

Rubí

de tu

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

Exemplar gratuït

Num. # 3 | Maig 2021

A prop



DIA INTERNACIONAL DE LA FAMILIA PÀG. 4

dp donpiso

OPORTUNIDAD

PISO GRANDE DE 3 HABITACIONES.

ASCENSOR

BALCÓN

EN CA N'ORIOI

137.000€



SÉ EL SIGUIENTE EN PUBLICITARTE



669 011 355



Calle Lluís Ribas 1
08191 Rubí (Barcelona)

CITROËN REINVENTA LA BERLINA COMPACTA



CITROËN

Ven a conocer los nuevos ë-C4 100% eléctrico y el Nuevo C4 100% eléctrico, gasolina o diésel

APROVECHA LA OFERTA DE MAYO

Oferta especial mencionando o presentando este código APTM21

Maas EXCLUSIVAS PONT S.A.U.

Ctra. Terrassa, 112 · RUBÍ 930 215 096 695 876 663

www.maas.es





Portada

Dia Internacional de la Família

"La importancia de una familia no es vivir juntos, si no permanecer unidos."

SUMARI

- 03. Ha arribat la primavera i amb ella les al·lèrgies
- 04. Día Internacional de la Familia
- 05. Moda y complementos · *Hablemos de colores*
- 06. Moda y complementos · *Ordenar armarios*
- 08. Salud femenina · *Con el Huevo Yoni*
- 09. Estética · *10 Consejos de cómo cuidar la piel*
- 10. Gaudeix dels beneficis del loga
- 11. Salud y Belleza · *Irte a la cama sin cepillarte los dientes: ¡Nunca!*
- 12. Agenda maig
- 13. Racó saludable · *Ventajas del consumo de frutas y verduras*
- 14. Hogar · *10 Claves imprescindibles para cuidar el jardín en primavera*
- 16. Llar · *Incrementa la seguretat del teu habitatge*
- 18. Hogar · *El color dorado en la decoración*

- 19. Serveis al lector
- 20. Moments de lectura
- 21. Escapada a les Terres de L'Ebre
- 22. Nuestras mascotas · *Problemas dermatológicos frecuentes en animales domésticos*
- 23. Nuestras mascotas · *Higiene canina*
- 24. Recetas para ti · *Pastelitos de queso y dulce de membrillo*
- 25. Recetas para ti · *Aguacate relleno con atún*
- 26. Motor · *Multa por no pasar la ITV, aunque NO uses el coche*
- 28. Motor · *Citroën reinventa la berlina compacta*
- 30. Pasatiempos
- 31. Horóscopo

En la vida hay algo peor que el fracaso: el no haber intentado nada. Franklin D. Roosevelt.

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

Col·laboradors d'aquest mes:

Body in Harmony, Laura Pellin (Regne Animal), Montse Mulé (Didal) Miguel Trípiana (Motor), Francesc Bonilla (escapa) Luis Barrios (Multiserveis Barrios) Raquel Díez (Mecánica Serrate)

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



Ha arribat la primavera i amb ella les al·lèrgies

L'ozó ens pot ajudar d'una manera molt eficient

Les causes que hi hagi aquest increment d'afec-
 cions al·lèrgiques en aquestes èpoques de l'any són
 degudes, principalment, a una davallada del nostre
 sistema immunitari i a un increment de la virulència
 dels patògens.

Les principals barreres d'en-
 trada de substàncies alienes
 al nostre organisme són la pell i
 fonamentalment el que coneixem
 com a mucoses de nas, boca, fa-
 ringe, laringe, bronquis, etc.

Per exemple, quan parlem de ri-
 nitis hem de saber que és la infla-
 mació de la mucosa interna del
 nas. La dermatitis atòpica està
 relacionada moltes vegades amb
 persones que pateixen asma, rini-
 tis o èczema, i és una inflamació
 de la pell, així com l'asma és una
 malaltia inflamatòria de l'aparell
 respiratori.

Totes aquestes malalties tenen
 un factor comú: sempre es tracta
 d'una inflamació de les mucoses
 o la pell que provoquen les nos-
 tres defenses quan estan lluitant



contra una invasió. I totes es don-
 nen en les zones que estan més
 exposades a l'exterior i que ens
 fan de barrera contra aquestes
 agressions.

Com més aviat puguem desinfla-
 mar aquestes mucoses, millor es
 defensarà el nostre organisme
 contra patògens com bacteris,
 virus, fongs, o altres substàncies
 inflammatòries alienes.

A més, el nostre cos sabrà detec-
 tar els al·lèrgens capaços de pro-
 vocar una reacció al·lèrgica, hi ac-
 tuarà en contra amb més eficàcia
 i intentarà evitar que traspassi als
 òrgans interns (tràquea, bronquis,
 pulmons).

En aquests casos apliquem el
 tractament que es coneix com



Autohemoteràpia Menor (ATHm).
 Consisteix a barrejar una petita
 quantitat de sang amb gas de ozó
 i injectar-la per via intramuscular,
 per estimular el sistema immuno-
 lògic més primari que bàsicament
 trobem a pell i les mucoses.

Els resultats es poden notar des
 del primer dia, ja que milloren els
 símptomes en molt poc temps.

També hem detectat que els paci-
 ents que es fan tractaments amb
 ozó per a les patologies descrites,
 noten una gran millora si pateixen
 normalment de migranya, que,
 en la majoria dels casos pràcti-
 cament desapareix.

#CuidemLesTevesCellules

centre mèdic utset
 Núm. Sanitat ED8689599
 Tel. 937 885 395 - 663 177 417
www.cemu.cat
info@cemu.cat

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

BARCELONA
 Carrer Rosselló, 224, 6è, B
 entre Rb Catalunya i Ps de Gràcia
 08008 Barcelona

Segueix-nos a

Día Internacional de la Familia

El Día de la Familia también conocido con el nombre Día Internacional de la Familia, se celebra mundialmente el 15 de mayo de cada año.

La fecha pretende rendir un merecido homenaje a los lazos de afecto, comprensión y amor, que unen a los miembros de una familia y que son elementos esenciales para el desarrollo saludable y equilibrado de todos los seres humanos.

¿Cómo nace el Día de la Familia?

El Día de la Familia es la ocasión perfecta para pasar tiempo juntos y disfrutar de la compañía de tus seres queridos

El Día de la Familia nace en los años 80, cuando las Naciones Unidas establecieron campañas enfocadas al rescate de la figura de la familia en la sociedad como un elemento crucial en el desarrollo emocional de las personas.



El 20 de septiembre del año 1993, la Asamblea General de las Naciones Unidas decidió, en su resolución 47/237, que el día en el que se celebraría a la familia sería el 15 de mayo de cada año.

La fecha es un reconocimiento necesario a la estructura y seguridad que proporciona el núcleo familiar en el desarrollo de los niños, por lo que mediante la celebración de este día, se promueven campañas que divulgan las necesidades, valores y costumbres ideales que componen a una familia y que influyen el sano desarrollo de todos sus miembros.

¿Cómo celebrar el Día de la Familia?

Vean una película juntos.

Mirar una película juntos es una forma sana de compartir un momento familiar y que todos van a disfrutar, por ejemplo, a los niños les encanta las palomitas y de divierten mucho cuando ven a sus personajes de caricaturas representados en las películas.

Salgan a comer a un restaurante

Si es posible celebren este día saliendo a comer, de esta forma pueden mirarse y hablarse por un buen rato sin las interrupciones de la rutina diaria y en un espacio en el que todos estarán cómodos.



Jueguen juntos

Idear un juego en el que todos los miembros de la familia participen es una forma de pasar tiempo de calidad y disfrute para grandes y pequeños, los juegos de mesa, los rompecabezas o los juegos de memoria, son una opción fácil y muy divertida de entretenerse juntos.

Visiten a los abuelos y padres

Este es el día propicio para reunirte con todos tus familiares y ponerse al día con todas las cosas que les han ocurrido últimamente, el objetivo principal es fortalecer los lazos de unión, apoyo y cariño entre todos, siempre manteniendo las medidas oportunas como mascarilla, distancia y si puede ser al aire libre.

La familia es verdaderamente el núcleo más importante de toda la sociedad por lo que mantener los lazos de afecto requiere de atención, amor y mucha paciencia. Por ello, aprovecha este día para decirle a tus hijos, pareja y hermanos, lo agradecido que estás de tenerlos a tu lado.

MODA Y COMPLEMENTOS

Por Montse Mulé, de didal Textil Llar i Llencèria

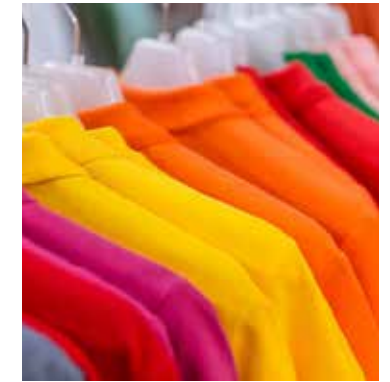
Hablemos de colores

La ciencia ha estudiado el porqué y el cómo de los colores, si existen de verdad o sólo los vemos según la luz que reciben los objetos. Sea como sea, los colores nos hacen cambiar la percepción de nuestro entorno y modifican nuestro estado de ánimo, ayudándonos a concentrarnos, a expandirnos, a relajarnos o a divertirnos. El amarillo en la sala de estudio, los verdes y azules en las zonas de descanso, el naranja para las habitaciones juveniles, el rojo (con medida) para reactivar energías cansadas...



Es bueno ser atrevido

A veces, por prudentes, nos perdemos el toque de alegría que los textiles de colores aportan al conjunto.



Colores cálidos y colores fríos

Rojo, amarillo y naranja son colores cálidos. Azul, verde y violeta, fríos.

Los colores cálidos avanzan en el espacio, los fríos retroceden.

En una habitación con mucha luz, los azules, verdes, lilas, grises, quedan perfectos. Si no hay tanta claridad, queda mejor el amarillo, el naranja, el marfil o incluso el blanco.

El blanco es el no-color, no absorbe el espectro, por ello sabemos que, en verano, vestir de blanco es más fresco.

El negro lo contiene todos, por su característica de absorberlo todo. Es elegante y serio.

