

# A prop de tu

Rubí

Num. # 13 | Març 2022



2021 - 2022

## UN ANY A PROP DE TU

Una revista propera i diferent a Rubí



Clínica Dental Pifarré

La teva  
clínica dental  
de confiança  
Rubi | L'Escola | La Bisbal  
[www.clinicadentalpifarre.com](http://www.clinicadentalpifarre.com)

tu.  
clínica  
de confiança

★ Nuevo servicio odontopediatría

Dr. Marc Pifarré Portella

Col. 4028  
Màster de Implantologia y  
Màster en Periodoncia

Dra. Clara Noguera

Corominas  
Col. 3964  
Màster en Ortodoncia



Clínica Dental Pifarré

Desde 1973

llamar para  
concertar cita

Horario  
de 9 a 18 h

☎ 93 699 36 48

Plaça de la Constitució 1

08191 Rubí - Barcelona

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



Financiamos  
Tratamientos

**En la revista de març tenim una gran notícia i és que... CELEBREM EL NOSTRE PRIMER ANIVERSARI!**

**Volem donar les gràcies als nostres lectors, col·laboradors, punts d'entrega i, sobretot, als nostres clients que han confiat en nosaltres durant aquest any.**

**Ha sigut un any complicat per a tots i totes i més si es tracta d'engegar un projecte nou...**

**Però gràcies a totes vosaltres estem celebrant el nostre aniversari! Així i tot... no penseu que no més ho celebrarem nosaltres... Perquè us hem preparat un concurs on podreu guanyar un val de 50€ per gaudir en qualsevol dels nostres clients de la revista A prop de tu Rubí. En la pàgina 14 trobareu els passos a seguir per poder participar-hi!**

**Gràcies a tots i totes, un cop més, per fer-ho possible!**



## SUMARI

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>04.</b> ¿Por qué se celebra el 8 de marzo el Día Internacional de la Mujer?</p> <p><b>06.</b> ¿Qué hacer para celebrar el Día del Padre?</p> <p><b>07.</b> Salut · Dolor músculs, tendons, lligaments</p> <p><b>08.</b> Estètica · Cuidar la piel a partir de los 60 años</p> <p><b>09.</b> Terapias naturales · Impotencia o disfunción eréctil</p> <p><b>10.</b> Los 7 tipos de yoga más conocidos</p> <p><b>11.</b> Escapada a la Montaña de Campdevanol</p> <p><b>12.</b> Moments de lectura</p> <p><b>13.</b> Servei al lector</p> <p><b>14.</b> Bases concurso</p> <p><b>16.</b> Hogar · Como cambiar tu cocina vieja con 5 consejos de bricolaje</p> <p><b>18.</b> Hogar · Trucos útiles de bricolaje en casa</p> | <p><b>19.</b> ¿Qué es el crochet?</p> <p><b>20.</b> Pasatiempos</p> <p><b>21.</b> Racó saludable · Varietats tradicionals</p> <p><b>22.</b> Racó saludable · La importància dels llegums</p> <p><b>23.</b> Recetas para ti · Lentejas guisadas</p> <p><b>24.</b> Recetas para ti · Crema catalana</p> <p><b>25.</b> Los 5 discos más vendidos de la historia de la música</p> <p><b>27.</b> Nuestras mascotas · Problemas articulares en animales de compañía</p> <p><b>28.</b> Motor · Curiositats sobre l'automòbil</p> <p><b>30.</b> Agenda</p> <p><b>31.</b> Horóscopo</p> |
|--|--|

**Deja de quejarte de los baches de la carretera y celebra el viaje. (Barbara Hoffman)**

## 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 (Salut) 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](http://www.revistaapropdetu.com)



Revista A prop de tu Rubí



**ELEMON**  
elevadors

**ESPECIALISTES EN EL MÓN DE L'ASCENSOR  
I EL TRANSPORT VERTICAL**  
Instal·lació, manteniment i reparació  
Ascensors i muntacàrregues

Som de 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](http://www.elevamon.com) · [info@elevamon.com](mailto:info@elevamon.com)



## ¿Por qué se celebra el 8 de marzo el Día Internacional de la Mujer?

El 8 de marzo se conmemora el papel de la mujer en búsqueda de la igualdad, y la lucha por los derechos. Su origen se debe a un hecho que marcó la historia de la mujer en el trabajo.

Desde que en 1977 la ONU proclamó el "Día Internacional de la Mujer", cada 8 de marzo, fecha en la que se conmemora la lucha de la mujer trabajadora, aquellas que día a día trabajan por la igualdad con el hombre, tanto en la sociedad como en el desarrollo personal.

Pero, ¿por qué un 8 de marzo?, el porqué se remonta a la historia.

El 8 de marzo de 1908, un suceso trascendental marcó la historia del trabajo y la lucha sindical no solo en los Estados Unidos, sino en el mundo entero.



Un incendio en la fábrica Cotton de Nueva York, dio origen al homenaje.

Unas 130 mujeres aproximadamente murieron en el edificio durante un incendio y luego de que se declararan en huelga con permanencia en el lugar de trabajo.

El motivo de su reclamo se debía a la búsqueda de una reducción de jornada laboral a 10 horas, un salario igual al de los hombres porque ejercían las mismas actividades, y las malas condiciones de trabajo que padecían.

El dueño de la fábrica ordenó cerrar las puertas del inmueble



para que las mujeres desistieran de su idea, y abandonaran el lugar. Pero su intención fue más allá; no logró lo que quería y ocasionó la muerte de las obreras que se encontraban en el interior de la fábrica.

El 3 de mayo de ese mismo año, realizaron un acto por el día de la mujer en Chicago, y estuvieron presentes algunas socialistas como Corinne Brown y Gertrude Breslau Hunt. Esto sirvió de antesala para que el 28 de febrero de 1909 Nueva York celebrara por primera vez el "Día Nacional de la Mujer", a cargo de 15.000 mujeres que marcharon por los mismos motivos.

En 1910 se realizó la II Conferencia Internacional de Mujeres Socialistas en Copenhague, en

donde el tema central fue el sufragio universal para todas las mujeres, y por propuesta de Clara Zetkin, líder del "levantamiento de las 20.000", se proclamó el 8 de marzo como el Día Internacional de la Mujer Trabajadora.

En 1977 la Asamblea General de la ONU, proclamó oficialmente el 8 de marzo el Día Internacional por los Derechos de la Mujer y la Paz Internacional.

En el 2011 se celebró el centenario del Día Internacional de la Mujer, y además, comenzó a operar la entidad de la ONU para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de la Mujer (ONU mujeres).



Actualmente, se ve como a raíz de este y demás sucesos en el mundo que acarrea al papel de la mujer en la sociedad, se conmemora este día como la lucha de aquellas mujeres que a través de la historia se unen y hacen parte de colectivos que trabajan por la igualdad, y los derechos laborales, profesionales, personales y académicos.



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 Esbart  
Etiquetas  
Artículos de mercería en general  
Artículos de Patchwork

*¡Si no lo tenemos, lo traemos!*

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

**CORIUM**

Bijuteria Artesanal  
Moda i Complementos

Carrer Doctor 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

**blou i rosa**

Moda para bebé, infantil y juvenil  
Sección de puericultura

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

**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

## ¿Qué hacer para celebrar el Día del Padre?

Es tradición el Día del Padre reunirse en familia con los padres, los abuelos, los bisabuelos, y darles algún presente que simbolice nuestro amor por ellos. En los colegios, los niños suelen hacer manualidades para regalar a papá.



Aunque seguramente se contentará con que vayas a visitarlo y le des un abrazo, también puedes regalarle algún detalle bonito, como una foto vuestra enmarcada, imanes de foto para la nevera, un libro, un disco o algo que le guste. A nadie le amarga un dulce.

Cualquier acto que le demuestre a tu padre que te acuerdas de él y que lo aprecias será más que suficiente para hacerlo feliz.

Si estás lejos, una llamada, y si vives en la misma ciudad o a poca distancia, quizás puedas hacerle una visita e invitarlo a comer o hacer alguna actividad que os guste a todos.

