea (avaries)**

T. 902 250 370

**Tanatori**

T. 93 588 66 55

**Taxis Rubí**

T. 93 699 24 89

**Taxis Ràdio Taxi**

T. 93 586 08 88

**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

# Pasatiempos

## Sudoku

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

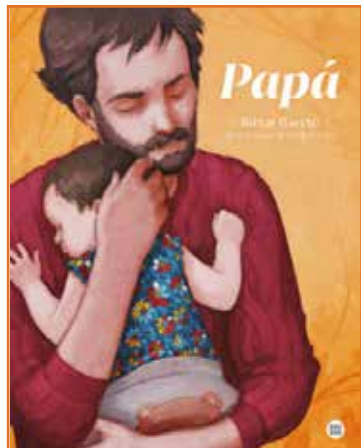
## Sopa de letras

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

## PINTORES CATALANES

BORRASSA  
DALI  
FORTUNY  
INGLADA  
MIR  
MIRO  
MORAGAS  
PLANELLS  
RIBALTA  
SERRA

# Moments de lectura



**Papá**  
Ilustraciones de Jordi Solano  
**Ritxar Bacete | Jordi Solano**  
**Editorial:** Destino Infantil & Juvenil  
Temática: Infantil | A partir de 5 años  
**Colección:** Baobab  
Número de páginas: 72  
**Síntesis de Papá:**  
Un emotivo álbum ilustrado para aprender, disfrutar, y comprender el vínculo entre los papás y sus hijos a lo largo de la historia y las culturas. Un canto a una paternidad más consciente, participativa y presente.















**Vidas arrebatadas**  
Los huérfanos de ETA  
**Pepa Bueno**  
**Editorial:** Editorial Planeta  
**Temática:** Actualidad | Biografías y memorias | General biografías y memorias  
Ciencias humanas y sociales | Periodismo y comunicación | Periodismo de investigación/Testimonios  
**Colección:** No Ficción  
Número de páginas: 232  
**Síntesis de Vidas arrebatadas:**  
Con la serenidad del buen periodismo y emoción contenida, PEPA BUENO narra como nadie la historia de una herida aún abierta. La tragedia de un día. El drama de dos vidas. Dos niños inocentes, sin el calor de la familia y sin la protección de las instituciones.



**Ayuno intermitente saludable**  
Gana energía y salud, mejora tu descanso y potencia tu longevidad  
**Carla Zaplana**  
**Editorial:** Diana  
Temática: Autoayuda | Dieta Autoayuda | Nutrición Autoayuda | Salud  
**Colección:** Salud natural  
Número de páginas: 224  
**Síntesis de Ayuno intermitente saludable:**  
Una guía para conocer las ventajas para la salud y el control del peso del ayuno intermitente, la nueva tendencia en el ámbito de la nutrición.

# Horóscopo Mes de Marzo

<p><b>Aries</b></p>  <p>Un buen mes en el amor sobre todo si tienes pareja. Si no la tienes sin duda es un buen mes para conocer personas interesantes.</p>	<p><b>Tauro</b></p>  <p>Tienes que trabajar las relaciones personales, sobre todo en lo relacionado con la pareja. Piensa fríamente y no tomes decisiones en caliente.</p>	<p><b>Géminis</b></p>  <p>En el amor no te quedes parada y dile a tu pareja cuanto la quieres, y si no tienes pareja, es el momento de dar a conocer tus intenciones por esa persona especial.</p>
<p><b>Cáncer</b></p>  <p>En la pareja puedes hacer actividades de ocio conjuntas en el ámbito familiar, una reunión con amigos o una cena romántica en tu casa sería ideal.</p>	<p><b>Leo</b></p>  <p>Ten claro cuales son las metas que deseas, cuando conoces lo que necesitas en la vida, sabes actuar de la mejor manera para cumplir con todos tus propósitos.</p>	<p><b>Virgo</b></p>  <p>En el plano económico se presenta un buen mes para tomar buenas decisiones y vigilar aquellos gastos de carácter extraordinarios.</p>
<p><b>Libra</b></p>  <p>En el amor se presenta un buen mes para momentos íntimos con la pareja, tanto si tienes pareja como sino, será extraordinario en el tema erótico.</p>	<p><b>Escorpio</b></p>  <p>Busca siempre los consejos de las personas que te rodean en tu trabajo, las buenas relaciones sociales te ayudarán a fomentar tu sabiduría y comunicación.</p>	<p><b>Sagitario</b></p>  <p>Es bueno que esté mes organices tu rutinas diarias, ya que ahora vives un poco de anarquía, y eso acaba por agotarte.</p>
<p><b>Capricornio</b></p>  <p>Un mes tranquilo en donde puedes compartir cosas bellas con tu pareja, aprovecha esta etapa para que reine la paz y felicidad en tu corazón.</p>	<p><b>Acuario</b></p>  <p>Si no tienes pareja, es un mes ideal para realizar viajes, porque con una excelente comunicación podrás encontrar un ser especial.</p>	<p><b>Piscis</b></p>  <p>No te desespere por la situación financiera, fomenta tus labores con grupos de trabajo para que te sientas segura y llena de confianza.</p>