Todos tenemos algunos colores preferidos, pero muchos pensamos que en la variación está el acierto, y en lo que al hogar se refiere, solo cambiando el mantel y los paños de cocina o el cubrecama o las toallas, ya cambiamos la decoración y estrenamos ambiente.

Los colores son poderosos, vibran, unos cojines rojos sobre el sofá consiguen dar la chispa de energía que quizás se había estancado con una decoración armoniosa.

CORIUM
Bijuteria Artesanal
Moda i Complementos
Carrer Doctor Maximí Fornés, 8 · Rubí
Tel. 680 46 75 04
www.coriumbisuteria.com

Armand. AAR
RELOTGERIA
JOIERIA
Reparació de tota mena de rellotges
Lluís Ribas, 14 · Rubí
Tel. 93 140 81 46
Mòbil 625 598 625

EL RACÓ DE LA NATÀLIA
LA PORTETA ITALIANA
SE HACEN ARREGLOS DE ROPA
Ropa interior para mujer y caballero
C/ Sàfir, 24 · Rubí
Tel. 936 99 16 74 · 692 117 022

Ens trobaràs a Carrer Lluís Ribas, 33, 08191 Rubí.
644 70 79 60 | 93 699 07 09
confeccionsjuanita@gmail.com
@juanitamerceria
www.merceriajuanita.es

Juanita
MERCERIA
TEIXITS · CONFECCIÓ
LLAR · ARRANJAMENTS
BUGADERIA · BRODATS

ARTÍCULOS INFANTILES
CRISTIA
Moda Infantil desde 0 meses a 16 años
Ropa Interior
Moda y complementos
C/ Lluís Ribas, 6 (Esq. Bartrina)
T. 93 699 93 51

didal
TEXTIL-LLAR I LLENCERIA
COBRELLITS I JOCS DE LLIT
PER A TOTES LES MIDES!
Passeig Francesc Macià, 53 · 08191 RUBÍ
T. 93 697 44 87

EL NIU
Ropa interior
avet Selene creacions
Moda y complementos
Pijamas · Batas
Ropa laboral
C/ Mossèn Cinto, 12 · Rubí
(En la plaza de la Iglesia de San Pedro)
Tel. 675 833 422

Ordenar armarios: Los 20 mejores consejos para conseguirlo y mantenerlo

Si tienes el armario a rebosar pero nunca sabes qué ponerte, es hora de reorganizar tu armario. Aquí, los mejores trucos para conseguirlo.



1 ¿12 meses sin usarlo? Dile adiós

Esta es la norma número 1: Si no has usado alguna prenda durante todo año (incluso más), no la guardes, deshazte de ella. Si no estás segura, déjala a un lado y en 24 horas vuelves a pensar qué hacer con ella.

2 No seas acaparador con tu ropa interior

Reduce la cantidad de ropa interior que tengas a 12 o 14 pares de prendas. Cuando una de ellas comience a parecer vieja o deshilacharse, tí-

rala y reemplázala por una nueva.

Otro consejo: enrolla tu ropa interior para mantenerla separada. Puedes invertir en un organizador de cajones, siempre viene bien.

3 Retira temporalmente algunos artículos

Separa la típica ropa y accesorios que te encantan pero que ya estás cansada de usar. Almacénalos en cajas de plástico o bolsas 'al vacío' que ahorran espacio.

4 ¡Vende! ¡Vende! ¡Vende!

Clasifica la ropa que ya no usas y no te gusta, o aquella que ya no te cabe. Puedes venderla en aplicaciones móvil, páginas web o en tiendas de segunda mano. Aunque siempre te quedará la opción de donarla.

5 Limita tu armario a la ropa que esté lista para usar

Siempre tenemos algunas prendas a las que le faltan botones, cremalleras o coger un dobladillo. Separa este tipo de ropa y guárdala en un sitio que recuerdes para poder llevarla más tarde a arreglar, mientras conseguirás tener un armario "listo para usar".



6 Limpia el espacio que esté vacío

Mientras reorganizas tu armario, aprovecha para limpiar las zonas que tengas vacías: las estanterías, los cajones...

7 Organiza las prendas según su parecido

Cuelga la ropa dependiendo de la categoría en la que entre, por ejemplo, blusas, pantalones, faldas y vestidos. E incluso puedes recrear en tu mente las subcategorías: manga larga, mini, sin tirantes, colores oscuros... Encontrarás las cosas con más facilidad.

8 Cuelga las prendas con precisión

Coloca toda la ropa (y las perchas) de la misma manera, así parecerá aún más ordenado y además será más fácil elegir qué ponerte.



9 Ordena tus cajones

Ordena los cajones dependiendo del orden en el que te vistas. Por ejemplo, en los cajones superiores coloque la ropa interior y después, comience con los pantalones y con las camisetas.

10 Los separadores son ideales

Usa separadores para evitar que las piezas/prendas pequeñas se enreden. Puedes agrupar accesorios similares; collares con collares, cinturones con cinturones...

11 Mantén las polillas alejadas

Usa bolsitas de lavanda para atarlas a las perchas, conseguirás alejar a las polillas de tu armario además de un buen aroma para tu ropa.

12 Ten localizados los zapatos

Elimina las cajas de cartón y opta por cajas transparentes que se abran por la parte frontal, así conseguirás un acceso a los zapatos más rápido además de poder elegirlos desde fuera.

13 No ocultes tus bolsos

Coloca los bolsos y las carteras a la vista. Nada de colocar unos dentro



de otros, así sólo conseguirás que se te olvide la existencia del que está escondido dentro.

14 Cuelga los cinturones

En lugar de esconderlos en algún cajón crea algún artilugio que sirva para colgarlos a la vista.

15 Guarda la forma de tus zapatos

Guarda tus zapatos con una horma: no solo ayudan a no perder la forma, también evitan el mal olor.

16 Haz un inventario

Evalúa tus prendas preferidas pero que debes comenzar a reemplazar; como tus vaqueros o las rebecas de lana que tienen algún enganchón.

17 Usa bandejas para las joyas

Puedes comprar bandejas y 'cestitas' monas para organizar tus collares, pulsera y demás.

18 Cuelga los pañuelos y las bufandas

Las bufandas puedes colgarlas en perchas para pantalones, podrás mantenerlas organizadas y estiradas. Para los pañuelos pequeños puedes utilizar ganchos detrás de la puerta.

19 Coloca la ropa en lo alto

Coloca ganchos resistentes en la parte superior de la puerta de tu armario para colgar vestidos largos y elegantes, evitarás que se manche el bajo.

20 Cuelga de manera 'pro'

Existen perchas específicas para cada tipo de prenda: terciopelo para sedas resbaladizas, con muescas para tirantes, acolchadas para tejidos delicados.

Otro consejo: usa colgadores con colores neutros para que tu ropa se vea mejor.



YogaOne^{DM} rubí

YogaOne by DIR RUBÍ necessita recepcionista a mitja jornada de tarda per formar part de l'equip. Incorporació immediata. Les persones interessades enviar curriculum a slamesportlsalut@gmail.com

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 Estart
Etiquetas
Artículos de mercería en general
Artículos de Patchwork

¡Si no lo tenemos, lo traemos!

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

POSA'T GUAPA

Todas las tallas

698 48 26 80 (Solo WhatsApp)

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

¿Cansada de llevar ropa aburrida? Posa't Guapa. Lo último en moda y complementos al mejor precio

Destí ACCESSORIS

Moda actual, bosses, bijuteria, complements i accessoris.

C/ Magí Ramentol, 9 · Rubí
Tel. 686 731 594
www.destiaccessoris.com
[@DestiAccessoris](https://www.instagram.com/DestiAccessoris)

blau i rosa

Moda para bebé, infantil y juvenil
Sección de puericultura **mayoral**

Francesc Macià, 46 · Galeries Rubí
Telf. 93 697 26 56
www.blairosarubi.com

Queridas lectoras, quiero compartir con todas vosotras sobre un objeto que lleva conmigo desde hace unos años, mi Huevo Yoni, desconozco hasta qué punto a un se desconoce esta maravillosa herramienta que ha hecho de mi en dos ocasiones una nueva mujer por dentro y por fuera, que estoy encantada de compartir para que más mujeres puedan beneficiarse de este tesoro.

¿Qué es un huevo yoni?

El Huevo Yoni es un objeto de piedra semipreciosa o preciosa destinada a colocarse dentro de nuestra YONI (es una palabra sánscrita con diferentes significados, básicamente "vagina" o "vientre").

Produce muchos beneficios para nuestro bienestar, nuestro dinamismo y nuestra sexualidad. Es el precursor de las bolas chinas, ayuda a fortalecer el suelo pélvico a través del canal vaginal. Gracias a la densidad y tamaños variables, darán a tu Yoni cierto trabajo fortaleciendo el suelo pélvico, constituido por una serie de músculos que sostienen un buen número de órganos valiosos. Con unos ejercicios específicos podrás mantener y mejorar el tono de tu perineo. Pero no todo queda aquí, este huevo Yoni desempeña varias funciones, todas ellas súper importantes para nosotras, potencia la mejora de tu salud íntima, favorece tu realización personal como mujer, potencia la confianza en ti



misma y te reconecta con tu poder femenino y la sabiduría interior que surgen al centrar la conciencia y la presencia en esta parte infinitamente conectada del cuerpo.

Los motivos íntimos por qué usar esta herramienta son distintos según la edad, las necesidades y los deseos de cada mujer.

El Huevo Yoni puede estar tallado, esculpido y pulido en muchos tipos de minerales. Elegir uno es una decisión muy personal y tiene relación con las propiedades del mineral y tus deseos.

Huevo Yoni de Jade: Símbolo de armonía y paz, honestidad, serenidad, elevación de la conciencia, meditación y equilibrio.

Huevo Yoni de Curazo rosa: Contribuye a la calma interior, alivia las dudas, nos guía hacia la serenidad, y el amor propio, da confianza y suavidad, cura las heridas que el corazón ha acumulado.

Huevo Yoni de Amatista: Estimula la concentración y la calma mental, promueve la claridad y la serenidad, facilita la lucidez (más allá del ego) y el pensamiento libre, ayuda a transmutar las energías y aceptar la realidad, favorece los sueños, la intuición, relaja la actividad de la mente.