Si no tienes la suerte de tener a tu padre porque partió hace tiempo o hace ya mucho, siempre podrás recordar los días de playa o de campo cuando eras pequeña o pequeño, los pequeños detalles del día a día, ver alguna foto, o vídeos y dar gracias por enseñarte todo lo que aprendiste de él.

**¡Feliz Día del Padre!**



**4 POSA'T GUAPA**  
Todas las tallas  
698 48 26 80 (Solo WhatsApp)   
C/ Cervantes, 132 - local 1  
Rubí - Tel. 93 627 95 28

**Nueva colección**

**CA Centro Aurora**  
Centro de estética,  
belleza y bienestar  
C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 - Rubí  
Tel. 661 71 45 35

## Dolor músculs, tendons, lligaments

El sistema múscul esquelètic està compost per una estructura rígida articulada coneguda com esquelet i una sèrie de músculs, tendons i lligaments que mouen l'esquelet. Les lesions en algun dels components d'aquest sofisticat sistema solen causar disminució de la mobilitat de la regió afectada i una reacció inflamatòria evident.

El tipus de lesions musculars més comuns són: l'esquinç, la fractura i la luxació.

Les diferents parts d'una articulació, músculs, tendons i lligaments, formen un sofisticat sistema que ens facilita moviment, elasticitat i plasticitat al cos.

Els músculs són els encarregats de produir el moviment, donar estabilitat articular i serveixen com a protecció. També ajuden al manteniment de la postura.

Els tendons són una part del múscul estriat, de color blanc perlat, de consistència forta i no contràctil. Té la funció d'inserir el múscul a l'os i transmetre la força de la contracció muscular per produir un moviment.

En una articulació, els lligaments permeten i faciliten el moviment dins de les direccions anatòmiques naturals, mentre que restringeixen aquells moviments que són anatòmicament anormals, impeding lesions o



protrusions que podrien sorgir per aquest tipus de moviment.

En els últims anys i després de diversos processos d'investigació científica, la medicina regenerativa amb les teràpies cel·lulars ens ofereixen una bona alternativa als tractaments convencionals, pel que fa als tractaments en aquestes parts de l'articulació.



**cemu**  
Núm. Sanitat ED8689599  
TERRASSA  
Plaça Comte Guifré, 1 al Vapor Gran  
08221 Terrassa (Barcelona)  
BARCELONA  
Carrer Rosselló, 224, 6è. B  
entre Rb Catalunya i Pl de Gràcia  
08008 Barcelona  
Tel. 937 885 395 - 663 177 417  
www.cemu.cat - info@cemu.cat

Medicina regenerativa  
Ozonoteràpia  
Dietètica i nutrició  
Medicina estètica  
Proves covid-19 amb codi qr

## Cuidar la piel a partir de los 60 años

Es cierto que a los 60 años, la piel y el cuerpo comienzan a notar cambios significativos. Disminuye la cantidad y actividad de los fibroblastos, se reduce el colágeno y la elastina...

En consecuencia, la piel está menos elástica, se acentúan las arrugas y se muestra más seca y apagada.

Las pautas para estar estupendas también a los 60 y lucir una piel espectacular.

Así, una de las recomendaciones es implementar el consumo de alimentos antioxidantes como son frutas y verduras; y cuidar el aspecto externo, como la piel.

También hay que hacer deporte, ya sea el que más te guste o el que más se adapte a tus necesidades. Y es que, en esta etapa es fundamental moverse.

A su vez, hay que ejercitar la mente de forma constante, los aspectos



cognitivos (ejercicios mentales números y palabras); tener un espíritu alerta y curioso; y estar abierto a los avances y novedades culturales y tecnológicas.

**Cinco consejos para el correcto cuidado de la piel.**

### ① Limpiar

Limpiar la piel del rostro por la mañana y por la noche. Aunque no te maquilles, la limpieza por la noche es indispensable para eliminar células muertas, polución... Así la piel se oxigena y está receptiva para la crema o tratamiento que te apliques después.

### ② Exfoliar

La capa externa de la piel tiende a engrosarse. Un peeling cada 15-20 días es beneficioso. La piel se mostrará más fina pero resistente, activa la microcirculación y elimina impurezas. Existen diferentes exfoliantes, por lo que hay que consul-



tar con un especialista el adecuado a tu estado de piel.

### ③ Hidratar

Una crema hidratante adecuada para este tipo de pieles deberá reunir un poder humectante para favorecer la retención de agua, como por ejemplo ácido hialurónico y alantoína que aumentan la afinidad de la queratina en relación al agua.

### ④ Estimular

Los péptidos activan los receptores selectivos, estimulan los fibroblastos y provocan la formación de elastina. Además, la vitamina A actúa sobre la proliferación y la diferenciación celular.

### ⑤ Proteger

Como último paso, es imprescindible proteger la piel contra la deshidratación, la sequedad, el exceso de radicales libres y el exceso de rayos solares.

Bon Carma

## Impotencia o disfunción eréctil

La impotencia es la imposibilidad de mantener o conseguir la erección del pene durante la práctica sexual, y con ello se impide tener una penetración satisfactoria.

Las causas de una disfunción eréctil son varias. Por un lado pueden ser causas psicológicas como la ansiedad, depresión, el estrés. O por causas vasculares, neurológicas, hormonales, o por medicaciones externas.

En la medicina tradicional china la impotencia, hay tres órganos implicados, que son el riñón, el hígado y el bazo. Los meridianos de estos órganos pasan cerca o se introducen en los órganos sexuales.

Las causas según la medicina tradicional china, son tres:

① Debilidad del fuego del Ming Men.

②. Vacío de energía del corazón y el bazo.

③ Calor-humedad en el hígado y la vesícula biliar.

Empecemos a analizar la primera opción, la debilidad del fuego del Ming Men. La mayoría de las veces se da en personas mayores, o en personas con una sobre actividad en las relaciones sexuales. Estas personas presentan un vacío de Yang de riñón y con ello del Ming Men.

Los síntomas son; cara pálida, cansancio y debilidad lumbar y de rodillas, astenia mental.

En el vacío de energía de corazón y bazo aparece un exceso de reflexión, estrés, palpitaciones, astenia física y mental, anorexia, distensión torácico-abdominal, color de cara mate sin brillo.

Por último cuando la causa es por calor-humedad en el hígado y la vesícula biliar, aparece; eyaculación precoz, erección efímera, pesadez en los miembros inferiores, orinas escasas y oscuras, en los genitales pueden aparecer eccema, mal olor y picor.

Los tratamientos para la disfunción eréctil serán diferentes según la causa.

En el caso de debilidad del fuego del Ming Men, hay que tonificar el riñón y calentar el Yang. Se utilizará la técnica de tonificación y el uso de la moxibustión es recomendado.

En el caso de vacío de energía del corazón y bazo. Habrá que tonificar el corazón y el bazo, además de la energía y la sangre.



En este caso también utilizamos la técnica de tonificación y la moxibustión.

Por último en el supuesto de que la causa es por calor-humedad en el hígado y la vesícula biliar, hay que eliminar el calor-humedad y drenar el hígado y la vesícula biliar.

Hay diferentes productos herbarios que pueden ayudar en este problema. Tenemos la damiana, la maca, la rodhiola, el eleuterococo, el ajo, la sandía. El aminoácido L-arginina.

La meditación y la relajación también ayudan como la práctica del yoga.

Para prevenir una de las cosas que mejor va, es tener prácticas sexuales entre 2-4 veces a la semana, dependiendo de la edad.

Lo que no se utiliza se marchita.



**8 DE MARZO**  
día de la MUJER

Tenemos un regalo para todas vosotras

**-20%**

Ven con una amiga y tendrás un 20% de descuento, cada una, en el tratamiento que escojáis

**Beauty Studio**  
Especialistas en tu Mirada

Mucho más que un centro de Belleza

Carrer Doctor Robert, 25 - Rubí / 722 809 333

**19 Marzo**  
DÍA DEL PADRE

porque ellos también se cuidan

Ritual Relax Time (90 min.)  
Détox facial + masaje relajante  
+ regalo para él

~~74,80€~~  
**63€**

Beautystudiorubi  
lachicadelascejas

¡Infórmate en el centro!

**La Chica de los Ojos**

**Bon Carma**  
Centre de tractaments naturals

**10%**

Descompte en tots els serveis fins al 31.03.22  
Indicant on s'ha vist l'oferta.

