

A prop de tu

Rubí

Exemplar gratuït

dp donpiso

¿TIENES PARTE DE UN PISO O CASA?



NOSOTROS TE COMPRAMOS TU PARTE.

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

REDUEIX EL PLÀSTIC EN LA TEVA VIDA

Pàg. 4 y 5



669 011 355



Calle Lluís Ribas 1
08191 Rubí (Barcelona)



ESPECIALISTES EN EL MÓN DE L'ASCENSOR I EL TRANSPORT VERTICAL

Instal·lació, manteniment i reparació Ascensors i muntacàrregues

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

Carrer Alt, 7 · 08191 Rubí

Tel. 935 885 511

www.elevamon.com · info@elevamon.com

SERVEI 365 DIES 24 H.

INFORMI'S



Som de Rubí



AQUEST MES

Comienza noviembre, con el refrán: **"Por todos los Santos, frío en los campos."**

Pero además hay días Internacionales y Mundiales que muchos desconocemos como pueden ser:

- 4 Día Internacional contra la Violencia y el Acoso Escolar, incluido el Ciberacoso
- 5 Día Internacional del Payaso

- 11 Día del Soltero
- 15 Día Mundial sin Alcohol
- 16 Día Internacional del Patrimonio Mundial
- 17 Día Internacional de los Estudiantes
- 21 Día Mundial de la Televisión
- Día Mundial en Recuerdo de las Víctimas de Accidentes de Tráfico

- 25 Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujeres
- Día de Acción de Gracias
- Black Friday
- 26 Día de No Comprar Nada (BND Buy Nothing Day)
- 27 Día Internacional del Profesor
- 30 Día del Influencer

SUMARI

- 04. Salut · Redueix el plàstic en la teva vida
- 06. ¿Por qué celebramos Halloween?
- 07. Terapias naturales · ¿Qué es un Mandala?
- 08. Salud y bienestar · Masaje con pindas y sus beneficios
- 09. Estética · Lifting de pestañas
- 10. ¿Com pot ajudar-nos l'ozonoteràpia?
- 11. Salud visual · 10 cosas importantes sobre el glaucoma
- 12. Salud · Ducharse con agua fría
- 13. Legalidad · La herencia
- 14. Moments de lectura
- 15. Escapada a la Cartuja de Montalegre, siglos de silencio
- 16. Hogar · Cerraduras, lubricación y patinazos
- 17. Hogar · ¿Realmente nos protege lo que tenemos en nuestra puerta?
- 18. Hogar · La importancia de cuidar bé la caldera de la teva casa"
- 20. Serveis al lector
- 21. Pasatiempos
- 22. Racó saludable · Frutas y verduras que tienen más vitamina C que las naranjas
- 23. Recetas para ti · Risotto con maíz y hongos
- 24. Recetas para ti · Panellets
- 25. Recetas para ti · Crema de calabaza con zanahoria a la naranja
- 26. Nuestras mascotas · Beneficios y precauciones de la dieta BARF
- 27 Nuestras mascotas · Alimentos tóxicos que debes evitar dar a tu mascota
- 28. Motor · ¡Protege tu coche del frío!
- 30. Agenda
- 31. Horóscopo

"Callando es como se aprende a oír; oyendo es como se aprende a hablar; y luego, hablando se aprende a callar." Diógenes Laercio

Staff

Revista **A prop de tu**

Producció Publi-ticket · Edició Francisco Padilla · Publicitat Antonio Martin Telf. 617 026 168
Maquetació i Disseny Miguel Vázquez
Dipòsit Legal B 21893-2016

Col·laboradors d'aquest mes:

David Petidier (Salud) Gonzalo Lopéz (Legalidad) Sergio Outerelo (Mandala) Alfonso J. Petidier (Salud) Francesc Bonilla (Escapadas)

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

www.revistaapropdetu.com



Revista A prop de tu Rubí



NUEVA APERTURA EN RUBÍ

Bar
Music
Tapas

Tel. 698 88 87 09

Carrer del Roser, 3 · RUBÍ (antiguo Bar Las Lomas)

Minibocatas + Consumición 3€

Desayunos Meriendas

Cafés, Infusiones + Croissant 2,50€

Consumición + Tapa 3€
Todos los días

Tapas
12
a elegir

Minibocatas

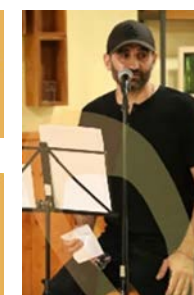
Hamburguesa
Chistorra
Bacón
Lomo
Franfurt
Salchicha
Atún
Jamón
Chorizo



SITIO FAMILIAR,
DÓNDE PASAR UN
BUEN RATO Y SI TE
GUSTA CANTAR...EL
ESCENARIO ES TUYO

VERMUT MUSICAL
Sábados música en directo

KARAOKE
Viernes tarde



Artista de Rubí en auge,
suscríbete en su canal
YouTube y disfruta
de su música.

Diego de Rubeo
MILLÓN DE ESTRELLAS

Síguenos en
Instagram, para estar
informados de los días
del Vermut Musical



music tapas

Redueix el plàstic en la teva vida

En una societat acostumada a utilitzar el plàstic, la pregunta és... què podem fer per a reduir-lo en les nostres vides i ser més sostenibles? Segueix aquests consells per a descobrir-ho.