Huevo Yoni de Aventurina verde: Brinda paz interior, paciencia y tolerancia ante situaciones que generalmente causan estrés, te permite aceptar y dejar atrás situaciones imposibles, para enfocarte en ti, etc.

Huevo Yoni de Cornalina: Produce alegría, vitalidad y energía, promueve la realización, el coraje, la creatividad, la relajación, apoya a la mujer que quiere tener hijos y facilita la transformación interior, etc.

Otros minerales: Cuarzo Ahumado, Ojo de tigre, Lapislázuli, Labradorita y la potente Obsidiana Mexicana, todos con sus respectivos beneficios, tú serás la que elija el mineral que más te atraiga en ese momento, será el que necesites, y a la vez que fortalezcas tu suelo pélvico, sanarás y potenciarás aquello que necesitas.

Beneficios:

- Fortalece el suelo pélvico
- Aumenta la lubricación e hidratación vaginal
- Aumenta y reequilibra el libido
- Intensifica el placer (los orgasmos)
- El despertar sexual a cualquier edad
- Mejora las relaciones con tu pareja
- Sumando los beneficios del mineral que elijas



El tamaño del huevo

Hay 3 tamaños, pequeño (unos 4cm de alto y 2,5 cm de ancho), mediano (unos 4,5 cm de alto y 3 cm de ancho) y grande (unos 5 cm de alto y 3,5 cm de ancho).



Criterios para elegir tu huevo: La tonicidad, la practica deportiva, el progreso de la practica con el huevo, los traumas, la regularidad de tu actividad sexual, las intervenciones quirúrgicas, la edad, la virginidad.

<< TU YONI ES ÚNICA COMO TÚ >>

En Body in Harmony puedes obtener tu Huevo Yoni del cualquier tipo de mineral por encargo y este mes de Mayo te regalamos el libro de Lilou Macé HUEVOS YONI (Descubre el secreto de una sexualidad plena y una confianza recobrada) con el que estoy aprendiendo más y comparto parte de información en este artículo.

BODY IN HARMONY

(New Sthetic Segle XXI)
Avda. De L' Estatut nº38
08191 Rubí (Barcelona)
Telf/WhatsApp: 685390250
@bodyinharmony.es

CENTRO DE ESTÉTICA AVANZADA Y ONCOLÓGICA.

FISIOTERAPIA Y QUIROMASAJE.

TERAPIAS ALTERNATIVAS.

TALLERES Y FORMACIONES

CA Centro Aurora

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

¡AHORA ES EL MOMENTO!

LASER DE DIODO

OFERTA EN AXILAS

ANTES 30€X

AHORA 20€✓

Oferta aplicable en la primera sesión para nuevo cliente. Válido hasta el 30 de Abril

10 Consejos de cómo cuidar la piel

La piel es el órgano más grande del cuerpo y el que más expuesto esta, protege del calor, del frio, de bacterias y elimina las toxinas del cuerpo, por ello la importancia de su cuidado.

- 1 Usa una crema hidratante específica para tu piel.
- 2 Come de manera equilibrada, la alimentación es un punto muy importante para la salud y se refleja en la piel, por ello aconsejamos que tengas una dieta variada y equilibrada.
- 3 Descansa 8h diarias, es necesario descansar y hacerlo con la piel limpia para que se relaje y respire. De esta forma estará más oxigenada y lucirá más sana.
- 4 Beber mucha agua, la mayoría de las personas solo beben agua cuando siente la sequedad en la boca o garganta y cuando se tiene esta sensación es una llamada de atención natural de que tu cuerpo está completamente deshidratado, así que no esperes a esto para beber, ya que beber mucha agua y es algo muy beneficioso para la piel y el cuerpo en sí. Bebe 2 litros de agua diarios y ralentizarás el envejecimiento de la piel.
- 5 Reduce el estrés, sabemos que no es tarea fácil, pero al menos inténtalo, saca tiempo para ti, para tu cuidado y relajación, verás tu piel más luminosa y con más vitalidad.
- 6 Usa protector solar diariamente y durante todo el año, es bueno que te de el sol pero siempre con protección y sin exponerte mucho tiempo.
- 7 Haz ejercicio y ten una vida menos sedentaria, ya que la circulación trabajará mejor y la piel oxigenará mejor liberando toxinas.
- 8 Mantén una higiene diaria y utiliza una mascarilla al menos una vez por semana. Así mantendrás la dermis limpia, dejaras que respire bien y con la mascarilla potenciaras la hidratación y refrescamiento que necesita tu piel.
- 9 Elige un jabón cuyo pH se adapte a tu tipo de piel. Para las pieles grasas es recomendable evitar los jabones y productos que contengan aceites muy densos, ya que pueden terminar bloqueando los poros.
- 10 Y por ultimo pero no menos importante, pasa tiempo al aire libre, no es bueno estar siempre encerrado, así que de vez en cuando date un paseo, libera estrés y tensiones.

Un buen cuidado de la piel aporta muchos beneficios tanto físicamente como interiormente.

Beauty Studio

ESPECIALISTAS EN TU MIRADA

Carrer Doctor Robert, 25 - Rubí / 722 809 333

By La Chica de las Cejas

- 10%

presentando este anuncio!

+ valoración gratuita

Beautystudiourbi
lachicadelascejas

Gaudeix dels beneficis del ioga

- ▶ Augmenta la força i la flexibilitat
- ▶ Facilita la relaxació
- ▶ Agilita la mobilitat
- ▶ Estimula la respiració
- ▶ T'ajuda a perdre pes
- ▶ Té un efecte circulatori positiu
- ▶ Millora l'estat d'ànim
- ▶ Ajuda a eliminar toxines



Vine a conèixer i practicar els diferents estils de ioga de dilluns a diumenge

Ashtanga

Aquest mètode de ioga consisteix en la sincronització de la respiració amb una sèrie progressiva de postures.

Vinyasa

Estil de gran bellesa basat en la fluïdesa en les postures i les seves transicions mitjançant la coordinació del moviment amb la respiració.

Sivananda

Inspirat en el ioga clàssic.

Ensenya el ioga com una forma de vida i una manera d'educar la ment, el cos i d'aconseguir una evolució espiritual.

Dharma

Anima a profunditzar en l'experiència de la pràctica d'una manera meditativa i espiritual.

Hatha

És el ioga dels contraris i de l'equilibri. Per aquest motiu, porta fortalesa però també lleugeresa em el cos i en els pensaments.

Kundalini

Practicar Kundalini ioga et permetrà tenir major flexibilitat en la columna vertebral, reduir el teu estrès i a més millorar la teva memòria.

Ioga Dharma Wheel

És una forma efectiva i divertida d'obrir el pit, les espatlles, l'esquena i el maluc. Permet desenvolupar

l'estabilitat, la força i la flexibilitat de l'esquena.

Antigravity ioga

Disciplina del ioga realitzada amb teles que faciliten la pràctica de les inversions, aprofundint en les postures i posant en pràctica el teu valor diverses.



Practicar ioga produeix múltiples beneficis en el rendiment laboral

La pràctica de l'esport millora el treball en equip, redueix l'absentisme laboral, l'estrès, millora la creativitat i la imaginació, la capacitat d'organització i la concentració.

A més es guanya força i flexibilitat, es millora la mobilitat, l'estat d'ànim, la respiració, la circulació sanguínea, ajuda a perdre pes, elimina toxines i produeix un efecte massatge.



Yoga One

by DIR

rubí

Promoció Maig: Matrícula 10 €

C/ Sant Sebastià, 41 (Davant Col.legi Regina) Telf: 937 427 418

Irte a la cama sin cepillarte los dientes: ¡Nunca!

Aunque lo ideal en materia de higiene bucodental sería cepillarse los dientes después de cada comida, la realidad es que haciendo entre 4 y 5 comidas diarias esto raramente se consigue. Por esa razón, los dentistas aconsejan que como mínimo se realicen diariamente dos cepillados, uno tras el desayuno y otro antes de acostarse.

El cepillado de la mañana es importante ya que **debemos cuidar que no pasen demasiadas horas sin lavarnos los dientes para evitar un aumento en el crecimiento de bacterias** en nuestra boca. Las bacterias producen ácido durante todo el día e intentan fijarse continuamente a nuestros dientes y ese proceso solo es frenado por la acción de la saliva, la lengua y el cepillado.

Pues bien, **si el cepillado de la mañana es fundamental, más aún lo es el de la noche**. Esto es así, porque **mientras dormidos producimos menos saliva** y, al ser la saliva un componente natural que tiene como misión proteger y limpiar la boca, en ese periodo **somos más vulnerables a los agentes que causan caries y enfermedades de las encías**.

Durante la noche, **las bacterias disponen de más tiempo para actuar formando la llamada placa bacteriana**, principal responsable de la caries dental y la gingivitis.

Además, **mientras dormimos el PH de nuestra boca disminuye**, creando un ecosistema más ácido que **propicia el crecimiento de bacterias y produce una mayor acumulación de placa**, haciéndonos más propensos a sufrir enfermedades periodontales.

Pero hay más consecuencias. **Irte a la cama sin cepillarte los dientes hace que los alimentos en descomposición estén durante más tiempo dentro de la boca** y, esto, sumado a la menor secreción salival, es una contundente receta para que la halitosis aparezca.

Estética Dental

Con: Zirconio, Coronas, Puentes, Carillas.

- Cirugía Bucal
- Tratamientos de enfermedades de la boca
- Prótesis fijas
- Prótesis removibles
- Reparaciones al momento

Precios populares desde 35 € ortodoncia

ODONTOLOGÍA AVANZADA

IMPLANTOLOGÍA DIGITAL

Sant Jordi, 25 • RUBÍ

Teléfono: 93 697 16 78

FARMÀCIES GUÀRDIES NOCTURNES

MAIG

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
						1	2
BATLORI	3	4	5	6	7	8	9
HERNÁNDEZ/AMORCARGO	10	11	12	13	14	15	16
GRIMALT	17	18	19	20	21	22	23
MAS	24	25	26	27	28	29	30
XAPELLI	31						

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

SALUD Y BELLEZA



Después de cenar, ¿cuánto tiempo esperar para cepillar?