Joan Maragall 41 entlo 1ª 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

# Los 7 tipos de yoga más conocidos

El yoga es una disciplina milenaria cada vez más extendida en todo el mundo. Los beneficios que aporta (avalados por la ciencia) lo han convertido en una actividad muy recomendable a nivel físico y mental y en un estilo de vida para millones de personas.

Existen distintos tipos de yoga, además de variantes y versiones nuevas. Pero estos son los más populares:

## 1 Hatha



En sánscrito, hatha yoga significa 'disciplina de fuerza'. Ha significa 'sol' y representa la energía activa; 'tha' es la luna, y se vincula a la relajación. Es la modalidad más extendida y su práctica (aunque suave) fortalece el cuerpo y relaja la mente. Es apta para todo el mundo.

## 2 Vinyasa

Se basa en la práctica de asanas sencillas, pero con movimientos sincronizados, respiraciones rítmicas y sin apenas descanso. Resulta muy útil para personas que quieran una actividad más exigente y favorece el autocontrol personal.

## 3 Kundalini



Conocido como el 'yoga de la conciencia', por su alto componente espiritual. Activa los 7 chacras del cuerpo. Combina asanas, respiración, relajación y meditación (mediante el canto de mantras). Es una actividad física moderada, ideal para reducir el estrés.

## 4 Ashtanga



Es el más exigente a nivel físico, porque incluye muchas secuencias dinámicas y con cambios rápido. Ashtanga (que significa ocho pasos) se realiza en silencio y de memoria a través de una serie de posturas en un orden definido.



## 5 Bikram

Se practica en espacios cerrados a una temperatura de entre 40 y 42°C e incluye una secuencia ordenada de 26 asanas, combinadas con ejercicios de respiración. En las sesiones de Bikram (de 90 minutos) se suda mucho, se eliminan toxinas y se favorece la pérdida de peso.

## 6 Fitness Yoga

Es un híbrido entre el fitness y el yoga, y ayuda a reforzar la musculatura y tonificar abdomen y piernas. Se recomienda especialmente para quienes han practicado yoga y quieren intensificar la actividad física, sin renunciar a los beneficios emocionales.

## 7 Aero yoga



Esta modalidad fusiona el yoga con técnicas características de Pilates. Se practica con ayuda de una hamaca sujeta al techo. Desde ahí se realizan asanas tradicionales, con la dificultad de la gravedad, con lo que cada estiramiento es más intenso.



# YogaOne

by DIR  
rubí



**INSCRIPCIÓ GRATUÏTA**  
Tel. 937427418

# ESCAPADA A LA MONTAÑA DE CAMPDEVANOL

Francesc Bonilla



En pleno Pirineo de Girona, entre valles y grandes montañas entre el Rio Freser y el Merdás encontramos Campdevanol, población muy ligada a la manufactura del hierro, sobre el siglo IV – V Las incursiones de las tribus de Vandalos eran constantes llegando a crear asentamientos dando lugar al nombre de la zona "Camp de Vandols" esta preciosa población de carácter medieval con sus calles empedradas y su alegre vida nos trasladara a otra época, una escapada ideal para los más pequeños, donde podrán conocer unos de los pocos molinos de agua que se conservan, molino que se hacía servir para un tipo de forja llamada "a la catalana"

## Conozcamos la ruta

Grandes fiestas se celebran en Campdevanol con gran tradición histórica como la «Festa dels Elois», la «Festa de Sant Joan», «les Caramelles de Setmana Santa», la «Festa de l' 1 de maig» día de La Pubilla de la sardana, o la más seguida, «la Festa Major i el Ball de La Gala» Se trata de una danza cerrada, declarada de Interés Nacional.

Tiene su origen en antiguas danzas ceremoniales y se podría remontar al siglo XVII, aunque encontramos ya datos por primera vez en 1888.

La danza de La Gala, que dura treinta minutos, es bailada por seis parejas y un «capdansen». Todos tienen edades entre los 18 y los 27 años aproximadamente, excepto el capdansen, que es la figura central del baile entre las chicas, destaca la figura de la «batllessa» y la de la «campesa».



Os proponemos una ruta fácil y si el tiempo acompaña ¡darnos un remojito!

**Dificultad:** Fácil  
**Distancia:** 10 km.

**Tiempo:** 3:00h. - 3:30h. para realizar la ruta, pero contar que no solo disfrutaréis del recorrido sino que también de las chapuzones y remojones.

## ¿Cómo llegar?

Salimos de Campdevanòl, yendo dirección Gombren aproximadamente a los 9 km pasaremos por el Camping Pirinenc y a unos 500 m. se encuentra un camino a la izquierda, una vez adentrados en él encontramos donde podemos dejar los vehículos, con una paga de unos 10€.

A lo largo de la ruta podremos disfrutar de 7 cascadas. Desde donde dejamos el coche a la primera tenemos 1 hora como mucho, sin problemas de perderse o despistarse ya que la ruta está muy bien indicada.



Desde la primera cascada a las siguientes, hay unos diez minutos, así que con calma, podremos recorrerlas todas, es una ruta divertida y muy concurrida.

**Aquí tenéis los nombres de las 7 cascadas:**

1. Gorg de La Cabana
2. Gorg de La Tosca
3. Gorg de L'Olla
4. Gorg de La Bauma
5. Gorg del Forat
6. Gorg Petit del Colomer
7. Gorg del Colomer

## Gastronomía

La cocina de la zona, estando en medio de montañas, está basada en productos de la tierra y la ganadería, en las setas, los embutidos de cerdo, los quesos, la caza y la carne de ternera y cordero, nuestra recomendación es no dejar pasar cualquier receta de cordero, o la coca de chicharrones, o el típico postre, "Daines" pastas secas con hierbas aromáticas.



## Tierra de Leyendas y cuentos...

**Los Nueve Barones de La Fama**

Según cuenta la leyenda, las tropas sarracenas habían invadido ya tierras muy al norte del Ebro,

Los Nueve Caballeros de La Tierra, eran los más esforzados barones de Catalunya, que marcharon con el afán de reconquistar los territorios ocupados por los sarracenos.

Estos nueve caballeros fueron comandados por Otger Catalon.

Se dice de él que era hombre grande y valeroso donde los haya, que consiguió alejar a las tropas sarracenas, su nuevo objetivo era llegar hasta Barcino, pero unas fiebres acabaron con su salud, cuenta la leyenda, que en su honor se le puso nombre a la nueva patria, Cataluña.





**79€**  
Guitarra clásica de estudio tamaño adulto + funda nylon + afinador electrónico

**Desde 94€**  
Violín de Arce, todas las medidas, incluido arco y estuche

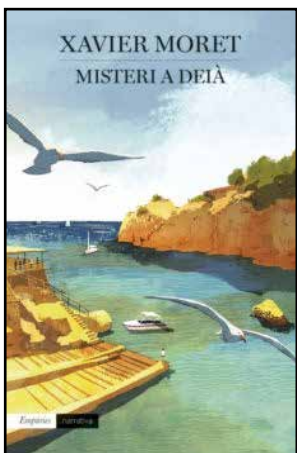
**Desde 150€**  
Guitarra eléctrica

**35€**  
Ukelele más funda de regalo

**El regalo ideal para papá**

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

## MOMENTS DE LECTURA



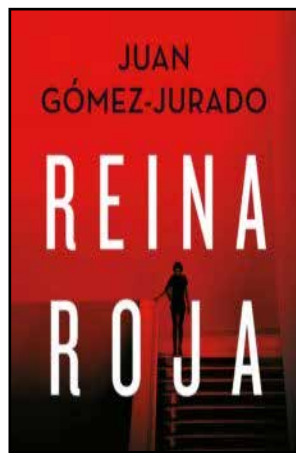
### MISTERI A DEIA

XAVIER MORET

Novela contemporánea Narrativa en catalán

Al poble mallorquí de Deia, cèlebre refugi d'artistes a la Serra de Tramuntana, desapareix un poeta ucraïnès que vivia en un modest habitatge en un penya-segat vora el mar. El detectiu alternatiu Max Riera es posa en marxa per mirar de seguir el seu rastre a partir de les escasses pistes que troba; la principal és que el poeta estava obsessionat amb el mític escriptor Robert Graves, mort a Deia uns anys enrere. La investigació durà en Max i el seu amic Roc per diversos indrets de l'illa, tot estirant el fil d'unes connexions inquietants amb el món de l'art.