**MÁSMÓVIL pepephone LLAMA YA\***  
DISTRIBUIDOR AUTORIZADO

Carrer Cervantes, 53-55 Local  
Rubí · Tel. 931 450 981  
smarttechmobilerubi@hotmail.com

La teva botiga multioperador amb assessorament personalitzat













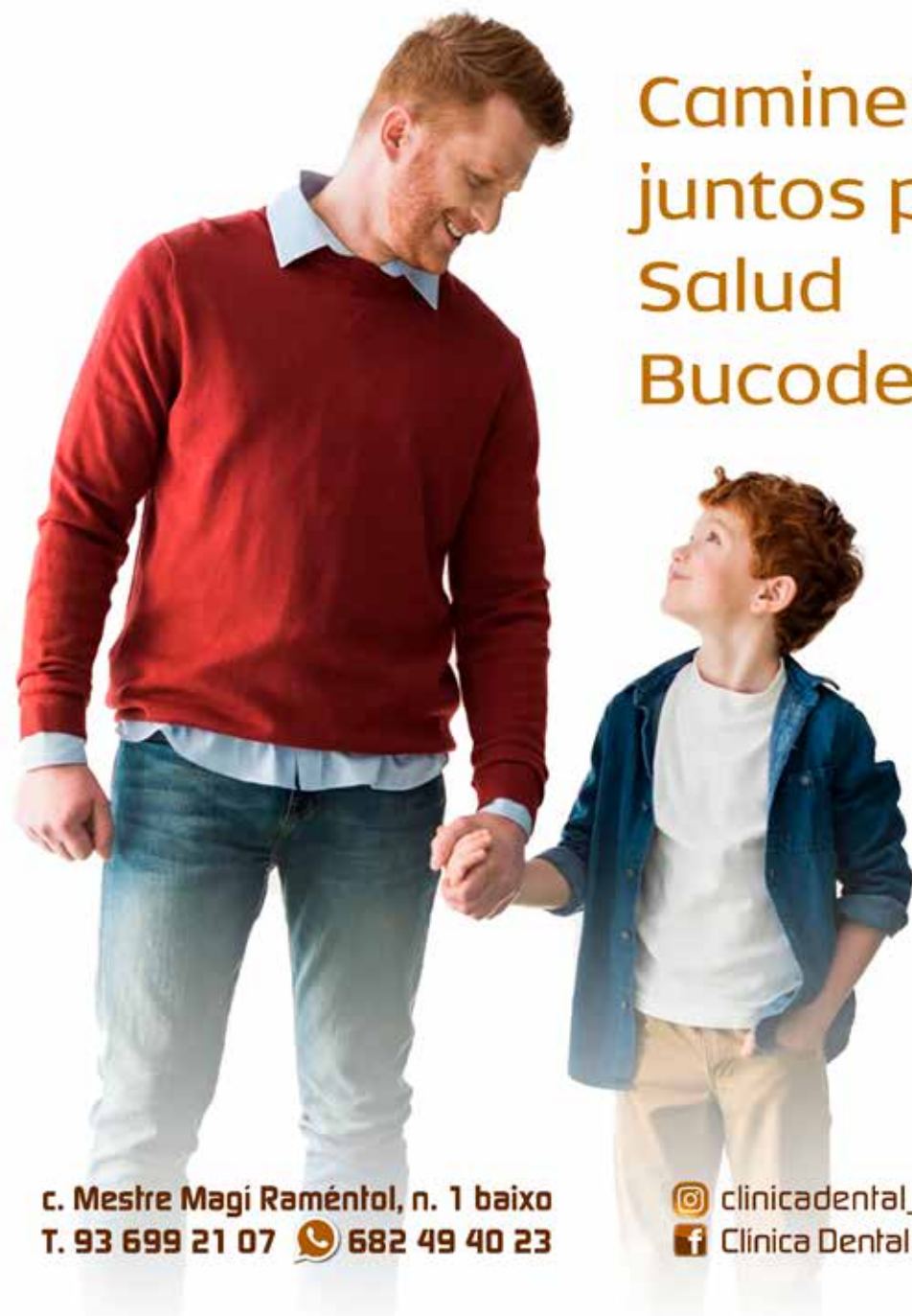

Odontològics Rubí

Clínica Dental



*Expertos en Implantología y Ortodoncia con más de 35 años de experiencia*

Caminemos  
juntos para tu  
Salud  
Bucodental



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

 clinicadental\_odontologicsrubi  
 Clínica Dental Odontologics Rubí