Pero, ¿cuánto tiempo debemos esperar después de cenar para cepillarnos los dientes? Por norma general, **no es necesario lavarse los dientes justo después de terminar el último bocado, aunque tampoco conviene esperar demasiado**.

Lo normal es **hacerlo entre los 10 o 20 minutos posteriores a la cena**, momento en el que se produce una mayor actividad bacteriana. Aunque hay una **excepción: cuando los productos ingeridos hayan sido predominantemente ácidos** (cítricos, vinagres, tomate...) **lo mejor es esperar al menos 30 minutos antes de cepillarse los dientes** para permitir que el PH de la boca vuelva a la normalidad. De esta manera, evitamos frotar el ácido contra los dientes e intensificar su efecto nocivo que puede desmineralizar y debilitar la superficie del diente.

Estamos seguros de que **ahora que conoces bien cuáles los motivos por los que nunca debes irte a la cama sin cepillarte los dientes, no te saltarás nunca esta rutina de higiene tan importante**.

Recuerda: no está en nuestras menos evitar que el PH de nuestra boca disminuya o segregar menos saliva durante la noche, lo que sí podemos hacer **para cuidar nuestra salud bucodental es cepillarnos los dientes antes de dormir SIEMPRE**.

Herbolari de Rubí

5€ Dto.

-Importe mínimo de compra de 30 €
 -Un vale, no acumulable por compra, cliente y día
 -Hasta el 30.06.2021

C/ Magallanes, 6 - Rubí
 Tel. 93 697 48 65 • 625 11 11 75
herbolariderubi@gmail.com

04 MAYO 11:00
Charla sobre "Primeras oportunidades laborales para jóvenes"
Sesión virtual mediante TEAMS
Organizador: Cruz Roja
Precio: Gratuito

05 MAYO 18:00
Presentación del libro "Confesiones del banquillo", de Xavi Mas
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio. C. Aribau, 5
Organizador: Xavi Mas Ballesté y Club Escola de Futbol Can Mir
Precio: Gratuito

06 MAYO 09:30
Caminata por el Parque de Ca n'Oriol Sal a caminar y ¡disfruta de la vida a lo grande!
Salida desde la Masía de Ca n'Oriol
Precio: Gratuito
Requiere inscripción previa: Al teléfono 637 83 10 92

06 MAYO 20:30
Dèlia Quartet: Trazando emociones
Escuela Municipal de Música de Rubí Pere Burés
escola.musica@ajrubi.cat
93 588 70 00 (ext. 4410)
Precio: Gratuito

07 MAYO 19:00
Presentación del libro "Espacio propio", de Alba Luz
Ciclo Feminismo Interseccional
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
ateneu@ajrubi.cat
93 588 74 73
Precio: Gratuito

08 MAYO 12:00
El pez Irisat
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
ateneu@ajrubi.cat
93 588 74 73
Precio: Gratuito

09 MAYO 12:00
Hai, la pescadora de somnis
Espectáculo familiar
TEATRE LA SALA, La Sala, Teatre Municipal
Precio: 6€ | 5€ sociis La Xarxa
Venta entradas: <https://teatrelasalarubi.koobin.cat/>

11 MAYO 18:15
Hora del cuento para los más pequeños de la casa
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala de Pequeños Lectores
Precio: Gratuito
Requiere inscripción previa: Sí

13 MAYO 19:00
Tanhäuser, de R. Wagner
Ciclo Cuéntame una ópera ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
ateneu@ajrubi.cat
93 588 74 73
Precio: Gratuito

13 MAYO 20:30
Cuarteto Alfirmira
Escuela Municipal de Música de Rubí Pere Burés
escola.musica@ajrubi.cat
93 588 70 00 (ext. 4410)
Precio: Gratuito

14 MAYO 11:00
Resolución desde la meditación, la radiestesia, el eneagrama...
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Biblio Social
Precio: Gratuito
Requiere inscripción previa: sí

16 MAYO 12:00
Una mañana en la ópera
Ciclo de la Orquesta de cámara de la Escuela Municipal de Música de Rubí Pere Burés
EL CELLER, C. Prim, 51
escola.musica@ajrubi.cat
93 588 70 00 ext. 4410

Precio: Gratuito
16 MAYO 17:30
Una nit amb Mag Lari
TEATRE LA SALA, La Sala, Teatre Municipal
Precio: 15€ | 18€
Venta entradas: <https://teatrelasalarubi.koobin.cat/>

18 MAYO 19:00
Iris Murdoch
Ciclo de literatura alrededor de 9 escritoras
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
ateneu@ajrubi.cat 93 588 74 73
Precio: Gratuito

19 MAYO 19:00
Conferencia UAB: La mutilación genital femenina en Cataluña
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito
Requiere inscripción previa: Sí

20 MAYO 09:30
Caminata por Can Xercavins
Sal a caminar y ¡disfruta de la vida a lo grande!
Salida desde el anfiteatro del Castell
Precio: Gratuito
Requiere inscripción previa: Al teléfono 637 83 10 92

20 MAYO 19:30
Ciclo Camps de cotó 2.0. Charlas sobre jazz El BeBop (1941)
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
ateneu@ajrubi.cat
93 588 74 73
Precio: Gratuito

21 MAYO 18:00
Presentación del libro: "Aquest instant absurd"
Poemari, Anna Gallart Lombarte.
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito

21 MAYO 19:30
Dos de Lis
Ciclo Sala clásica | Programación primavera 2021
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
ateneu@ajrubi.cat
93 588 74 73
Precio: Gratuito

21 MAYO 20:00
La vampira de Barcelona
Ciclo Gaudí
TEATRE LA SALA, La Sala, Teatre Municipal
Precio: 4,5€ | 3€
Venta entradas: <https://teatrelasalarubi.koobin.cat/>

Ventajas del consumo de frutas y verduras

Está probado que una adecuada alimentación, especialmente la ingesta de verduras, hortalizas y frutas, puede ayudar a prevenir algunos tipos de cáncer como el de boca, faringe, laringe, pulmón, esófago, estómago, colon, mama y vejiga.



Los beneficios de aumentar el consumo de verduras, hortalizas y frutas también se extienden a otras enfermedades crónicas: prevención de enfermedades cardiovasculares, de la obesidad, freno del deterioro por la edad, estimulación del sistema inmune.

en frutas y verduras, como las vitaminas C y E, así como los fitoquímicos.

Se ha constatado que los carotenos (beta caroteno, luteína y licopeno), los flavonoides (compuestos que son comunes en las frutas y verduras de consumo habitual como manzanas, cebollas y en bebidas derivadas de plantas como el té, el cacao y las uvas) y los fitoestrógenos (principalmente las isoflavonas) y los lignanos son beneficiosos para la salud.

Las frutas y verduras son "paquetes" de nutrientes saludables para las personas.

La "teoría antioxidante" se centra en el papel de los micronutrientes que se encuentran

np Nogales Peñalver
FRUITES I VERDURES

Servicio a hostelería - 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
Facebook Fruites Nogales Peñalver



TELION CONSULTING

ASESORÍA FISCAL-CONTABLE
ASESORÍA LABORAL
GRADUADO SOCIAL
EMPREENEDORES / START-UP

C/ Víctor Català s/n · Tel. 936 978 961 · 08191 RUBÍ
C/ Cal Gerrer, 4, 1º 3ª · Tel. 936 779 646 · 08191 RUBÍ
ESTAMOS EN LA ZONA DE LAS TORRES, JUNTO A LA RAMBLA DEL FERROCARRIL

CAMPANYA ESPECIAL ASSEGURANCES DE CARAVANES

Catalana Occident Assegurances

☎ 659 754 743
Truca'm. Informa't

Jordi Altemir Loscos · Agent d'assegurances exclusiu · Núm. Reg. C046844015514T
jorge.altemir@agentes.catalanaoccidente.com
LLUIS RIBAS 1, LOCAL 5 (Cantonada Cal Gerrer) · 93 697 08 18 - 659 754 743

MONTVERD FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili
Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

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

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

Raquel Díez · Mecánica Serrate

10 Claves imprescindibles para cuidar el jardín en primavera

1. Limpieza del jardín

Antes de ponernos manos a la obra con cualquier otra tarea, es muy importante **comprobar el estado del jardín** y evaluar posibles daños.

Hecho esto, procederemos a hacer una **limpieza superficial** para despejar el jardín y prepararlo para futuros cuidados más específicos

2. Prepara tus herramientas

Es imposible empezar ningún trabajo sin las herramientas adecuadas. Y por eso, la primavera

también es un momento idóneo para pasar revista y empezar a preparar todo lo que podríamos necesitar, hacer inventario del material que tenemos y analizar el estado en que se encuentra. Podemos anotar todo el material, maquinaria y herramientas, que nos falta y prepararlas: **guantes, rastrillos palas, tijeras, cortacéspedes, desbrozadoras, semillas, fertilizantes...etc.**

3. Eliminar malas hierbas

Si tenemos pensado **cultivar o plantar flores** en nuestro jardín en primavera, es preciso pasar por el proceso de eliminación de malas hierbas.

Este tipo de planta no solo no nos aportan nada si no que podrían alimentarse de los nutrientes necesarios para que nuestro jardín florezca y esté sano.

Los métodos más tradicionales, como los **herbicidas**, recurren a sustancias químicas para deshacerse de estos molestos elementos, pero existen alternativas no tóxicas que son menos agresivas, pero igual de eficaces.



4. Poda de plantas

Una de las razones principales por las que debemos podar nuestras plantas en primavera es porque ésta es la estación ideal para estimular su crecimiento.

Las plantas que florecen en esta estación se deberán podar justo en el momento en el que empiezan a florecer para no dañar las futuras flores. Las plantas que florecen en verano se podarán un poco antes para **estimular su crecimiento**.

5. Comprobación del suelo y enriquecimiento

Prepara tu suelo con materiales orgánicos y aliméntalo con fertilizantes equilibrados, pero siempre siguiendo la recomendación de un profesional.

6. Siembra y resiembra

El inicio de la primavera es el **mejor momento** para plantar arbustos, árboles a raíz desnuda, plantas perennes y flores adecuadas a climas frescos como las amapolas, la lavanda o las caléndulas.