Com ja ens té acostumats, Xavier Moret aprofita el curs de la investigació per fer un retrat vibrant de l'illa de Mallorca, de manera que el llibre acaba sent una ameníssima combinació de novel·la policíaca i literatura de viatges.



### REINA ROJA

JUAN GOMEZ-JURADO

Novela negra

No has conocido a nadie como ella...

El fenómeno que ha enganchado a más de 2.000.000 lectores.

Antonia Scott es especial. Muy especial.

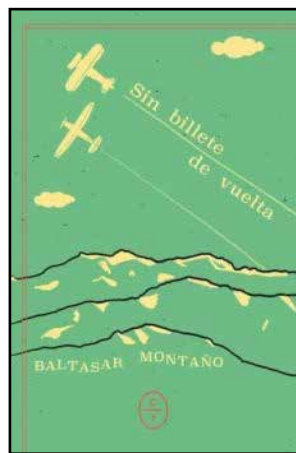
No es policía ni criminalista. Nunca ha empuñado un arma ni llevado una placa, y, sin embargo, ha resuelto decenas de crímenes.

Pero hace un tiempo que Antonia no sale de su ático de Lavapiés. Las cosas que ha perdido le importan mucho más que las que esperan ahí fuera.

Tampoco recibe visitas. Por eso no le gusta nada, nada, cuando escucha unos pasos desconocidos subiendo las escaleras hasta el último piso.

Sea quien sea, Antonia está segura de que viene a buscarla.

Y eso le gusta aún menos.



### SIN BILLETE DE VUELTA

BALTASAR MONTAÑO ELIAS

Narrativa de viajes

"Tengo ahora cincuenta años. Hace quince que tomé la decisión de dejar de trabajar cuando bordease el ecuador de mi vida y hace cinco que lo cumplí.

Fui un currante ejemplar y diseñé un plan para retirarme joven, con todas las energías, y vivir viajando sin esperar a la jubilación para disponer de todo mi tiempo.

He aprendido a vivir bien pero con mucho menos a cambio de comprar mi libertad.

En los no más de 12 kilos que cuelgan de mi espalda se condensa la peregrina esencia de mi proyecto, porque tu mochila y tu viaje valen tanto por lo que llevas como por aquello de lo que eres capaz de desprenderte".



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



## AQUEST MES FELICITEM A ...



Carlos

Aquesta meravella de persona fa 80 anys, i que ben portats!!!

La teva família et desitja un feliç dia.

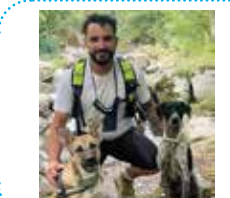
T'estimem



Alexandra

El tiempo pasa pero no te envejece, sigue siendo como eres que así es como te queremos todos.

Felicidades de todos los que te quieren.



Benji

Si es tu cumpleaños, ¿por qué el regalo lo tengo yo?

Gracias por regalarme otro año de vida a tu lado.

Felices 32!!!



Si en el mes de Marzo quieres felicitar a alguien especial para ti, mándanos una foto antes del 15 de Marzo con un breve texto y la publicaremos gratis.

[amartin@publi-ticket.es](mailto:amartin@publi-ticket.es)

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

Tel. 617 02 61 68 · email: [amartin@publi-ticket.es](mailto:amartin@publi-ticket.es)



Piso 80 m<sup>2</sup> · Zona Ctra. Sant Cugat.

Precio 202.000 €

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

Maria Fernandez  
FOTOGRAFIA

¿Te ayuda a guardar tus recuerdos?  
SESIONES FOTOGRAFICAS EN ESTUDIO Y EXTERIOR

EMBARAZO | NEWBORN | BEBÉ | SMASH CAKE  
INFANTIL | FAMILIAR | PAREJA | COMUNIONES

Carrer totmunt de l'alta 8, Rubí | [@mariafernandezphoto](https://www.instagram.com/mariafernandezphoto)

Gracias a todos nuestros lectores y anunciantes hemos cumplido un año. Seguimos contando con vosotros y esperamos que sean muchos años más.

GRACIAS!

A prop de tu  
Rubí

Celebramos nuestro primer aniversario y regalamos

600€

Durante 12 meses celebraremos el concurso "busca la mascota" para repartir 50€ cada mes!

Cómo participar?

1r: Buscar nuestra mascota. →



2n: Indicar en qué anuncio y página se encuentra la mascota.

- Para comunicarlo, simplemente tienes que escribir un WhatsApp al número 617026168 con tu nombre, teléfono y en qué comercio anunciante de la revista te gustaría gastarlo.

- Si te va mejor, puedes escribir un mensaje al Instagram @apropdetu o el Facebook @Apropdeturubi con la misma información mencionada anteriormente.

3r: La persona ganadora se le llamará personalmente y saldrá publicado en el siguiente número de la revista.

Recuerda que tienes que ser mayor de edad y tienes de tiempo hasta el 18 de Marzo para enviar la información.

El sorteo se hará el día 19 de Marzo!

## BOTIGA LA TATA

C/Rafael Casanova,7

Venda de material i gadgets de cuina i rebosteria creativa.

Esmorzars a domicili.

Encàrrecs personalitzats de rebosteria: pastissos, cupcakes, popcakes, taules dolces i salades per qualsevol tipus d'esdeveniment



## ACADÈMIA

C/Santa Llúcia, 23

Tallers de rebosteria i cuina amb diversos professionals (cuina vegana, per esportistes, de tapes de vanguardia, saludable, per intoleràncies) Tallers maternals, decoracions amb globus, extraescolars! Tallers-festa d'aniversari i molt més!

www.latatasweets.com

Tel 93 004 83 70 / 656 645 268 latata.rubi.bcn@gmail.com

ACADÈMIA LA TATA & SWEETS

Val descompte 10%

EN EL TEU PRIMER TALLER A L'ACADÈMIA

VÀLID PER UNA SOLA PERSONA CADUCA EL 30/04/2022



**Martín Barrios**  
PROFESIONALS  
COMANDAMENTS I CLAU

Todo tipo de llaves y mandos

Duplicado de llaves

C/ García Lorca, 35 · Rubí  
Tel. 622 21 09 58 · 930 248 342  
www.llavesrubi.es

A prop de tu

Ròtulos - Lonas - Vinilos - Soportes publicitaris - Carteleria...

**Madis**  
IMPRESIÓ GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

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

# Cómo cambiar tu cocina vieja con 5 consejos de bricolaje

## ① Recicla tus muebles

No es necesario cambiar la cocina de arriba abajo para obtener un aspecto totalmente nuevo y renovado.



No hay necesidad de deshacerte de tus muebles sin estos se encuentran en buen estado.

Dales una manita de pintura o un barniz, si son de madera, y déjalos a tu gusto, rústico, vintage, luminoso...

Tu creatividad no tiene límites.

## ② Dale un aspecto luminoso a tu cocina pintando los azulejos y las paredes

Con una capa de pintura, obtendrás un aspecto



totalmente diferente; recuerda utilizar pintura especial para azulejos.

Ten en cuenta los colores predominantes en tu cocina.

Otro truco es no utilizar el mismo tono de la encimera en la pared.

Para conseguir un mayor contraste juega con los colores y obtendrás excelentes resultados.

## ③ Cambia el suelo y consigue un cambio radical en tu cocina

Pásate al vinilo y presume de cocina. Conseguirás el efecto con el que tanto babeas.

Ten en cuenta los colores de tu cocina y sigue la concordancia cromática que dejarán con la boca abierta a tus comensales.



## ④ Transforma tus muebles casi sin darte cuenta



Cambia los pomos o tiradores de las puertas y da un efecto de cocina moderna y reformada. Es un pequeño consejo de bricolaje que logrará darle un aspecto totalmente vanguardista.

## ⑤ Decora tu cocina con pequeños detalles

Usa láminas, cuadros, relojes, detalles relacionados con la gastronomía. Y olvídate del aspecto frío de tu cocina.