Avui dia, utilitzem el plàstic per a tot. Ho comprem en les safates per a la carn, en els envasos per a les verdures, i fins i tot en productes electrònics com els ordinadors o les rentadores. No obstant això, com aquest material és un dels quals més triguem a degradar-se, el resultat és un empitjorament en la salut del medi ambient i de les persones.

El Programa de les Nacions Unides per al Medi Ambient afirma que la contaminació plàstica afecta de manera desproporcionada a persones, grups i pobles en situacions vulnerables, mentre que posa en risc els seus drets bàsics, salut i benestar, i en el futur plantejarà



obstacles substancials per al compliment de els Objectius de Desenvolupament Sostenible.

La importància de reduir el plàstic a llarg termini: un respir per al món

L'època del coronavirus ha portat una repercussió negativa de la qual cap mitjà de comunicació parla: les deixalles en indústries com la medicina o les manufactures, que han provocat un augment en l'ús del plàstic per la fabricació de màscares i altres sistemes necessaris per a prevenir la malaltia a nivell global.

La conseqüència és que s'han arribat a col·lapsar els sistemes de reciclatge existents en alguns llocs de tot el món. A Singapur, durant el confinament de vuit setmanes, es van generar 1470 tones addicionals de deixalles plàstiques sol a partir d'envasos per a portar.

En Wuhan, la Xina, les deixalles mèdiques van augmentar sis vegades a 240 tones per dia durant la pandèmia, sobrecarregant la capacitat d'incineració de la ciutat de 49 tones diàries.



Un sol hospital a Jordània va produir deu vegades més deixalles mèdiques per dia, amb només 95 pacients de COVID-19, del que normalment produeix; mentre que a Teheran, la capital iraniana, les deixalles mèdiques dels hospitals van augmentar entre el 17,6% i el 61,9% durant els primers mesos de la pandèmia.

Per què és tan important reduir el plàstic? Consells per a aconseguir-ho

Encara que nosaltres no siguem empreses o hospitals, la bona notícia és que podem posar en pràctica una sèrie de consells per a reduir l'ús del plàstic en les nostres vides.

El primer que hem de fer és adequar-nos a un sistema de valors que ens permeti desenvolupar una mentalitat positiva: per què volem que el plàstic no sigui protagonista en les nostres vides? Després de respondre a aquesta pregunta, hem de seguir aquests passos:

Evita utilitzar ampolles de plàstic sovint. És inevitable comprar ampolles de 5 litres d'aigua per a hidratar-se a casa, però el millor és que et portis també ampolles de vidre per a contenir el líquid.

D'aquesta manera, podràs conservar l'aigua fresca sense que estigui exposada a les substàncies químiques que es desprenen del plàstic amb el desgast. És sa, eficient i et permetrà estalviar en ampolles en el futur!

Veu a la compra amb bosses reutilitzables. En el supermercat és més important que mai pensar en l'estalvi. Si portes les teves pròpies bosses de roba o d'un altre material, evitaràs comprar-les allí i aconseguiràs portar-te tots els teus productes en un format molt més resistent fins a la teva casa.



No compris menjar embolicat en plàstic. El millor és que t'emportis la fruita solta, mai en envasos, a més de comprar tota la resta a granel. Encara que et sentis temptat a anar pels packs d'estalvi, pensa que aquesta decisió mereix més la pena en el llarg termini.

Suma't al Do it Yourself (fes-ho per tu mateix). Aquest moviment social pretén recuperar les tradicions d'antany, fabricant els nostres propis productes de neteja i higiene casolans, com els sabons de colors o la crema de mans feta a partir d'ingredients biodegradables. Pots

avisar als teus nens i a la teva parella perquè t'ajudin en el procés.

Aquests són només alguns consells que t'ajudaran a reduir l'ús del plàstic en el teu dia a dia, però segur que se t'ocorren moltes més idees.

Recorda que, si comences a reciclar totes les teves deixalles, estaràs posant les bases per a reutilitzar diferents materials i convertir-los en productes com a llibres o envasos de cartó, que poden fer del món un lloc molt més sostenible i eficient.

blau i rosa

Moda para bebé, infantil y juvenil
Sección de puericultura

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

Colección Disney de Hauck

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

ARTICULOS INFANTILES

CRISUA

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

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

EL NIU

Ropa interior

avet Selene creaciones

Moda y complementos
Pijamas · Batas
Ropa laboral

C/ Mossèn Cinto, 12 · Rubí
(En la plaza de la Iglesia de San Pedro)
Tel. 675 833 422

500 millones de toneladas de plástico se producen al año en el mundo

En 2020 generaremos un 900% más de plástico que en 1980

En 2050 los océanos podrán contener más plástico que peces

Mercè Merceria

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

iSi no lo tenemos, lo traemos!

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

¿Por qué celebramos Halloween?

La celebración de Halloween nació en Estados Unidos, pero está muy viva en España y coincide con la festividad del Día de Todos los Santos del 1 de noviembre.

El origen de Halloween

Actualmente, Halloween es una celebración moderna que, sin embargo, tiene unos **orígenes antiguos** vinculados a la fiesta celta llamada **Samhain** (aún existente en Galicia) y la fiesta del **Magosto** (viva en otros lugares aparte de Galicia como Cantabria, Asturias, León, Zamora, Salamanca, Cáceres y Canarias).