También es una buena ocasión para crear tu propio huerto de vegetales. Los guisantes, la lechuga, las espinacas y el perejil son opciones perfectas para plantar en primavera.

Y, si contamos con un jardín fundamentalmente a base de césped y necesita regenerarse o encontramos «calvas» en él, también es el momento perfecto para una **resiembra de nuevas semillas**.

7. Cortar el césped

El césped es uno de los elementos de nuestro jardín que **más cuidados requiere**. Además, el mantenimiento de éste, sobre todo desde que comienza la primavera, debe ser constante.

La siega del césped deberá comenzar en marzo y **realizarse semanalmente** hasta la llegada del invierno, en octubre-noviembre, cuando podremos reducir la frecuencia de corte.

Para este proceso, es importante contar con maquinaria adecuada y de calidad ya que una mala elección podría tener consecuencias no deseadas.

Las opciones disponibles en el mercado actualmente son muy variadas.

¿Sabes qué maquinaria se adapta mejor a las necesidades de tu jardín?

¡Importante! Es conveniente evitar cortar el césped durante las horas de mayor exposición al sol ya que la superficie podría quemarse.

8. Abonado del césped

Con la llegada de la primavera, nuestro jardín se despierta y se prepara para florecer. Una forma ideal de estimular este crecimiento es a través del abono o mantillo. Así, además contribuimos a

que el césped se mantenga denso y saludable.

A finales de marzo es un buen momento para comenzar a abonar y lo más común es elegir un **abono universal de larga duración** y de liberación lenta que nos va a permitir abonar aproximadamente 1 vez cada 3 meses.

En caso de que vayamos a plantar nuevo césped, el abono que utilicemos deberá ser más potente con una proporción más alta en nutrientes como fósforo y potasio.

Siempre es aconsejable consultar con un profesional.

9. Riego

Algunas de las cuestiones principales que nos planteamos con la llegada de la primavera es cómo regar el jardín, con qué frecuencia, qué sistema es el más adecuado y, sobre todo, el más eficiente para no perder de vista el **ahorro de agua**.

Para poder elegir correctamente el sistema de riego que más nos conviene, tendremos que ver primero el tipo de jardín que tenemos.

-Para **jardines pequeños** o macetas, bastaría con contar con una manguera o incluso una regadera y así poder prescindir de una instalación. Otro sistema que podemos considerar es el de **riego por**

goteo, en este caso para huertos o pequeños árboles y arbustos.

-Para los **jardines más grandes**, lo ideal es automatizar el riego y así asegurarnos de un mantenimiento óptimo. En caso de superficies muy extensas, la opción más aconsejable es la de **riego por aspersión** que, aunque requiere una instalación, resulta muy eficaz. Además, este sistema también permite programar el riego

10. Comprobación del suelo y enriquecimiento

Las visitas indeseadas de caracoles, hormigas, arañas, cucarachas, avispas y/o pequeños roedores en esta época del año son casi inevitables, pero podemos tomar ciertas **medidas para prevenir plagas** como éstas o paliar sus efectos lo más posible:

Evitar exponer alimentos o restos de basura.

Evitar almacenamiento de leña, herramientas, trastos...

Retirar la comida de las mascotas para que no esté accesible permanentemente.

Reparar posibles grietas o daños en fuentes de agua.

Evitar estancamientos de agua.

Contactar con una empresa de control de plagas.

GM
VENDA I REPARACIÓ D'ELECTRODOMÈSTICS
LÍNIA BLANCA AMB GARANTIA

MÉS DE 35 ANYS D'EXPERIÈNCIA

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

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

Mecánica SERRATE
 Un mundo de soluciones

Venta, reparación y recambio de maquinaria

JARDÍN · FORESTAL
INDUSTRIA · CONSTRUCCIÓN

Tel: 93 007 05 09
 www.serratemaquinaria.com
 mecanicaserrate@gmail.com

AV. CASTELLBISBAL, 67 LOC RUBI

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

abitare

Calidad al mejor precio

NUEVA TIENDA
 Carrer de Terrassa 19 · Rubí
 (junt a policia nacional)
 Tel. 931 300 196
 📍 L'Escardivol

Comedores · Sofàs · Dormitoris
 Juvenil · Recibidores · Descanso

JV JORDI VILA

TARIFA DE SEGURO DECEOS (ENTIERRO)

EDAD	NIVELADA - €/MES
30	6,10 €
40	8,39 €
60	17,90 €
70	31,50 €
80	66,90 €

Precios orientativos. Grupo Empresarial Rubí 2007 AV00057GC Ag. de seguros vinculada a Allianz, Reale, Caser, Fatic, Adeslas, Helvetia, Asela, Agrupació Mutua...

T. 93 699 78 33
 📞 644 010 649

C/Marconi, 1 (Pl. Progrès)
 08191 Rubí

Incrementa la seguretat del teu habitatge

Una bona mesura per incrementar la seguretat de casa aprofitant la porta que ja tenim i amb un cost molt baix en relació a l'efectivitat és instal·lant un segon pany d'alta seguretat, òbviament aquest segon pany ha de ser compatible amb l'actual.

Amb aquesta instal·lació aconseguirem millorar la resistència de la porta amb un punt d'ancoratge addicional (per protegir-nos d'alçaments amb palanca) i la porta com que està equipada amb 2 panys duplicarà com a mínim el temps d'obertura a més d'actuar com a element dissuasiu.



Hi ha diversos tipus de panys:

Existeixen diversos models però no tots són igual d'eficaços, el pany que recomanem ha de comptar amb les següents proteccions, algunes d'aquestes les hem destacat en anteriors articles per la seva importància:

Antibumping: com que és clau tubular, impossibilita aquesta tècnica.

Antiextracció i trencament del bombí: bombí massís fabricat en acer i subjectat a la placa amb una femella.

Luis Barrios · Multiserveis Barrios



Antigir: equipat amb una funda giratòria protectora.

Antiganzúa: la fabricació del bombí amb contra pistons de doble diàmetre ho evita.

Antitrepan: el bombí fabricat en acer inoxidable ofereix una gran resistència. És un pany molt fàcil i còmode d'utilitzar ja que des de l'interior no requereix clau, actua com un passador que es pot obrir i tancar manualment.

El mètode bumping s'ha convertit, en els darrers anys, en una tèc-

nica molt utilitzada en robatoris d'habitatges i negocis. Degut a la facilitat de l'ús de la tècnica (a Internet existeixen centenars de pàgines web que ho expliquen detalladament) i, sobretot, a la senzillesa de les eines necessàries (una clau degudament manipulada i qualsevol objecte amb què colpejar, com un tornavís o un petit martell).

El mètode funciona tant amb bombins de clau de serreta com amb els de punts de seguretat. Es calcula que més del 90% dels bombins actualment instal·lats són vulnerables a aquesta tècnica, per tant, es pot dir que el perill existeix.



No és una tècnica innovadora, però avui torna a ser notícia perquè en els últims temps ha sigut importada des de l'est d'Europa i en poc temps s'ha generalitzat l'ús entre altres bandes de delinqüents.

La tècnica consisteix en l'obertura de panys de forma neta, sense trencar ni fer pràcticament soroll. Es tracta simplement de desplaçar tots els pistons de manera simultània mitjançant uns copets d'una clau prèviament manipulada amb algun objecte contundent, separant així aquests pistons dels contrapistons i alliberant el gir de la clau.

És doncs una operació senzilla i ràpida de no més de 30 segons que no fa malbé el pany, a aquest fet s'afegeix una segona problemàtica, ja que com que no deixa pràcticament evidències de la seva utilització, algunes assegurances no cobreixen els habitatges robats amb aquesta tècnica,

al·legant la falta d'agressió als elements d'accés i per la falta de proves que ha sigut manipulats.

Solució 'antibumping'

Al nostre poble ja s'han produït els primers casos de robatori amb aquest mètode.

Afortunadament, existeix una solució econòmica i molt efectiva, disposem de bombins protegits contra aquesta tècnica, els anomenats "bombins antibump" que estan fabricats amb una càrrega de pistons flotants que no arriben a tocar la base del tall de la clau i, per tant, fan la funció de bloqueig per evitar que la clau manipulada pugui girar i obrir.



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. 654 179 101

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

Presupuesto sin compromiso

Avda. de l'Estatut, 41
 Rubí

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

Multiserveis Barrios
 PROFESIONALS
 comandaments i Claus

Oferta mes de mayo y junio

270€

Escudo acorazado y bombillo anti bumping (desplazamiento, montaje e IVA incluido)

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

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 CONDICONAT · CLIMATITZACIÓ

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

FUSTERÍA EBANISTERÍA MARBER

Muebles a medida
 • Puertas
 • Cocinas
 • Parquet

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

Joana Palafox

El color dorado en la decoración

Nunca puede faltar el color dorado en la decoración, necesitamos ese brillo especial que nos atrae y nos transporta a buenas sensaciones. Es por ello que vamos a darte las claves perfectas para decorar con dorado, desde pequeños detalles a estancias más llenas de tonos oro.

- ▶ El primer mandamiento que tenemos que seguir a la hora de colocar objetos dorados en casa es contar con espacio suficiente. Es la regla número uno y la más importante. Además, contar con buena luz hará que lo dorado luzca aún más. Si cuentas con poco espacio, mejor aporta a la estancia solo pequeños accesorios de color dorado.
- ▶ La segunda clave es para espacios amplios. Detalles más llamativos son permitidos en este tipo de habitaciones. Mobiliarios, lámparas o, incluso, el papel de la pared, pueden formar parte de tu hogar.
- ▶ La medida, la reina de todas las cosas. Aunque, como hemos dicho, en espacios amplios nos podemos permitir ser más ostentosos, siempre hazlo con moderación, o quedará grotesco.
- ▶ Natural, como la vida misma. La decoración tiene que adaptarse a ti y tu personalidad, y no al revés.
- ▶ Combina con cabeza. El dorado casa perfectamente con tonos como el marrón, beige, blanco roto, negro o grises oscuros.
- ▶ Huye de tonos de simbología opuesta, como es el caso de los plateados.
- ▶ Arriesga, y acierta. También podemos ir más allá, pues uno de los mandamientos del dorado es que casi combina con todo. Violeta, mostaza, verde oscuro o tonos pardos irán genial en tu nueva decoración.
- ▶ Tonos del dorado. En una buena decoración dorada, lo ideal es ir cambiando de tonalidades, así jugamos un poco con los contrastes y quedan muy vistosos en el resultado final.
- ▶ La madera, fiel amiga. Una de las apuestas ganadoras del dorado es la unión con elementos de madera, e incluso, de policromados. El resultado te sorprenderá gratamente.