Consigue el clima cálido que deseas, el aspecto que buscas, y convierte esta habitación en un lugar mágico donde pasará el tiempo volando.

Dale una vuelta a tu cocina con estos sencillos y útiles consejos de bricolaje y transforma el concepto que tienes de ella.

**TOLDOS Y PERSIANAS RUBÍ**  
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
- Pergolas GIBÚS

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

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

www.lacerradura.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

**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

**FUSTERÍA EBANISTERÍA MARBER**

• Muebles a medida  
• Puertas  
• Cocinas  
• Parquet

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

**GM**

VENTA I REPARACIÓ D'ELECTRODOMÈSTICS  
LÍNIA BLANCA AMB GARANTIA

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

MÉS DE 35 ANYS D'EXPERIÈNCIA

**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 pidenos presupuesto

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

# Trucos útiles de bricolaje en casa

## RECOGIDA DE POLVO



¿Quiere taladrar el techo sin que entre polvo en la taladradora o lo que es peor en los ojos? Corte por la mitad una pelota de tenis y colóquela sobre el punto que vaya a taladrar.

## REUTILIZAR PINTURA VIEJA



¿Tiene una lata de pintura vieja que desea gastar? En primer lugar, retire la capa que se forma en la superficie y remueva muy bien la pintura. Si continúa habiendo pedazos de esa capa superficial o grumos, fíltrela a través de unas medias viejas de nailon y la pintura vieja parecerá nueva otra vez!

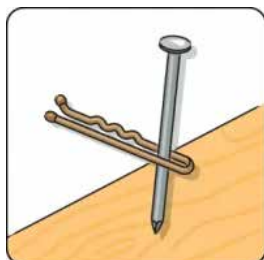
## PINTAR SIN GOTEAR



Unas pocas vueltas de cinta protectora enrollada alrededor de la parte inferior del mango de la brocha impedirá que la pintura gotee sobre sus manos

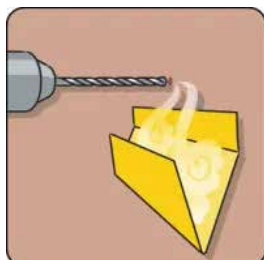
cuando esté pintando por encima de su cabeza.

## CLAVAR CLAVOS



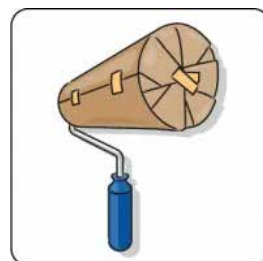
Puede evitar golpear los dedos cuando clava un clavo sosteniendo éste con una horquilla.

## TALADRAR SIN LEVANTAR POLVO



Para recoger el polvo que se produce al taladrar, simplemente pegue un post-it (o un sobre) doblado en la pared.

## GUARDAR UNA BROCHA



Primero deje que se sequen bien los pinceles o rodillos.

Luego, cúbralos con papel de envolver o un trapo viejo.

Guárdelos en un lugar seco y estarán en perfectas condiciones la próxima vez que los necesite.

**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

**repararar®**  
 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 AVALENI**  
**660 642 232**  
 Carrer Bartrina, 39 bis RUBÍ  
 repararar@gmail.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

**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

**TALLERES DE PUNTO Y CROCHET**  
 - LOLA BOTONA -  
 Carrer de la Creu, 20  
 Tel. 637434423

1. ESCOGE EL QUÉ:  
 Amigurumis, colchas, jerseys...

2. ELIGE EL CUÁNDO:  
 · Lunes ·  
 9.15h-11.15h // 11.30h-13.30h // 17h-19h  
 · Miércoles ·  
 9.15h-11.15h // 11.30h-13.30h // 18h-20h  
 · Viernes ·  
 10h-12h // 14.45h-16.45h // 17h-19h

3. VEN Y PRUEBA

**1ª CLASE GRATIS**  
 CON EL CÓDIGO:  
**LOLAPRIMAVERA**  
 Sshhh... También somos la ÚNICA TIENDA ESPECIALIZADA EN LANAS de Rubí.  
 Martes y Jueves de 9h-13h y de 17h-19h

# ¿Qué es el crochet?



El crochet, también llamado croché o ganchillo, es realmente un arte

Se trata de una técnica que utiliza como materiales básicos diferentes hilados que se tejen con una aguja específica para este método. Las características principales de esta aguja son que es corta y tiene una punta tipo gancho.

Esta técnica se emplea para crear accesorios de todo tipo, objetos de decoración, indumentaria y amigurumis, que son pequeños muñecos tejidos a crochet.

El tejido a crochet se ha convertido en un arte muy valorado en muchos países del mundo. Por un lado, porque crear con las manos a través de esta técnica aporta grandes beneficios terapéuticos. Pero además se ha convertido en un gran movimiento cultural y en un modo de sustento económico para muchas personas.

## Orígenes del tejido a crochet

Realmente no se sabe a ciencia cierta dónde y cómo se originó el crochet. Existen diversas teorías sobre sus orígenes.

Hay quienes sostienen que los inicios del crochet fueron en Arabia, y que luego se extendió por el Tibet y llegó al oeste de España. Y desde ahí se habría expandido a otros países mediterráneos siguiendo las rutas comerciales árabes.

Otros creen que el crochet nació en América del Sur, en los ritos de la pubertad que realizaban las tribus primitivas.

También hay quienes afirman que en China habría ejemplos tempranos de muñecas trabajadas en crochet. Lo que sería el principio de lo que hoy conocemos como amigurumis.

Todas las teorías resultan interesantes. Pero la realidad es que no hay evidencia cierta de cuán antiguo es el arte del crochet o de dónde se originó.



# Pasatiempos

## Sudoku

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

## AUTORES DE MÚSICA CLÁSICA

- ALBINONI
- BEETHOVEN
- BERLIOZ
- BUXTEHUDE
- CORELLI
- DONIZETTI
- DVORAK
- FRESCOBALDI
- HANDEL
- MONTEVERDI
- MOZART
- MUSSORGSKY

## Sopa de letras

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

## Autodefinido

TRAICIÓN, PERfidIA		REGRESO		PRECAUCIÓN		SUPERIOR DE UN MONASTERIO		ORDINARIO, BURDO
INSTR. MUSICAL DE VIENTO		INDICA APROBACIÓN		TECNECIO		BULGARIA		
						CARRASPEO		
REALIZAR UNA ACCIÓN								
FIRMA QUE GARANTIZA				LA TOTALIDAD				
				APLAZAR				
PAÍS DE ORIENTE MEDIO		DOS Y UNO						PARAJE PANTANOSO
		RESUCITAR						
						COMUNIDAD EUROPEA		
INSTITUTO DE EMPRESA						PREMATURO		
AHONDAR LA TIERRA				ANIMAL PARECIDO AL JABALÍ				
				POR LA MAÑANA				
						CULPADO		
						ESCENA CÓMICA		
MONEDA DE BULGARIA	REPRESENTACIÓN VISUAL							IGUALDAD DE NIVEL
	LO DE AHÍ							
				EXTRAER				
				SODIO				
TEMPLO JUDÍO								
TOSTAR, ASAR						ONOMATOPEYA DE UN GOLPE		

## Soluciones

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

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

# RACÓ SALUDABLE

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 més gran, d'aspecte homogeni, de menor qualitat gustativa i amb una reducció important dels preus. En resum; tenim un producte més bonic, més econòmic i en més quantitat, però de més baixa qualitat. Aquest sistema productiu generalitzat, fa que s'hagin d'aportar més 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 climatlògiques 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...



**Mundo Vegano**

Productos veganos, vegetarianos y sin gluten

Ctra. Sant Cugat, 1-3 Rubí

T. 93 704 33 65

Productos veganos, vegetarianos y sin gluten

Variedad de productos veganos como la heura, quorn, no embutidos, aceites, bebidas, legumbres, super alimentos, helados; etc....

Y la compra a casa sin coste alguno.