En Asturias, en el siglo XVIII, los niños llevaban lámparas y pedían comida a las puertas de las casas durante esa noche previa al Día de Todos los Santos. El posible trasvase de la celebración (con distintos nombres y particularidades), por tanto, podría haber venido del **mundo celta** y haberse nutrido de ciertos elementos de la **cultura cristiana**.



La expansión de Halloween

Muy importante tener en cuenta que conocemos que Halloween es una festividad especialmente americana, que llegaría de este mundo celta a **Estados Unidos (y Canadá) en 1840**, y a partir de entonces queda fuertemente arraigada, sobre todo, desde 1921. En este año se celebró el primer desfile de Halloween en Minnesota y luego le siguieron otros estados. También hay que tener que, no solo se produjo una influencia del mundo celta para la creación de esta festividad, sino que también tuvo un gran papel la **fiesta católica de "Víspera de Todos los Santos"**. Al igual que el mundo inglés llegó a América, también lo hizo la cultura española, a lo largo de todo el continente americano.

Del paganismo y catolicismo a una fiesta comercial

Sin embargo, poco a poco esta fiesta se fue desvinculando tanto del paganismo como de la religión para convertirse en una **festividad propia del capitalismo orientada al consumo**.

Poco a poco se ha ido convirtiendo en una fiesta que consiste en comprar disfraces de duendes, fantasmas, brujas, demonios y demás seres que puedan ser "terroríficos" y pedir dulces y golosinas de casa en casa.



TERAPIAS NATURALES

Sergio Outerelo · Mandala bdn

¿Qué es un Mandala?

Un Mandala es una representación del universo y de todo lo que contiene. Es la forma más básica de la naturaleza.



Khyil-Khor es la palabra tibetana para **Mandala** y significa "Centro del universo en el que un ser plenamente despertado permanece". Los círculos sugieren la totalidad, la unidad, el vientre, la plenitud y la eternidad.

Se utilizan como herramientas para la reconstrucción de la tierra y sus habitantes y se forman de una iconografía prescrita tradicional que incluye formas geométricas y multitud de símbolos espirituales antiguos.



En general, todos los **mandalas** tienen significados interiores y secretos.

- En el plano exterior representan al mundo en su forma divina.
- En el plano interno representan un mapa por el cual la mente humana ordinaria se transforma en mente iluminada.
- En el nivel secreto representan el equilibrio perfecto entre las energías sutiles del cuerpo y la clara dimensión luminosa de la mente.

El **mandala** se origina como forma de arte y meditación, probablemente en el antiguo Tíbet, pero cuanto más investigamos, más los encontraremos en las culturas más antiguas de todo el planeta.

Los encontraremos a través del microscopio, mirando un copo de nieve, en la rueda de una bicicleta y en el misterioso círculo de piedra de la antigüedad (Stonehenge). Un **mandala** está en el centro de nuestra percepción humana de lo que es todo, el principio, el fin y lo infinito.

Sin duda unos de los **mandalas** más conocidos es **Kalachakra**, que explicaremos más adelante.

Los **mandalas** se pueden pintar sobre una tela o se pueden construir en el suelo con polvo de mineral de diferentes colores.

Estos últimos los realizan los monjes como ofrenda, o para meditación, algunos tardan hasta semanas en acabarlos, y una vez acabados los destruyen, una vez finalizada la ofrenda, o después de meditar unos días con él.

Al destruirlo se hace así referencia a la impermanencia de todas las cosas y para destruir el apego que se pueda generar hacia la obra de arte.



POSA'T GUAPA

Todas las tallas

698 48 26 80 (Solo WhatsApp)

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



Nueva temporada Otoño/Invierno
Ven y descubre nuestra nueva imagen
Os espero!

CORIUM

Bijuteria Artesanal
Moda i Complementos

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

www.coriumbisuteria.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.mercerijuanita.es

¿Quieres promocionar tu negocio?

ESTE ESPACIO

DESDE 25€

Contacta con nosotros en el
Telf. 617 026 168

Masaje con pindas y sus beneficios

Tratamiento drenante, circulatorio y reductor, en el que se realiza masaje y puntos de presión con pindas.

¿Qué son las Pindas?

Son unas bolsas confeccionadas con tela de lino natural y hierbas, maceradas con aceite vegetal y aceites esenciales.

¿De dónde procede?

Nace en la India como una combinación de la medicina Ayurveda y la Medicina Tradicional China.

Aplicaciones

Las pindas antes de ser colocadas sobre la piel se calientan al vapor de agua liberando así sus propiedades curativas.

Las pindas se utilizan como herramienta para realizar el masaje, efectuando presiones en diferentes lugares del cuerpo.

Un masaje con Pindas aportará una acción hidratante y desintoxicante para la piel y además aportará al organismo una profunda relajación.

El tipo de hierbas aromáticas y medicinales que componen las Pindas estará determinado

por el tipo de tratamiento que queramos realizar, estimulante o relajante.

Cubrimos la piel con Aceite de Almendras dulces, que facilita el masaje además de hidratar la piel, para que las Pindas calientes puedan moverse fácilmente sobre el cuerpo o sobre el rostro.

La realización del masaje se deberá hacer en sentido ascendente. Se recorrerán los músculos y los tendones con movimientos fuertes y, al mismo tiempo, ligeros y armoniosos. El paciente se colocará boca abajo y se comenzará el masaje por los pies.