Finalmente, intenta combinar los elementos dorados de un espacio con los textiles que vas a incorporar. Una decoración perfecta pasa siempre por buscar la armonía entre todos los elementos, y que tengan sintonía entre ellos



AQUEST MES FELICITEM A ...



Gael

El día 3 de mayo nuestro bollito cumple 4 primaveras. Felicidades de parte de toda tu familia que te quiere con locura.

Si en el mes de Junio quieres felicitar a alguien especial para ti, mándanos una foto antes del 16 Mayo, con un breve texto y la publicaremos. amartin@publi-ticket.es

Si tu negocio cumple años, llama o envía un email, tendremos un detalle para ti. Telf. 617 02 61 68 · email: amartin@publi-ticket.es

Espacio patrocinado por Restaurante La Cassoleta

La cassoleta
Cafetería · Restaurante · Brasería
Cocina Casera

Av. Castellbisbal, 69 · Rubí
Tel. 93 699 94 41 · 646 408 221

Menú diario 10,50€
Fin de semana y festivos 15€
(con carne a la brasa)

Telèfons d'interès

Ajuntament T. 93 588 70 00	Correu T. 93 699 14 02	Jutjat nº 3 T. 93 586 08 53	Protecció Civil T. 93 588 71 93
Ambulàncies T. 93 699 58 58	Creu Roja T. 93 697 92 04	Jutjat nº 4 T. 93 586 08 54	Ràdio Rubí T. 93 588 70 00 ext. 1501
Atenció contra la violència masculista (24 hores) T. 900 900 120	Deixalleria T. 93 699 49 95	Jutjat nº 5 T. 93 586 08 55	Registre de la propietat de Rubí T. 93 697 78 02
Ateneu Municipal T. 93 588 74 73	El Celler T. 93 588 70 00 ext 4424	Mossos d'esquadra (urgències) T. 112	Rubí forma T. 93 581 39 00
Autobusos urbans (Rubí bus) T. 93 586 14 34	Emergències T. 112	Museu Municipal el Castell T. 93 588 75 74	Sorea (avaries) T. 902 250 370
Biblioteca Mestre Martí Tauler T. 93 699 84 53	Emergències Mèdiques (sem) T. 061	Oficina de gestió tributària (orgt) T. 93 472 91 16	Tanatori T. 93 588 66 55
Bombers (urgències) T. 93 697 60 80	Espai jove Torre Bassas T. 93 699 16 63	Oficina de informació al consumidor T. 93 588 70 32	Taxis Rubí T. 93 699 24 89
Cap-1 Mútua Terrassa T. 93 586 67 00	Fecsa - Endesa (avaries) T. 800 76 03 33	Oficina local d'habitatge (Prousa) T. 93 588 66 93	Taxis Ràdio Taxi T. 93 586 08 88
Cap-2 Anton de Borja T. 93 588 45 55	Gas natural (urgències) T. 900 76 07 60	Oficina del servei d'ocupació de Rubí T. 93 587 25 63	Teatre Municipal La Sala T. 93 588 73 72
Cap-3 Sant Genís T. 93 699 17 29	Hospital de Terrassa T. 93 731 00 07	Policia local T. 93 587 25 63	Telèfon verd T. 900 130 130
Casal Gent Gran T. 93 588 44 87	Hospital Mútua de Terrassa T. 93 736 59 00	Policia Nacional T. 93 588 70 92	Telèfon verd (Si es truca des d'un mòbil) T. 93 699 98 01
Cementiri T. 93 588 77 22	Jutjat 1 T. 93 586 08 51		
Centre Cívic la Cruïlla T. 93 588 70 00 ext 1460	Jutjat nº 2 T. 93 586 08 52		

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

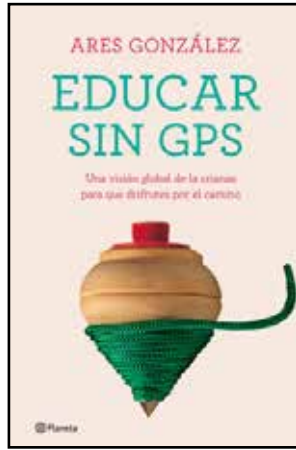
SUGIN
SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.
Instal·lació y Mantenimiento de aire acondicionado
Limpieza de unidades con máquinas de inyección de ozono
C/ Milà i Fontanals, 31 · Rubí
Tel. 93 588 42 22
www.sugin.es · suginrubí@hotmail.com
Presupuestos sin compromiso

RUMA
FERRETERIA Y SUMINISTROS INDUSTRIALES
C/ Ntra. Sra. Lourdes, 17 · Telf. 629 161 444 · www.ferreteriaruma.es

- Llaves de casa
- Llaves de automòviles
- Mando de pàrquing
- Servicio de entrega a profesionales
- Reparación de maquinaria



Sira
María Dueñas
Editorial: Editorial Planeta
 Temática: Novela contemporánea | General Novela
 Colección: Autores Españoles e Iberoamericanos
 Número de páginas: 648
 Sinopsis de Sira:
 Cuatro destinos. Dos misiones. Una mujer.
 Después de El tiempo entre costuras, La Segunda Gran Guerra llega a su fin y el mundo emprende una tortuosa reconstrucción. Concluidas sus funciones como colaboradora de los Servicios Secretos británicos, Sira afronta el futuro con ansias de serenidad. No lo logrará, sin embargo. El destino le tendrá preparada una trágica desventura que la obligará a reinventarse, tomar sola las riendas de su vida y luchar con garra para encauzar el porvenir.
 Entre hechos históricos que marcarán una época, Jerusalén, Londres, Madrid y Tánger serán los escenarios por los que transite.



Educar sin GPS
Ares González
Editorial: Editorial Planeta
 Colección: No Ficción
 Número de páginas: 336
 Sinopsis de Educar sin GPS:
 Una visión global de la crianza. Un aprendizaje para la felicidad y el bienestar de tus hijos y de toda la familia.
 Este no es un libro más sobre cómo criar a tus hijos. Esto no es una lista de lecciones que tienes que estudiar para ser mejor padre o madre. La primera pauta de este libro es muy sencilla: disfruta de la crianza. No eres perfecto: eres lo que tu hijo necesita.
 Educar sin GPS apuesta por una visión global de las relaciones familiares, de la educación, de la infancia y del crecimiento con sentido común. Cuando tenemos, a vista de pájaro, el mapa completo, no necesitamos una voz en la oreja que nos diga a cada segundo «gira a la derecha» o «toma la tercera salida».



Marvel. 80 años
La historia de un fenómeno de la cultura pop
Marvel
Editorial: Libros Disney
 Temática: Infantil | Acción y aventuras
 Infantil | De 9 a 12 años
 Juvenil | A partir de 12 años
 Colección: Marvel. Superhéroes
 Traductor: Editorial Planeta, S. A.
 Número de páginas: 176
 Sinopsis de Marvel. 80 años:
 El libro con el que sueña todo fan de Marvel.
 Durante más de 80 años, Marvel ha reflejado como nadie el mundo al otro lado de nuestras ventanas, inspirando a millones de fans con personajes icónicos e historias atemporales que han hecho de Marvel un icono de la cultura pop contemporánea.
 Este es un repaso a la historia de la compañía, década a década, con los momentos decisivos de sus personajes.

Francesc Bonilla

Rodeada de montañas y del río, nos espera impaciente para mostrarnos todos sus encantos naturales.

¡Vamos a descubrirlas!



Conozcamos las comarcas

Las cuatro comarcas poseen un importante patrimonio natural: dos parques naturales (Delta del Ebro y Puertos de Tortosa-Beceite) así como otras zonas también importantes y protegidas (sierra de Cardó, reserva de Sebes en Flux, etc). También se le suma su legado cultural e histórico-artístico como los conjuntos históricos de Tortosa, Horta de Sant Joan, Miravet, Batea, Arnes, espacios de la batalla del Ebro, pinturas rupestres de Ulldecona, etc. Comenzamos nuestra ruta:

La zona sur de Tarragona es una espectacular zona natural para descansar y alejarse del ruido de las ciudades, iniciamos nuestra ruta entre las Sierras de Tivissa-Vandellós y la llamada Vall de Llorç. Con un bosque extenso de encinas y pinos y una variada fauna como el Torcaz, las Martas, Jabalís... sin duda un gran paseo entre bosques. La población de Tivissa, protegida entre montañas esconde un gran tesoro poco conocido, las pinturas rupestres de Font Vilella y las ruinas del poblado ibérico de Castellet de Banyoles.

Se continúa descubriendo la Serra de Llabería, llamada antiguamente como la "transilvania" del sur de Europa, antigua aldea de origen medieval, todavía hoy día algunas casas conservan fachadas antiguas. Destacamos "Cal Riba", que tiene una inscripción sobre la puer-



ta que indica "1640". Entre los pocos edificios del pueblo resaltamos la iglesia románica de San Juan Bautista, que está construida sobre una antigua fortaleza.

Nuestra ruta nos acerca hasta la estratégica población de Rasquera, en plena Serra de Cardó. Entre sus lugares de interés, se encuentran la prisión del s.XVIII, O el Castillo de Rasquera, construido en 1153. Estando a los pies de la sierra, en el pueblo empiezan varias rutas como la Ruta del camí dels Freres i Font del Teix.

Podemos acercarnos hasta Benifallet población que data del S. XII, para realizar una interesante visita a las Coves Meravelles que fueron descubiertas en 1968 por el Grup d'Investigacions Espeleològiques del Centre Excursionista de Gràcia (Barcelona), en la Sierra de Cardó. Las Coves Maravelles es 1 de las 6 descubiertas y una de las 2 visitables en las que se han encontrado piezas arqueológicas prehistóricas.

A lo largo de los 200 metros que se pueden visitar, conoceremos las tres salas: La sala de los lápices, la sala del anfiteatro y la sala de la música.