**DRINK CASH**

VENTA DE BEBIDAS AL MAYOR Y AL POR MENOR

**Tu almacén de bebidas**

**DISTRIBUIDOR OFICIAL**

CABREIROÁ





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



**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

**MONTVERD**

FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili

Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

C/ Maximi Fornés, 10 - Local 1 - Rubí

Telèfon 680 969 662

## La importància dels llegums

Els llegums són llavors que tenen proteïnes, un alt contingut en fibra i aporten importants vitamines com l'A, C, àcid fòlic, B6 i B12. A més, contenen zinc, potassi i ferro, minerals que són fonamentals per al bon funcionament de l'organisme".

"D'altra banda, els seus components permeten mantenir estables els nivells de sucre en la sang i, en aportar àcid fòlic, que pertany al grup de vitamines B, es protegeix les cèl·lules sanes i ajuda a prevenir patologies com l'anèmia", sosté l'especialista.

**A continuació, l'especialista lliurement cinc beneficis dels llegums:**

① Tenen un alt contingut en fibra, la qual cosa és fonamental per a una òptima digestió. A més, redueix el colesterol i promou el control de la glucosa.

② Són una font excel·lent de proteïnes vegetals. Per exemple 100 grams de llenties crues contenen 25 grams de proteïnes.

Per a augmentar la qualitat de la proteïna dels llegums cuits és interessant consumir-les amb cereals, com l'arròs.

"És recomanable que consumim, almenys, tres porcions de llegums a la setmana, però sense agregar-los embotits. A més, hem de basar la nostra alimentació en lactis baixos en greixos, fruites, verdures, carbohidrats no refinats i carns magres. Tenir consciència dels



productes que consumim, sens dubte, ens permetrà estar millor i més sans"

③ Lliuren un alt percentatge de ferro, la qual cosa afavoreix la síntesi de glòbuls vermells.

④ En tenir un alt contingut de vitamina B, afavoreix el sistema nerviós central i la salut de la pell, ungles i pèl.

⑤ S'ha vist en estudis que poden reduir la hipertensió i disminuir malalties cardiovasculars.



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

## Lentejas guisadas

### Ingredientes:

Para 4 personas



- Lentejas 250 g
- Pimiento verde 100 g
- Cebolla 80 g
- Puerro 70 g
- Zanahoria 100 g
- Patata 250 g
- Salsa de tomate casera 50 g
- Aceite de oliva virgen extra
- Diente de ajo 1
- Laurel
- Sal
- Pimentón dulce 1 cucharadita



### Preparación

- ▶ Picamos en trozos menudos el ajo, la cebolla, la zanahoria, el pimiento verde y el puerro. Calentamos un poco de aceite de oliva en una cacerola, añadimos las verduras y sofreímos a fuego bajo durante cinco minutos. Sazonamos ligeramente, agregamos la salsa de tomate y cocer tres minutos más.
- ▶ Añadimos las lentejas, la hoja de laurel y las patatas, chascándolas con el cuchillo, y cocemos un par de minutos. Cubrimos con abundante agua fría y cocemos (mejor tapadas) durante 40-50 minutos o hasta que estén tiernas. Si se vieran muy secas, añadimos más agua durante el proceso.
- ▶ Calentamos un chorro de aceite en una sartén, añadimos el pimentón y retiramos inmediatamente del fuego para evitar que se queme. Incorporamos a la cacerola con las lentejas, removemos y cocemos cinco minutos más. Servimos bien calientes.



## EMPORNA'Y 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

# Crema catalana

**Ingredientes:**



- 1 litro leche entera
- 6 yemas de huevos medianos
- 250 gr. azúcar blanquilla
- 25 gr. maicena o de almidón
- 1 rama de canela
- La corteza de medio limón



**Preparación**

- ▶ Lave bien y cepille la piel del limón. Pélelo evitando la parte blanca, ya que tiene un sabor amargo.
- ▶ Diluya la maicena o el almidón en 1 dl de leche.
- ▶ Vierta la leche restante en una cacerola y llévela a ebullición junto con la ramita de canela y la corteza de limón. Retírela del fuego, tápela para que infusione y déjela entibiar.
- ▶ Mientras, bata las yemas de huevo con 200 g de azúcar hasta que blanqueen y mézclelas con la leche.
- ▶ Añada el vasito de leche con el almidón diluido, mezcle bien y déjelo cocer a fuego muy lento, mientras remueve, siempre en la misma dirección y evitando que hierva, durante unos 5 minutos o hasta que espese como una crema.
- ▶ Retire la crema del fuego, deseche la piel de limón y la canela y vierta la crema en una fuente de servicio ancha o repártala en recipientes individuales.
- ▶ Deje enfriar la crema y resérvela en el frigorífico. En el momento de servir, espolvoree la superficie con el azúcar restante. Caliente al rojo vivo una pala especial para caramelizar y queme de inmediato el azúcar; antes de que absorba la humedad, para que se forme una capa fina y sólida de color caramelo.
- ▶ Las palas especiales para caramelizar se encuentran fácilmente en ferreterías y en tiendas de menaje especializadas.

**El Bon Gust**  
Bar Restaurante

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

**A prop de tu**

Descàrrega esta revista desde nuestra web:

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

**BAR CASA NICO**

Arroces por encargo

Arroz caldoso de bogavante  
Paella de marisco  
Arroz negro  
Arroz caldera (pulpo, calamar y bogavante)  
Fideuà

HORARIO:  
de martes a domingo  
de 6 a 18 horas

Menú diario  
Menú fin de semana  
Desayunos de tenedor y brasas

C/ Joaquim Bartrina, 16 · Rubí  
T. 93 699 01 11

**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

# Los 5 discos más vendidos de la historia de la música

Aunque creas que puedes saber cuales son los discos más vendidos de la historia de la música, hay muchas sorpresas que ni te imaginarías que estarían dentro del ranking de los discos más vendidos.



**1 Thriller- Michael Jackson**

Michael Jackson se coronó definitivamente como el rey del pop con este álbum de 1982 que vendió más de 50 millones de copias. Era su 6º álbum, y las canciones más populares que lo componen son Thriller, Beat it, Billie Jean y Wanna be startin' somethin'. El videoclip supuso un punto y aparte en la historia de la música y en la forma de hacer videoclips. Merecido su primer puesto como uno de los discos más vendidos.



**2 The Dark Side of the Moon- Pink Floyd**

El 8º disco del Pink Floyd se lanzó en 1973 y fue un éxito inmediato. En solo una semana se trepó a las listas Billboard, permaneciendo meses en los primeros lugares. Fue el mayor éxito comercial de la banda. El disco muestra la cara más oscura y temerosa del ser humano, tratando temas como la enfermedad mental, la vejez o la avaricia. Se le considera uno de los mejores discos de la historia, con unas ventas estimadas de más de 47 millones.



**3 El guardaespaldas- Whitney Houston**

La banda sonora de la película «El Guardaespaldas» con Whitney Houston a la cabeza, lanzado en 1996, vendió un millón de copias la primera semana. Ese mismo año arrasó con todos los premios, llevándose el galardón de Mejor álbum del Año. Fue disco de platino 17 veces y vendió unas 45 millones de copias convirtiéndose en la banda sonora más vendida de la historia.



**4 Back in Black- AC/DC**

El 7º disco de estudio de AC/DC se lanzó en 1980 y fue el que los consagró mundialmente tras la muerte de Bon Scott. El disco vendió más de 45 millones de copias y se convirtió en un clásico que marcó un punto de inflexión, no solo en la historia de la banda, sino en la del rock.



**5 Bat out of Hell- Meat Loaf**

La banda de rock lanzó tímidamente su segundo álbum sin pensar que se convertiría en uno de los más vendidos de la historia. El disco vendió unas 43 millones de copias y el título de disco de platino 14 veces consecutivas. Una de las canciones más conocidas del álbum es «You Took the Words Right out of My Mouth».

**Gàbia del Berlín**

**Programació musical Març**

SOPARS MUSICALS A LA GÀBIA DEL BERLÍN

Vina a sopar amb l'acompanyament del pianista Linus Onset

Tots els dimecres a partir de les 21h

02/03 · THE BEATLES  
09/03 · CANÇÓ CATALANA  
16/03 · SUPERTRAMP  
THE POLICE  
ELTON JOHN  
23/03 · JAZZ - BLUES i altres...  
30/03 · CANÇONS A LA CARTA

Informació i reserves  
C/ Rafael Casanova, 18 · Rubí  
Tel. 93 564 37 51 · 683 344 512

# Joanna Romano

## Competidora profesional del Olympia en Las Vegas

Tres años en USA, con 16 competiciones como profesional y haciendo varios pódiums muy importantes, de este modo entro en la competición mas grande a nivel mundial.