Beneficios

- ▶ Mejora las lesiones musculares
- ▶ Mejora la circulación
- ▶ Ayuda a la flexibilidad
- ▶ Contribuye a disminuir inflamaciones
- ▶ Ayuda a frenar el proceso de envejecimiento

Body in Harmony



- ▶ Mejora el sistema inmunológico
- ▶ Ayuda a la relajación, mejora la ansiedad y el estrés
- ▶ Ayudar frente al insomnio y otros trastornos del sueño

Pindas Hidratantes

Compuesta de sal, jengibre y semilla de uva.

El jengibre es un excelente emoliente natural y antioxidante. Tiene propiedades conservantes, mejora la circulación de la sangre y la hidratación.

Semilla de Uva, ayudan a mantener la piel más joven e hidratada. Mejoran la elasticidad de la piel, las estrías y el acné.

Pindas Drenantes y Reductoras

Compuestas por jengibre, sal, pachuli, lounurus cardiaca, menta y cáscara de naranja seca. También podemos encontrar de te verde, con lemongras y otras hierbas.



NEW

TRATAMIENTO DRENANTE, CIRCULATORIO Y REDUCTOR CON PINDAS

PIERNAS + ABDOMEN
O
CUERPO COMPLETO

20% DE DTO
HASTA FINALES DE NOVIEMBRE

ESPECIALISTAS EN TU BIENESTAR

BODY IN HARMONY
AVD. DE L'ESTATUT N°38
08191 RUBÍ (BARCELONA)
TELF O WHATSAPP
+34 685 330 250

CA Centro Aurora

C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 · Rubí

Tel. 661 71 45 35

CONSERVA TU BRONCEADO

SOLARIUM

BONO DE 10 SESIONES

ANTES 50€

AHORA 40€

Válido del 2 al 30 Noviembre

Mireia Rojo Jiménez

Lifting de pestañas

¡El tratamiento estrella para lucir unas pestañas perfecta durante un mes y medio!



Para todos aquellos y aquellas que por la mañana no tenemos tiempo de maquillarnos y arreglarnos.

¡El Lifting de pestañas será vuestro aliado!

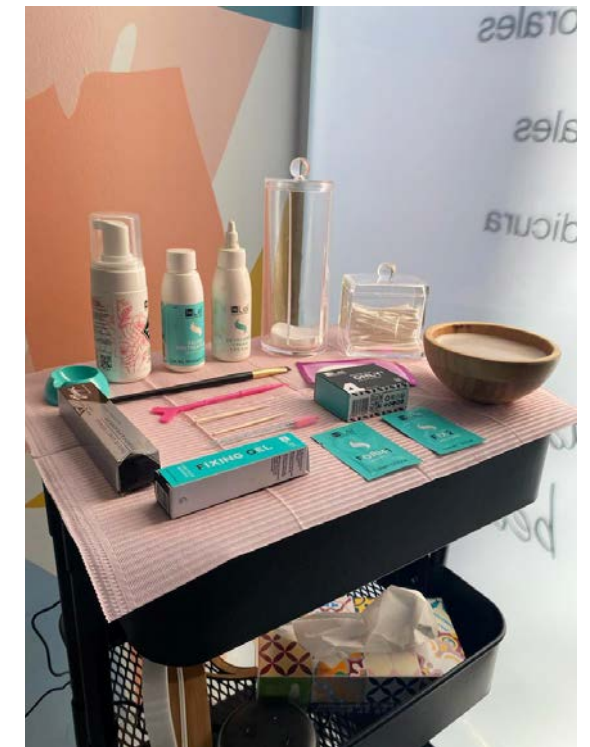
El Lifting de pestañas es el tratamiento ideal para aquellas personas que quieren potenciar su mirada.

A diferencia de las extensiones de pestañas, este tratamiento no necesita mantenimiento ni cuidados posteriores, aunque es recomendable no mojar en las primeras 24 horas.

Su duración es de mes y medio aproximadamente, siempre dependiendo en qué fase de crecimiento se encuentren vuestras pestañas.

Consiste en estirar y curvar bien tu pestaña natural así como el aumento del grosor a partir de la tercera aplicación en un 24%, un crecimiento más activo, brillo y nutrición.

Además también aplicamos tinte de pestañas, conseguimos un efecto de mascara de pestañas desde que te levantas por la mañana.



Beauty Studio

Especialistas en tu Mirada

Mucho más que un centro de Belleza

Carrer Doctor Robert, 25 - Rubí / 722 809 333

La Chica de las Cejas

¡OFERTA!

Compra dos liftings de pestañas y al segundo se te aplicará un 20% de descuento.

Beautystudiorubi
lachicadelascejas_

¿COM POT AJUDAR-NOS L'OZONOTERÀPIA?

L'ozonoteràpia condueix a una millora significativa general de molts processos fisiològics de l'organisme, millora la qualitat de vida i la capacitat de treball.

Una de les funcions principals de la sang és fer que l'oxigen pres pels pulmons i nutrients circulin per l'organisme i arribin a tots els teixits del cos.

Amb l'ozonoteràpia aconseguim potenciar aquesta funció.