Terminada esta interesante visita, nos trasladaremos a orillas del río Ebro para embarcarnos en Lo Llagut de Benifallet, una réplica de las antiguas barcas que durante tantos años navegaron por el Ebro y que podían transportar ¡hasta 30 toneladas!

Os recomendamos contratar un paseo en un pequeño crucero comentado por aguas arriba hacia Miravet conociendo la Roca Forada, la sierra y el convento de Cardó, la isla de Cataula, la isla del Nabo, la finca de Xesa, el Carmull, la Roca Folletera y la Roca de los Colgados. Sin duda, una gran manera de poner un broche final a nuestra escapada.

Curiosidades

En Tivissa destaca su iglesia por una curiosidad poco conocida que se encuentra en la iglesia. Hay una iglesia dentro de otra, como una caja dentro de otra mayor. Se construyó la mayor para sustituir a la antigua, pero cuando se terminó nunca se derribó la interior, quedando la antigua atrapada dentro y esta es la que se encuentra en funcionamiento actualmente. El espacio entre ambas es visitable, pero se debe hablar con el párroco.

Gastronomía

En una zona entre el mar y la montaña, podemos imaginar la variedad gastronómica que nos ofrece, Carnes, pescado, arroces...el verano es para disfrutar y olvidarnos de las dietas, vamos a ver:

Ancas de rana, como aperitivo así como la Baldana, embutido muy típico parecido a la morcilla, La Espardenyá, plato compuesto por anguila y conejo o l'arrosajat de l'Ebre, también tenemos muy típica la salsa de los calçots, la Salvitxada.

Los deliciosos "pastissets" y "corassons", o como el Coc de Maçanes, Panolis, Periquillos, para endulzar ¿tenéis curiosidad o más bien glotonería?



NEW HOMEPC
 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

Estrech since 1880
Pack Guitarra Clásica
 Guitarra + Funda + Cordón + Afinador
 Promoción Mayo por solo **80€**
 C/ Joan Maragall, 41 · local 1 · 08191 RUBÍ · Tel. 93 588 86 53 · 615 45 23 06 · www.luthiers.es

Problemas dermatológicos frecuentes en animales domésticos

Aunque las enfermedades de la piel no siempre son estacionales, con la llegada de la primavera afloran muchos problemas cutáneos de nuestras mascotas; ya que se acumulan varios factores:

- Temperatura ambiente favorable para el desarrollo de parásitos externos y para las salidas al campo.
- Crecimiento y floración de plantas y árboles (y consecuente liberación de polen).
- Aumento de la frecuencia de los baños (en casa, en el río, en piscinas, en el mar...).

Es importante llevar a nuestra mascota al veterinario si detectamos un problema dermatológico por muy insignificante que pueda parecer, ya que muchos de ellos pueden afectar también a las personas y, algunos, son solo la manifestación de alteraciones más graves.

Parasitosis cutáneas más frecuentes

Infestación por pulgas: Las pulgas pueden provocar picor, enrojecimiento de la piel e incluso cuadros alérgicos (DAPP). Además, las pulgas pueden ser vectores de otros parásitos (intestinales - como el *Dipylidium caninum* - o hematológicos - como *Bartonella spp.*) que pueden producir otras enfermedades.

Sarnas: Hay varios tipos de ácaros que pueden causar

problemas cutáneos de distinta consideración (dermatitis, otitis, seborrea...). Algunas de las sarnas son zoonosis. Es decir, se pueden transmitir a las personas.

Pediculosis: es la infestación por piojos. Estos suelen ser bastante especie-específicos (es decir, cada especie de piojo suele afectar a una especie animal), pero pueden causar picor y molestias a nuestras mascotas y también pueden ser vectores de otros parásitos.

Infestación por garrapatas: en general, no suele provocar enfermedades cutáneas notorias, pero sí que pueden ser vectores de parásitos sanguíneos (*Ehrlichia spp.*, *Babesia spp.*, *Hepatozoon spp.* ...) capaces de producir enfermedades sistémicas mucho más graves.

Alergias

Cada vez existen más perros con hipersensibilidades de distintos tipos. El diagnóstico de las alergias puede ser complicado y, a veces, requiere de varias pruebas. Hay que tener en cuenta que un animal puede ser alérgico a una sola cosa (o un solo tipo de alérgeno) o a varios. En general, se dividen las alergias en tres grandes grupos: alergia a la picadura de pulga (DAPP), alergia alimentaria y alergia ambiental. En función de a qué grupo o grupos sea alérgico el animal, se instaurará un tratamiento u otro.

Dermatofitosis

Las dermatofitosis son problemas cutáneos causados por hongos. Como las sarnas, también son zoonosis y, por lo tanto, pueden afectar a las personas. Además, se trata de

Laura Pellín
Veterinaria El Regne Animal · Rubí



unas alteraciones que requieren un cumplimiento estricto de las instrucciones del veterinario (y/o del médico) para lograr eliminar por completo la infección.

A parte de estos grandes grupos que hemos comentado, existen otras enfermedades con manifestaciones dermatológicas como la leishmaniosis, algunas enfermedades endocrinas (hipotiroidismo y síndrome de Cushing, por ejemplo) o ciertas deficiencias de vitaminas u oligoelementos.

En general, para prevenir alteraciones dermatológicas es importante llevar un buen control de los parásitos externos, una buena higiene del animal, mantener una buena nutrición y seguir las indicaciones que el veterinario nos dé en cada revisión.

Maite Montalvo

Higiene canina



El baño debe ser un hábito esencial en la rutina de cuidados de un perro, ya que tiene innumerables beneficios como evitar y prevenir enfermedades dermatológicas muy diversas, además de eliminar los malos olores y mantener un pelaje sano, suave y de buen aspecto.

El champú que se utilice debe ser un producto de calidad y que se adapte a las necesidades de nuestro perro en función de su tipo de pelo y si tiene o no problema con la piel.

Se debe usar agua templada y aclararlo bien es muy importante.

Para establecer la frecuencia del baño, se debe tener en cuenta la raza del animal, su hábitat y las necesidades del propietario.

No olvides que una buena higiene no se limita solo al baño, también es muy importante limpiarle a menudo los oídos y los ojos.



Vilmas Style
SE OFRECE SERVICIO DE:
PELUQUERÍA
VENTA DE PIENSOS Y ACCESORIOS
CUIDADO E HIGIENE PARA TU MASCOTA
C/ Antoni Sedo, 88 · local 1 (Frente colegio Ca n'Alzamora) · Rubí
Tel. 93 024 27 34 · vilmasstyle@gmail.com

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

Núcleo zoológico B2500008
• Piensos (también a granel) • Abonos • Accesorios
• Jaulas • Animales • Plantas y árboles
• Vino a granel
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

Lovers.es
La Botiga que trien les Mascotes
Perruqueria Canina i Felina
Servei a Domicili!
PetsLovers.es 633 667 555
KONG, BEAR, ROYAL CANIN, NUNAT, WUNDER PETS

El Regne Animal

CENTRE VETERINARI PERRUQUERIA CANINA I FELINA

Más de 15 años al servicio del cliente

Servicio veterinario a domicilio

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



Pastelitos de queso y dulce de membrillo

Ingredientes:



- 2 placas de hojaldre
- 200 gr de queso crema tipo filadelfia
- 400 gr de dulce de membrillo en dados
- Azúcar glass
- 1 huevo batido



Preparación

- ▶ Cortar con un vaso las tapas de tarta en círculos.
- ▶ Untar la masa con el queso crema y colocar por encima el dulce de membrillo.
- ▶ Tapar los pastelitos y cerrarlos con tenedor. Pincharlos.
- ▶ Pintar con huevo batido y hornear 25 minutos a 180°.
- ▶ Espolvorear con el azúcar glass.

la Tata
PASTISEROS & CONFITERS
TALLERS DE CUINA & GABRIEL

- Material para repostería
- Pasteles por encargo
- Desayunos a domicilio

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

La Cuina de L'Oriol

Carnis i peix a la barbacoa
Tapes cassolanes, plats combinats
Hesques de pagès gratinades, entrepans,
hamburgueses i pizzes.

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

MENÚ CAP DE SETMANA
CARTA
MIGDIA I NIT

ESPECIALITAT EN ARRÓS AMB LLAMANTOL

TELÈFON DE RESERVES
636 25 25 37

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

BAR CASA NICO

Arroces por encargo
(Precio para 2 personas)

Arroz caldoso de bogavante	34€
Paella de marisco	28€
Arroz negro	28€
Arroz caldera (pulpo, calamar y bogavante)	34€
Fideuà	26€

Menú diario 9,50€
Menú fin de semana 14€
Desayunos de tenedor y brasas

Horario: de martes a domingo de 6 a 18 horas

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

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

productes

Bàsics

venta a granel

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

magallanes, 39 rubí
935 882 971

Aguacate relleno con atún

Ingredientes:



- 1 lata de atún
- ½ cebolla blanca pequeña, picada
- ½ taza de granos de maíz
- 1 huevo duro, picado finamente
- 1 tomate mediano, sin semillas
- 6 aguacates, maduros pero firmes
- 12 hojas de lechuga, lavadas
- 1 taza de salsa rosa
- Perejil, sal y pimienta al gusto



Preparación

- ▶ Mezcle el atún, cebolla, maíz, huevo duro, perejil y tomate con la mitad de la salsa rosa en una fuente, añada sal y pimienta.
- ▶ Corte los aguacates en mitades, quite el hueso y retire la piel.
- ▶ Ponga las hojas de lechuga en un plato para servir y coloque las mitades de aguacate encima de la lechuga.
- ▶ Llene los aguacates con el relleno de la fuente y agregue el resto de la salsa rosa encima del relleno, espolvoree con el perejil picado.
- ▶ Sirva inmediatamente.



EMPORVA'V EL BÚHO ROSTISSERIA

Plaça del Progrés, 2 · Local 1 · Rubí
Reservas Tel. 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 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 Tascas del Búho

Restaurante · Bar
Braseria · 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

Multa por no pasar la ITV aunque NO uses el coche

La DGT dice que, por el hecho de no usar el vehículo, no exige al conductor de tener la ITV en vigor.