Olympia IFBB (Las Vegas) Londres/Italia/Alicante/Texas/San Marino/Portugal, en todo ellos no bajo del 3º puesto, y con esos resultados obtuve los puntos necesarios para estar en el Olympia. Hasta la última semana del Olympia, no tenía asegurado el pase, recibir la noticia fue un momento increíble !!



Disfruto como nunca en Las Vegas!! 20 días viviendo un sueño, no solo el Olympia, sino todo lo que envolvía ese campeonato. Las Vegas/ El gran cañón del Colorado/Los Ángeles/California/Venice Beach/Beverly Hills...sueño cumplido!!

A día de hoy Joanna está en plena preparación para volver a USA. Después de unos años trabajando para seguir mejorando, está ya en la recta final.

Todos los socios del Star Fitness Gym, ven cada día como se entrega y entrena al máximo nivel, ahora su preparación en la mejor sala de entreno privada, un lujo !!



Si queréis estar atendidos y supervisados con auténticos profesionales, en Star Fitness Gym tenéis a Joanna Romano y Mario Leal. Sus curriculums y experiencia están al alcance de pocos.

Os esperan en su gimnasio privado, una sala de lujo con ambiente exclusivo, servicio de entrenos personales, dietética personalizada y nutrición deportiva, todo en el mismo centro.



ATENDIDO POR:  
Joanna Romano  
Atleta profesional · Entrenadora personal  
Mario Leal  
Entrenador profesional · Competidor internacional

C/ Múrcia, 69 · RUBÍ (Cantonada Av. Estatut)  
Tel. 636 697 623  
www.starfitness-online.com



- ✦ TIENDA EN EL INTERIOR DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DEPORTIVA
- ✦ ESPACIO LIBRE DE COMIDA
- ✦ SALA DE ENTRENO PROFESIONAL
- ✦ MAQUINARIA DE ALTA GAMA
- ✦ ZONA CARDIO
- ✦ APP PARA RESERVAS
- ✦ DUCHAS Y VESTIDORES INDIVIDUALES
- ✦ ENTRENAMIENTOS PERSONALES
- ✦ ASESORAMIENTO DIETÉTICO
- ✦ SALA ATENDIDA POR MONITOR

**MES DE MARZO  
MATRÍCULA GRATIS!!**

## NUESTRAS MASCOTAS

Pets Lovers

### Problemas articulares en animales de compañía

Cuando nuestros compañeros de cuatro patas sufren alguno de estos problemas podremos observar síntomas debidos al dolor como cojera, se quejan al jugar o hacer movimientos bruscos, no apoyan totalmente alguna extremidad, pasan mucho rato sentados o tumbados, les cuesta levantarse, evitan subir escaleras, no quieren que les suban en brazos o les toquen, ni subir o bajar del coche, incluso pueden mostrarse agresivos.

En gatos se hace más complicado ver los signos, ya que duermen gran parte del día y es una especie que no muestra cuando está enfermo, así que cuando nos damos cuentas el problema ya está avanzado.

Como propietarios tenemos en nuestra mano muchas herramientas para reducir la velocidad a la que se desarrollan estos problemas y hacerlos más llevaderos, siendo el tratamiento un paliativo, ya que son problemas sin marcha atrás.

Después de una evaluación veterinaria, en casa podemos adaptar en

la medida de lo posible los espacios que utilice, por ejemplo pondremos rascadores bajitos para gatos, una cama más cómoda y lejos de corrientes de aire, escaleras para poder subir a sitios altos o subir al sofá o la cama, incluso podemos utilizar un comedero y bebedero elevados para reducir sus esfuerzos. También podemos ayudarles con una rampa para subir y bajar del coche.

Para el tratamiento contra la obesidad, que empeora mucho estos problemas, podemos usar un pienso restrictivo para bajar de peso y una vez alcanzado el peso ideal pasar a un pienso light de mantenimiento.

Dentro de los piensos hay ingredientes muy beneficiosos como el mejillón de labio verde, ya que contiene una fuente natural de glucosamina y condroitina que se conocen como condroprotectores, muy beneficiosos para mantener un correcto nivel del cartílago. Una fuente de omega 3 en la alimentación ayudará a reducir la inflamación y en consecuencia el dolor.



Los piensos con un mayor contenido de estas sustancias son los piensos senior, ya que tienen en cuenta todos los problemas relacionados con el envejecimiento.

Además de lo que pueda ofrecernos un pienso natural con estos ingredientes y nutrientes, es recomendable ofrecer otros suplementos condroprotectores, que podemos encontrar en comprimidos tanto como en sticks, que les encanta como extra a su comida habitual, o aceite de salmón rico en Omega 3.

Por último mantener un ejercicio adaptado a la mascota, sobre todo en perros jóvenes, será importante para no perder masa muscular y que las articulaciones se resientan, y así reduciremos el dolor.

Núcleo zoológico 82500008

AGRI FAUNA

Servicio a domicilio

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

Logos: natura diet, NATURAL, affinity, KIKI, Frantz, ownat, Lenda, ATAMI

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



La Botiga que trien les Mascotes

Pets Lovers.es

633 667 555 Petslovers.es

Logos: KONG, HILTI, Royal Canin, natura diet, ownat, WAGNER TUBS

Servei a Domicili, Ferruqueria Canina i Felina

# Curiositats sobre la història de l'automòbil que potser no coneixies

Al llarg dels anys, el cotxe ha canviat; tant, que algunes coses criden l'atenció.

Avui et porto cinc curiositats sobre la història de l'automòbil que potser no coneixies. Amb el cotxe elèctric cada vegada més present en les nostres carreteres, i l'autònom a un pas de ser una realitat rodant, recordar d'on venim, i el que ens ha fet arribar aquí no ve res malament.

I és que els cotxes han canviat molt. Moltíssim. I elements (com el cinturó de seguretat, o el volant) que donem per fet van ser tota una novetat en el seu moment. Les velocitats punta de les albors de l'automòbil a penes superaven els d'una bicicleta, i va haver-hi marques (que segueixen entre nosaltres avui

dia) que van assenyalar profundament el curs de la història de l'automòbil.

Avui volem rendir-li un merescut tribut a l'automòbil; i, per això, et recordarem cinc curiositats de la seva història que potser no coneixies. Atent!

## 1 Quan corria el primer cotxe de la història?



El primer automòbil de la història data de 1770, obra de l'enginyer militar Nicolas Cugnot, i es movia gràcies al vapor. Només tenia tres rodes, i la seva velocitat punta era d'11 km/h.

Si el que volem és parlar del primer automòbil amb motor de combustió, ens en d'anar al que va inventar Karl Benz. El que per a molts va ser el primer automòbil del món tenia una velocitat punta de 16 km/h.

## 2 L'origen del volant

Encara que un element tan bàsic en el cotxe actual com el volant ens sembli imprescindible, la veritat és que no sempre ha

PEUGEOT SERVICE  
2x1\* EN NEUMÀTICS DE DETERMINADES MARQUES  
NOMES UNA PAUSA I CONTINUA GAUDIANT AL VOLANT  
AUTO TALLER MORRAL - Crta. Molins de Rei, Km. 12,2 (Direcció Sabadell) Rubí - Tel. 935 882 819 - www.autotalermorral.cat

estat en l'automòbil. Els primers conductors de vehicles utilitzaven palanques o manovelles.

La primera vegada que es va usar un volant rodó va ser en 1894, en una carrera a París; el pilot era Alfred Vacheron. Això sí, encara passarien anys (ja entrat el segle XX) fins que el volant rodó es veiés en la majoria dels cotxes.

## 3 El cotxe que va acaparar més de la meitat del mercat

Una curiositat relacionada amb la història del cotxe està relacionada amb les vendes d'un model concret. A principis de segle, va haver-hi un model que es va fer amb més de la meitat del mercat. Parlem del Ford T, un model que, en 1908 va aconse-



guir el títol de ser el primer cotxe en producció en cadena de la història.