L'ozonoteràpia també es pot utilitzar de manera preventiva en persones que gaudeixen d'una bona salut i que desitgen conservar-la, ja que realitza una neteja de tots els residus metabòlics tòxics que s'acumulen amb el pas del temps i que poden ser responsables de causar malalties i de l'envelliment (a aquests tractaments se'ls coneix com a antienvelliment o antiaging).

El tractament amb ozó, compensa i retarda el deteriorament que es va produint a l'organisme com a conseqüència del seu envelliment natural. Els seus efectes són duradors en el temps i no presenta efectes col·laterals.

És un tractament ambulatori, amb un alt percentatge d'èxit quan està ben indicat. Al sortir el pacient pot continuar fent la seva activitat habitual i no té els inconvenients de la cirurgia. No té efectes secundaris.

Les propietats de l'ozonoteràpia són les següents:

- Oxigenador
- Immunomodulador
- Antioxidant
- Regenerador
- Antiàlgic i antiinflamatori
- Germicida

Aplicacions de la medicina regenerativa:

- Fibromiàlgia i fatiga crònica
- Al·lèrgies i migranyes
- Asma, bronquitis, problemes respiratoris
- Úlceres i Isquèmies
- Psoriasi i èczemes a la pell
- Artritis
- Lumbàlgies i Mal d'esquena
- Estats depressius
- Covid-19

cemu

centre mèdic utset

Núm. Sanitat ED8689599

TERRASSA

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




Tel. 937 885 395 · 663 177 417

www.cemu.cat · info@cemu.cat



«L'ozonoteràpia mèdica potència les funcions principals de la sang, com és el transport de l'oxigen i dels nutrients»

Doctor Miquel Utset

Segueix-nos a   

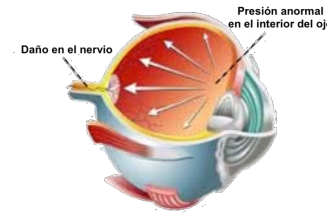
SALUD VISUAL

Alfonso J. Petidier

10 cosas importantes sobre el glaucoma

El glaucoma es una enfermedad ocular frecuente en la que se produce un daño del nervio óptico. La pérdida progresiva de fibras nerviosas provoca una pérdida de visión. Sin el tratamiento adecuado puede provocar ceguera, pero la buena noticia es que con exámenes oftalmológicos periódicos, la detección temprana y el tratamiento se puede preservar la vista.

- 1 El glaucoma es una enfermedad del ojo que le roba visión de forma gradual.
- 2 La lesión progresiva del nervio óptico es irreversible y acaba provocando ceguera.
- 3 La presencia de glaucoma causa un aumento de la presión intraocular, debido a que el humor acuoso (líquido presente en las estructuras del ojo) no circula adecuadamente.
- 4 Existen varios tipos de glaucoma, entre ellos, el de ángulo abierto (más común),



se eleva la presión intraocular de forma progresiva) y el de ángulo cerrado (menos común, que hace que se bloquee el drenaje del humor acuoso de forma súbita y constituye una emergencia médica).

5 Uno de los problemas principales del glaucoma (de ángulo abierto) es que, al inicio, no da síntomas en la gran mayoría de casos, y cuando éstos aparecen ya existe lesión del nervio. Es comparable en este sentido a la hipertensión arterial, que tampoco da síntomas hasta que hay daño arterial importante. A medida que progresa aparecen puntos ciegos de visión.

6 El glaucoma de ángulo cerrado se manifiesta con dolor ocular importante, disminución de la visión, enrojecimiento ocular y cefalea.

7 La prevención es un aspecto fundamental, la detección temprana y su tratamiento precoz pueden evitar la pérdida de visión. La medición de la presión ocular



(tonometria) es un examen sencillo que permite determinar la presencia de glaucoma.

8 Factores de riesgo para el desarrollo de glaucoma incluyen la edad, antecedentes familiares, raza negra o asiática, otras enfermedades oculares (hipermetropía o miopía, córnea adelgazada...) y diabetes, entre otros.

9 Es conveniente la revisión ocular por el oftalmólogo, especialmente si se presentan factores de riesgo a partir de los 40 años.

10 El tratamiento dependerá del tipo de glaucoma y su objetivo es evitar que se siga perdiendo visión. Entre ellos se incluye el uso de colirios para bajar la presión ocular y la cirugía.

“Con tu seguro de salud puedes hacerte la revisión”

Consúltanos!! · 93 389 39 58

Telèfons d'interès

Ajuntament

T. 93 588 70 00

Ambulàncies

T. 93 699 58 58

Atenció contra la violència masculista (24 hores)

T. 900 900 120

Ateneu Municipal

T. 93 588 74 73

Autobusos urbans (Rubi bus)

T. 93 586 14 34

Biblioteca Mestre Martí Tauler

T. 93 699 84 53

Bombers (urgències)

T. 93 697 60 80

Cap-1 Mútua Terrassa

T. 93 586 67 00

Cap-2 Anton de Borja

T. 93 588 45 55

Cap-3 Sant Genís

T. 93 699 17 29

Casal Gent Gran

T. 93 588 44 87

Cementiri

T. 93 588 77 22

Centre Cívic la Cruïlla

T. 93 588 70 00 ext 1460

Correu

T. 93 699 14 02

Creu Roja

T. 93 697 92 04

Deixalleria

T. 93 699 49 95

El Celle

T. 93 588 70 00 ext 4424

Emergències

T. 112

Emergències Mèdiques (sem)