Según informan diferentes medios de comunicación, como: autopos, elespanol, itv citaprevia y la propia DGT, debemos tener siempre la ITV en vigor.

Desde Automoció Sant Miguel, os queremos informar que nosotros ofrecemos el

servicio de pasar la ITV por un coste de 43,00€ + IVA. Incluso hacemos la recogida y entrega del coche a domicilio sin ningún coste.

Si, por el contrario, quieres pasar tú la ITV, aquí te dejo el enlace para que solicites cita previa en la ITV y llevar tú mismo el coche: <https://www.aplusiteuve.com/es-es>

En este caso, te podemos ofrecer el servicio PRE-ITV para tener el coche previamente revisado: <https://asm.cat/servicios>

La sanción por no pasar la ITV, o sea desfavorable, es de 200€. Pero en caso de

Miguel Tripiana
Especialista en automoción



que la ITV sea negativa y no corrigas los defectos graves en el tiempo indicado, la sanción podría llegar hasta los 500€.

¿CUÁNTO CUESTAN LAS MULTAS POR ITV?

caducada >>>> 200€

itv desfavorable >>>> 200€

rechazada >>>> 500€

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

Neumàtics y alineado de direcció

DESCARBONICE SU VEHÍCULO
ELIMINA LA CARBONILLA Y MANTIENE LIMPIO EL MOTOR SIN DESMONTAR UNA SOLA PIEZA

CHAQUETAS
verano cordura
DESDE **95€**

PANTALONES
verano cordura
DESDE **85€**

GUANTES
verano
DESDE **35€**

vnt
ntr-moto.com

Av. de l'Estatut, 134 · RUBÍ
Telf. 931 647 357

PEUGEOT SERVICE

FES EL MANTENIMENT PER **149€***

I PARTICIPA EN EL SORTEIG DE XECS COMBUSTIBLE 50€

A més, gaudeix d'1 any d'assistència gratuïta*

NOMÉS UNA PAUSA I GUANYA AMB EL MANTENIMENT DEL TEU PEUGEOT

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

TALLERS SELVA

Li donem més vida al teu cotxe des de 1968

Pneumàtics
Alineat i frens
Serveis ràpids
Reparació integral
Aire condicionat



PROMOCIÓ MAIG
Verificació de llums, nivells i rodes
Gratuit
Comprovació de frenada
per només **5 €**



Passem la itv per vostè informi's.

Carrer de Miguel de Cervantes 1
08191 Rubí

Tel. 93 699 07 94

www.tallersselva.com



CITROËN REINVENTA LA BERLINA COMPACTA

En 2020, Citroën prosigue su ofensiva eléctrica con el Nuevo ë-C4 - 100% eléctrico y el Nuevo C4: una nueva etapa del diseño Citroën con un confort a bordo excepcional y elección de energía 100% eléctrica, gasolina o diésel.

El Nuevo ë-C4 - 100% eléctrico y el Nuevo C4 son dignos herederos de 92 años de berlinas compactas Citroën.

Desde 1928, se han sucedido 10 generaciones de berlinas de las que se han vendido 12,5 millones de unidades.



DISEÑO

UN ESTILO FIRME, UNA IDENTIDAD ÚNICA

El Nuevo Citroën ë-C4 - 100% eléctrico y el Nuevo Citroën C4 marcan la diferencia al combinar:

- La elegancia, fluidez y dinamismo de una berlina compacta: silueta aerodinámica, líneas elegantes y detalles gráficos identitarios, nueva firma luminosa delante y detrás.
- La fuerza y el carácter de un SUV: grandes ruedas, líneas generosas y potentes..

- El Nuevo C4 está equipado con **Suspensiones Citroën de Amortiguadores Hidráulicos Progresivos®**, que proporcionan un confort inmejorable y un **efecto alfombra voladora**, lo que se traduce en bienestar a bordo, dinamismo y placer de conducir.

20 AYUDAS A LA CONDUCCIÓN

El Nuevo Citroën C4 dispone de **20 tecnologías de ayuda a la conducción** destinadas a reforzar la **seguridad**, el **confort** y el **bienestar a bordo** para facilitar la actividad diaria, acompañar y ofrecer **seguridad en los desplazamientos**.



GrupoProServiceRubí
Ctra. de Terrassa, 110
08191 Rubí (Barcelona)
Tel. 93 488 52 33
Mov. 635 721 140



24.990€

Kia Xceed 1.6 GDi Híbrido
141cv / 3.600km
Contado 28.490€



39.500€

Seat Leon Cupra R 2.0
300cv / 14.800km
Contado 39.500€



15.290€

Citroën C3 Aircross 1.5
100cv / 24.100km
Contado 16.800€



19.750€

Seat Arona FR 1.0
115cv / 4.300km
Contado 21.250€



17.800€

Kia Stonic 1.0
120cv / 50km
Contado 19.800€



5.990€

Seat Altea XL 1.6
105cv / 164.000km
Contado 5.990€



9.900€

Volkswagen Polo 1.4
75cv / 55.400km
Contado 10.500€



13.900€

Lexus GS300 Luxury 3.0
245cv / 47.100km
Contado 13.900€



23.800€

Seat Leon FR 1.5
150cv / 25km
Contado 25.800€

- Con **ProServiceRubí** vehículos sostenibles te ofrecemos la posibilidad de comprar tu Vehículo de Ocasión, Km0 o Nuevo.
- Financiación a medida.
- Garantía **ProServiceRubí**.
- Disponemos de más stock, pregúntanos.
- Tu taller mecánico de confianza, coches, motos, furgonetas, **ProServiceRubí**.

HOBBY CARS
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€

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

Promociones válidas hasta el 30.05.21

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

"TU VEHÍCULO EN BUENAS MANOS"

Pro Service MOTORBIKES **Pro Service**

1. NEUMÁTICOS
2. FRENADO
3. AMORTIGUADORES
4. NIVELES

REVISIÓN SEGURIDAD

* Imprescindible reservar 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

Pasatiempos

Sudoku

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

10 TIPOS DE ÁRBOLES

- ROBLE
- PINO
- ENCINA
- ALCORNOCQUE
- HIGUERA
- NARANJO
- ABETO
- EUCALIPTO
- OLIVO
- NOGAL

Sopa de letras

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

Autodefinido

AVES ATINADA	▼	ENGAÑO VIO- LENTAS	▼	TOCA CONSO- NANTE	▼	VAN AL SUELO LA MANO DERECHA	▼
▷		▼		▼		▼	
NOMBRE DE MUJER TALLAN	▷			JONAS ... ESCRITOR NORUEGO LIMITABA	▷		
▷				▼			
CONSIGAN LO PER- SEGUIDO	DETESTAS ATONTE	▷				RESUL- TADO DE UNA SUS- TRACCIÓN	▼
▷	▼				TRAN- SITIVO OBRAS LIRICAS	▷	▼
SÍMBOLO QUIMICO CER- CADAS	▷		RÍO DE FRANCIA ERGIO	▷	▼		
▷			▼				
PARTE DE LA CARA EROSIONO	▷					CONSO- NANTE CONSO- NANTE	▷
▷						▼	

Horóscopo Mes de Mayo

Aries



Tienes todo excelente en este periodo para vivir una maravillosa vida sentimental con tu pareja, aprovecha al máximo.

Tauro



Es el momento de sanear tus cuentas, además en los meses siguientes te pueden surgir oportunidades muy propicias.

Géminis



Buen momento para que acometas los problemas que te llevan perturbando durante cierto tiempo, pide ayuda a una persona cercana.

Cáncer



Es tiempo de liberación y de toma de decisiones acertadas. Esta época es maravillosa para que llegue el amor a tu vida.

Leo



Se abren muchas puertas para ti, estarás en una etapa maravillosa de bendición laboral y financiera.

Virgo



Tiempo propicio para que tomes soluciones importantes que fomenten la paz y alegría en tu hogar, no des lugar a malos entendidos.

Libra



Se observa un buen estatus en tu vida laboral y profesional, Puedes ejercer un nuevo proyecto o realizar un mejor trabajo.

Escorpio



Realiza nuevas experiencias con tu pareja pero con respeto y buena armonía. La confianza y fidelidad deben reinar en tu hogar.

Sagitario



Se va a generar una nueva energía, que te va a permitir renovar y mejorar los lazos existentes con tus personas más queridas.

Capricornio



Posiblemente te veas enmarcado en un proyecto profesional donde se te de una importante responsabilidad para dirigirlo.

Acuario



Si estás sin pareja, es un buen momento para conocer a otras personas, pero sin llegar a comprometerse.

Pisces



En el trabajo se fomentarán alianzas y colaboraciones con otras personas, que te conducirán al éxito profesional.



POWER PC

Reparación y venta de productos informáticos, ordenadores de sobremesa, portátiles, tablets, videoconsolas, móviles.
Reparaciones e instalaciones a domicilio.
Servicio de mantenimiento.
Infórmate!

Carrer de d'Angel Guimerà, 4 - Rubí
Cami del Colomer, 2, local 2 - Sant Cugat del Valles
Tel. 931 793 549 - 936 049 071 - Mov. 605 600 583 - 649 026 525
722 322 674 - www.informaticarubi.com

ACE immobiliària

¿Necesitas comprar o vender tu vivienda?
¡NOSOTROS TE AYUDAMOS!

C/ MONTURIOL, 5
08191 RUBÍ

Contacte con nosotros:
617 57 77 44

OFERTAS DEL MES

89 m², 3 hab.,
1 baño, balcón, asc.
Zona Progreso
Precio 166.000€

100 m², 4 hab.,
2 baños, balcón,
Reformado. Zona Can Oriol
Precio 166.000€

Además ofrecemos los siguientes servicios:

- Financiación personalizada
- Asesoramiento jurídico:
- Herencias, trámites de compra y venta, divorcios, etc...
- Cédula de habitabilidad y certificado energético

Odontològics Rubí

Clínica Dental





Especialistas en Implantología y Estética Dental con más de 35 años de experiencia

Regalo de un blanqueamiento con tu tratamiento dental

Promoción válida para el mes
de mayo.
Consultar condiciones en clínica.

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

 clinicadental_odontologicsrubi
 Clínica Dental Odontologics Rubí