Els seus assoliments no es paren aquí; en 1916, tan sols vuit anys després que comencesin les seves vendes, el Ford T suposava el 55% del parc automobilístic mundial. Aquesta fita no s'ha tornat a repetir en tota la història de l'automòbil.

## 4 El primer cinturó de seguretat de tres punts del món

Una de les curiositats relacionades amb la història de l'automòbil té a veure amb el cinturó de seguretat. Element de seguretat passiva imprescindible, el cinturó de seguretat no sempre va ser aquí. De fet, el naixement del cinturó de seguretat de tres



punts va tenir lloc en 1959, quan Volvo va introduir el primer cinturó de seguretat de tres punts de sèrie en el model Volvo Amazon. Era molt similar al que usem avui dia.

La patent del cinturó de seguretat de tres punts va estar en mans de Volvo fins a 1962, any en què la marca la va alliberar perquè les altres marques poguessin incorporar-ho.

## 5 L'opció més neta

Encara que avui dia pugui semblar mentida, va haver-hi una època en la qual el cotxe era l'opció més neta per a moure's. Cal remuntar-se al naixement de l'automòbil per a emmarcar aquest moment. En aquella època, la gent es movia principalment amb cotxes de cavalls, alguna cosa que molts consideraven una cosa bruta i contaminant per culpa de la femta dels animals.

Per això, molts consideraven l'automòbil un transport net i menys contaminant. Qui li ho havia de dir...

**mCars**  
XAPA PINTURA MECANICA

- 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 diagnosi

**Promoció Març:**  
Canviem l'oli al teu cotxe i et regalem el filtre d'oli

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

935 88 92 30  
696 89 31 24

**Pro Service Rubí**  
"TU VEHICULO EN BUENAS MANOS"

- Mecánica electrónica
- Plancha y Pintura
- Coches, furgonetas, camiones
- Motos, Quads
- Accesorios de moto
- Venta de vehículos de km0 y ocasión

**AHÓRRATE LA FRANQUICIA**  
y deja tu vehículo como NUEVO  
te descontamos hasta el 100% de tu franquicia en nuestro servicio de chapa y pintura  
Llámanos y valoramos tu caso de forma personalizada  
Visita nuestro stock de vehículos Km0 y vo

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

**HOBBY CARS**  
Plancha, Pintura, Mecánica i Electricitat  
Vehicle de substitució

**25% dto.** En la primera franquicia

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

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

Promociones válidas hasta el 31.03.22

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

# AGENDA MARÇ

02 MARZO 2022 18:00

## Quema de la Sardina

Miércoles de Ceniza  
Pl. Pearson i L'Escardívol  
Precio: Gratuito

02 MARZO 2022 19:30

## Recital: La mirada violeta. Marçal i Roig

Espectáculo poético musical teatralizado  
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio  
Precio: Gratuito

04 MARZO 2022 20:00

## Final de partida

Temporada Estable de Espectáculos  
TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126  
Precio: 20€ / 15€

05 MARZO 2022 11:00

## Hora del cuento para niños a partir de 3 años

El regalo de aniversario  
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio  
Precio: Gratuito  
Requiere inscripción previa: Sí  
Concierto-taller para bebés de 0 a 3 años

12 MARZO 2022 11:00

## Música para bebés

Concierto-taller para bebés de 0 a 3 años  
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio  
Precio: Gratuito

Requiere inscripción previa: Sí

12 MARZO 2022 11:30

## Genio y figura. Jugamos con nuestra propia imaginación

Programación de invierno 2022

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

12 MARZO 2022 20:00

## Viatge d'anada i tornada

Temporada Estable de Espectáculos  
TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126  
Precio: 10€ / 7,50€

13 MARZO 2022 18:00

## El circ dels impossibles

Temporada Estable de Espectáculo  
TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126  
Precio: 6€ / 5€

14 MARZO 2022 18:00

## Taller mindfulness

El entreno de la mente para vivir en el aquí y el ahora  
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala Chill-out  
Precio: Gratuito

14 MARZO 2022 18:00

## El campesinado en Rubí. El cambio del viñedo por la industria del siglo XX

Ciclo de conferencias del Aula de Extensión Universitaria de Rubí  
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala Chill-out  
Precio: Gratuito

16 MARZO 2022 18:00

## Hora del cuento para más de 4 años: Clementina y otros cuentos feministas

Hora del cuento para niños y niñas de 4 a 8 años  
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio  
Precio: Gratuito

17 MARZO 2022 19:00

## 175 años de ópera en el Liceu

Ciclo Cuéntame una Ópera | Programación invierno 2022  
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Precio: Gratuito

18 MARZO 2022 19:30

## Mujeres compositoras

Ciclo Sala Clásica | Programación de invierno 2022  
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Precio: Gratuito

18 MARZO 2022 20:00

## Sis dies corrents

Cicle Gaudí  
TEATRE LA SALA, Teatre Municipal  
La Sala de Rubí

Precio: 4,50€ / 3,00€

19 MARZO 2022 11:00

## Espacio efímero literario: "Com peixos a l'aigua"

Dedicado al agua con motivo de la conmemoración del Día Mundial del Agua del 22 de marzo  
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala Pequeños Lectores  
Precio: Gratuito

19 MARZO 2022 12:00

## El árbol de azúcar

Programación de invierno 2022  
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

24 MARZO 2022 19:30

## La aparición de un genio llamado Miles Davis

Ciclo Camps de Cotó 2.0 | Programación de invierno 2022  
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
Precio: Gratuito

25 MARZO 2022 18:15

## Cinefórum Rubí Acull: 14 kilómetros

Catorce kilómetros es la distancia que separa África de Europa  
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio  
Precio: Gratuito

# Horóscopo Mes de Marzo

## Aries



Tu capacidad para inventar opciones con las que divertirte. Serás una de las grandes inspiraciones para tu alma gemela.

## Tauro



Te sientes segura sobre lo que sucederá en tu vida y es que tienes planeado todo al milímetro.

## Géminis



Vístete como deseas, ya que últimamente siempre estás pensando en los códigos de otras personas y no en tus propios deseos.

## Cáncer



Mantente tan activa como te pida el cuerpo y no te duermas en los laureles, ya que será un periodo de expansión y de la felicidad.

## Leo



Tu espontaneidad. Serás capaz de hacer que tu pareja siempre se sonría y es que serás para ese alma gemela tan especial ¡un regalo del cielo!

## Virgo



Aprenderás a desarrollar la paciencia, algo que será bueno para ti, para poder hacer frente a tus obstáculos en las semanas siguientes.

## Libra



Uno de los problemas a los que te enfrentas será que tenderás a padecer algo de depresión o tristeza, cuando las cosas no salgan como esperabas.

## Escorpio



Te vendrá bien ser mucho más emocional, sobre todo con tu familia y amigos. No lo descuides y entonces todo irá a la perfección.

## Sagitario



Si enfocas tu gran libido hacia tu pareja, vivirás una segunda luna de miel, muy interesante para ambos, ya que os volveréis a descubrir de nuevo.

## Capricornio



Serás capaz de dedicarte a alguna actividad artística o también a la jardinería, vínculos que serán necesarios para entenderte emocionalmente.

## Acuario



Tu pareja no podría estar mejor con otra persona. Te dará lo mismo y seréis muy felices no solo en este periodo, ya que vuestra relación va para largo.

## Pisces



Querrás mantener tu individualidad, pero... a veces también valdrá la pena acompañarse de personas únicas que siempre te hicieron sentir bien

## FARMÀCIES GUÀRDIES NOCTURNES

De dilluns a diumenge, de 21 h a 9 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

## MARÇ

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

Troba els horaris de les farmàcies de Rubí a [farmaguia.net](http://farmaguia.net) (també app mòbil)

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](http://www.newhomepc.net)

Odontològics Rubí


Clínica Dental


Especialistes en Implantologia i Ortodòncia,  
amb més de 35 anys d'experiència



Felicidades papá!!!

Con tu primera visita  
KIT DE CEPILLADO DE REGALO

 [clinicadental\\_odontologicsrubi](https://www.instagram.com/clinicadental_odontologicsrubi)

 [Clínica Dental Odontologics Rubí](https://www.facebook.com/ClinicaDentalOdontologicsRubí)

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