T. 061

Espai jove Torre Bassas

T. 93 699 16 63

Fecsa - Endesa (avaries)

T. 800 76 03 33

Gas natural (urgències)

T. 900 76 07 60

Hospital de Terrassa

T. 93 731 00 07

Hospital Mútua de Terrassa

T. 93 736 59 00

Jutjat 1

T. 93 586 08 51

Jutjat nº 2

T. 93 586 08 52

Jutjat nº 3

T. 93 586 08 53

Jutjat nº 4

T. 93 586 08 54

Jutjat nº 5

T. 93 586 08 55

Mossos d'esquadra (urgències)

T. 112

Museu Municipal el Castell

T. 93 588 75 74

Oficina de gestió tributària (orgt.)

T. 93 472 91 16

Oficina de informació al consumidor

T. 93 588 70 32

Oficina local d'habitatge (Prousa)

T. 93 588 66 93

Oficina del servei d'ocupació de Rubí

T. 93 587 25 63

Polícia local

T. 93 588 70 92

Polícia Nacional

T. 93 588 69 69

Protecció Civil

T. 93 588 71 93

Ràdio Rubí

T. 93 588 70 00 ext. 1501

Registre de la propietat de Rubí

T. 93 697 78 02

Rubi forma

T. 93 581 39 00

Sorea (avaries)

T. 902 250 370

Tanatori

T. 93 588 66 55

Taxis Rubí

T. 93 699 24 89

Taxis Ràdio Taxi

T. 93 586 08 88

Teatre Municipal La Sala

T. 93 588 73 72

Telèfon verd

T. 900 130 130

Telèfon verd

(Si es truca des d'un mòbil)

T. 93 699 98 01

Ducharse con agua fría

¿Es realmente bueno para la salud?

Ducharse con agua fría por la mañana o por la noche puede ser todo un reto porque en la mayoría de las ocasiones preferimos hacerlo con agua caliente o tibia. Sin embargo, si superamos este desafío, nuestro cuerpo puede beneficiarse de varias maneras. Te explicamos cuáles son algunos de estos beneficios y qué precauciones debes tomar.

La ducha es un hábito, en general, diario. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tiempo ideal que deberíamos pasar bajo la alcahofa no debería superar los cinco minutos. Habitualmente, preferimos ducharnos con agua tibia o caliente, en especial durante los meses de invierno. Sin embargo, cabe preguntarse si es mejor ducharse con agua caliente o más bien fría. ¿Qué tipo de ducha aporta más beneficios a nuestra salud?

Beneficios de ducharse con agua fría

Desde la Antigüedad, las duchas frías se han utilizado como tratamiento natural de la salud y el bienestar. Una ducha con agua fría es estimulante para la piel y el espíritu. El British Journal of Sports Medicine publicó en 2010 un meta análisis en el que examinó los efectos de una ducha de agua fría a unos 15 °C durante un tiempo aproximado de cinco minutos. Estos fueron los principales efectos fisiológicos en el cuerpo:



Activa la respiración, lo que a su vez aumenta los niveles de oxígeno, la frecuencia cardíaca y la función cardíaca en general.

Mejora la circulación y ayuda a las arterias a bombear sangre de una manera más eficiente.

Disminuye la presión arterial y refuerza el sistema inmunológico.

Ayuda a quemar grasa: con una ducha de agua fría, se acelera la tasa metabólica porque el cuerpo tiene que trabajar más que si lo sometemos a agua caliente para mantener una temperatura estable.

Aumenta el estado de alerta: el agua fría hace que nos sintamos más activos físicamente y psicológicamente.

Ayuda a tratar los síntomas de la depresión: la exposición al agua fría puede activar el sistema nervioso simpático y envía una cantidad importante de impulsos eléctricos desde las terminaciones nerviosas periféricas hacia el cerebro. Esto podría resultar un efecto antidepressivo, según un estudio publicado en PubMed.

David Petidier



Reduce el riesgo de enfermar: las personas que se duchan con agua fría tienen menos probabilidad de enfermar. Según una investigación publicada en la revista PLoSOne, en concreto, tienen un 29 % menos probabilidad de enfermar que los que toman una ducha de agua caliente.

Alivia el dolor: las duchas de agua fría podrían tener efectos anestésicos locales para aliviar el dolor. Provocan una contracción de los vasos sanguíneos, lo que puede ayudar a reducir la inflamación, según una investigación publicada en la revista North American Journal of Medical Sciences.

Precaución con la ducha fría

Antes de iniciarnos en duchas de agua fría, conviene tomar ciertas precauciones. Los expertos advierten de que los cambios drásticos de temperatura pueden ser perjudiciales para las personas con enfermedades cardíacas, como insuficiencia cardíaca y un sistema inmunitario débil. También deben evitarlas las personas con la tensión arterial baja o quienes sufren alteraciones en la glándula tiroidea.

Por tanto, si tienes alguna de estas enfermedades es mejor que consultes con tu médico antes de sumergirte en agua fría.

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

LA HERENCIA

En este número vamos a tocar y a comentar todo lo que hay que saber sobre las herencias, dado a los tiempos que nos están tocando vivir con los problemas del Covid-19, que por desgracia realmente están falleciendo muchas más personas de lo habitual. Mi más sentido pésame a todos los que han perdido algún ser querido durante este año.



El I.S.D. (Impuesto de Sucesiones y Donaciones), es un impuesto que irá en función a la totalidad de la masa hereditaria o de los importes que se puedan donar, tenemos que tener en cuenta que en España, cada autonomía tiene sus competencias y podrá variar en totales a pagar y exenciones según la región que corresponda.

Nuestro primer consejo es que todo el mundo pase lo antes posible por una Notaría y haga su testamento. ¿porqué? Porque es un trámite bastante económico y sencillo, no pensemos que por firmar el testamento nos vamos a morir antes, el tener un testamento nos va a librar de muchos problemas y quebraderos de cabeza, "todo se resuelve claro", pero es más costoso y lento, teniendo el testamento llegado el momento todo es más sencillo, y no dejaremos esa carga a nuestros herederos.

Con la particularidad que un testamento no es para toda la vida, el testador lo puede modificar libremente siempre y tantas veces como lo crea oportuno.

Dicho esto, vamos a entrar en materia:

Es muy importante el que acudan a un profesional cualificado para la tramitación de una herencia.

El plazo para poder tramitar una aceptación de herencia y liquidación de los impuestos correspondientes es de SEIS MESES, desde la fecha del fallecimiento del/la Causante.

Para poder tramitar una aceptación de herencia, vamos a necesitar la siguiente documentación:

1 Si el fallecido tiene testamento:

- D.N.I. herederos Legales.
- Libro de familia Causante (dependiendo el caso).
- Certificado Literal de defunción del/la Causante.
- Certificado del Registro de Últimas Voluntades.
- Certificado del Registro de Pólizas de Seguros.
- Escrituras originales de los inmuebles y propiedades del/la Causante.
- Últimos recibos I.B.I. (Impuesto de Bienes Urbanos)
- En el caso de tener el/la Causante cuentas bancarias, acciones u otros activos (Certificado de saldos de la entidad Bancaria).
- Copia del último testamento.
- En función a la situación del estado civil del/la Causante, se requerirán otros documentos.

2 Si el fallecido no tiene testamento:

- Se requerirá toda la documentación indicada en el apartado 1º) más.
- Declaración de herederos "ABINTESTATO" (Vamos a necesitar 2 testigos que no tengan ningún parentesco familiar).

Una vez, se firma la aceptación de la herencia ante Notario, y realizadas las particiones legales, procederemos a las correspondientes liquidaciones de impuestos, dichas liquidaciones deben ser realizadas antes de que transcurran los SEIS MESES posteriores al fallecimiento del/la Causante. Presentados y liquidados todos los impuestos, podremos a presentar la documentación a los correspondientes Registros de la Propiedad en el supuesto caso de que entre los bienes heredados hallan inmuebles o fincas.

¿Qué es el ABINTESTATO, Acta de Notoriedad o Declaración de Herederos?

Abintestato es un término del derecho de sucesiones, que se inicia para solicitar la herencia de una persona fallecida que no dejó testamento.

El término abintestato procede del latín "ab intestato", que significa "Sin Testamento". Es un proceso judicial aplicado a los casos en que luego del fallecimiento se adjudica la herencia a los parientes más próximos puesto que no hay testamento o éste es nulo. Una vez firmado el Abintestato, tiene que transcurrir un periodo de 20 días hábiles lo que equivale más o menos a un mes natural.

Una pregunta y duda muy frecuente ¿Cómo poder reclamar el dinero de una cuenta o fondos bancarios tras fallecer su titular?

Los Bancos una vez reciben la noticia de que una persona ha fallecido, tienen la obligación de bloquear las cuentas o depósitos del/la Causante ya sea parcial o totalmente. Para poder reclamar el saldo y desbloquear las cuentas de una persona fallecida, hay que presentar toda una serie de documentos para que la entidad bancaria pueda iniciar los trámites de la testamentaria y pueda realizar el reparto equitativo entre los herederos.

Bueno, pues hemos dado una pincelada a gran escala de lo que es la mecánica de la tramitación de una Herencia, si desean ampliar la información o se le presentan algunas dudas al respecto, estamos a su disposición para resolverlas, le atenderemos con mucho gusto en los teléfonos 93 383 89 09, móvil 690 606 389, o bien a través de nuestro correo electrónico:

repcion@lopeziferrer.com.

FARMÀCIES GUÀRDIES NOCTURNES

NOVEMBRE

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

Farmàcies obertes tots els dies de l'any:
FARMÀCIA KRONOS : Oberta de 9 a 22 h tots els dies de l'any
FARMÀCIA XAPELLÍ : Oberta de 9 a 21 h tots els dies de l'any

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

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

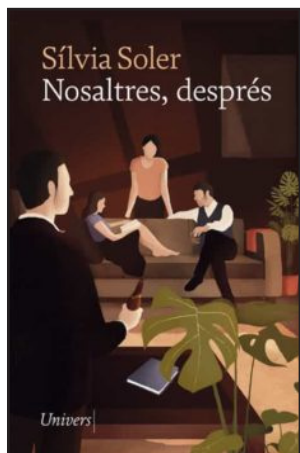


EL SEÑOR MIYAGI

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

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





NOSALTRES, DESPRES
Sílvia Soler

Novela contemporánea
Narrativa en catalán

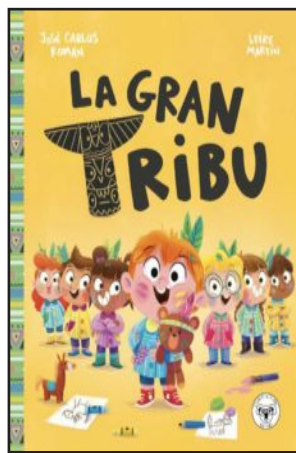
En l'estel·la de les celebrades novel·les L'estiu que comença (Premi Ramon Llull), Un any i mig i Els vells amics, torna Sílvia Soler.

Nosaltres, després es una novel·la sobre el pas del temps, l'amor i els daltabaixos que cada vida comporta.

Hi trobem quatre personatges principals, dos homes i dues dones, que coneixem quan són joves, quan la vida està pràcticament per estrenar -pero tothom ja arrossega una infantesa singular.

Ambientada a la Barcelona contemporània, Soler ha escrit amb el seu estil característic, detallista i cinematogràfic, una novel·la que no es pot deixar i que atraparà els seus lectors fidels.

Els personatges que hi viuen tenen ahels, expectatives i esperances que els mouen. I experimenten, com nosaltres, frustracions, alegries i desitjos i, sobretot, l'amor. I l'amistat, que n'és una de les seves principals formes.



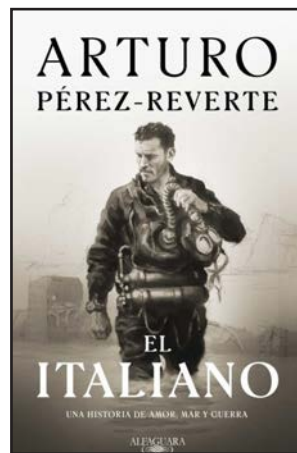
LA GRAN TRIBU

Jose Carlos Roman

Infantil 5 a 6 años Álbumes ilustrados

Resumen de LA GRAN TRIBU

En este álbum ilustrado nos encontramos ante la doble visión con la que adultos y niños se enfrentan a este momento ya que, mientras que las imágenes nos muestran, desde nuestra visión de adultos, la jornada escolar (un día completo) de un grupo de niños en Educación Infantil, el texto nos irá narrando como la están viviendo realmente sus protagonistas, ya que para ellos toda esta jornada se convertirá en una auténtica aventura, llena de magia, juegos y diversión.



EL ITALIANO

ARTURO PÉREZ-REVERTE
Novela contemporánea

Una historia de amor, mar y guerra

«Nada traiciona, tanto tiempo después, la mujer que desde hace dos años vive sola junto al mar con un perro y unos libros. Qué otra cosa, decide, sería el impulso, o el deseo, de permanecer abrazada a ese hombre para siempre. Ignora qué habrá en su cabeza dentro de un par de horas, cuando la claridad del día la despeje del todo e ilumine con más crudeza su conciencia.»

En los años 1942 y 1943, durante la Segunda Guerra Mundial, buzos de combate italianos hundieron o dañaron catorce barcos aliados en Gibraltar y la bahía de Algeciras. En esta novela, inspirada en hechos reales, sólo algunos personajes y situaciones son imaginarios. Elena Arbués, una librera de veintisiete años, encuentra una madrugada mientras pasea por la playa a uno de esos buzos, desvanecido entre la arena y el agua. Al socorrerlo, la joven ignora que esa determinación cambiará su vida y que el amor será sólo parte de una peligrosa aventura.

Francesc Bonilla

Tiana, es una de las escapadas domingueras por la Serrallada de Marina que no hemos de dejar de lado, vamos a conocer una de las cartujas más importantes de Catalunya y porqué. ¡Vamos a disfrutarla!



Ya en 1247 tenemos constancia con referencia escrita de la existencia de una pequeña comunidad femenina de la orden agustina sobre unos terrenos ofrecidos por la familia Campsentelles, señores feudales muy importantes y con grandes tierras de cultivo siendo bendecida su capilla en el 1250 por el Obispo de Barcelona.

Pensando en las inclemencias del tiempo y del aislamiento debido a su ubicación, la comunidad religiosa decide trasladarse a Barcelona, existiendo aun hoy día la iglesia de Santa Maria de Montalegre.

En los años posteriores, se instalarían varias comunidades religiosas, y la propiedad del monasterio paso por varias manos, entre ellas el

Hospital de la Santa Creu de Barcelona o el Prior de la Cartuja-Fortaleza de Valladrius (Terrassa). En 1415 una bula papal concedía el permiso para que en la cartuja se instalaran dos comunidades cercanas la de Sant Pol de Mar y la de Terrassa, pues se necesitaban.

Siglos después, la Cartuja vivió tal vez una de sus épocas más complicadas de su historia, durante el S. XIX debido a la inestabilidad política, las guerras ocurridas y las revueltas, en algunos años el monasterio se desocupó, pasando a utilizarse como hospital o caserna militar...

En 1939, la comunidad monástica volvió a la Cartuja, instalándose un seminario menor, pero la inviabilidad y la falta de vocación hace que



el edificio ocupado para este fin se venda a la Fundació Pere Tarres para reconvertirlo en casa de Colonias.

El Edificio, o conjunto de edificios se divide en tres claros departamentos, básicamente de estilo románico tardío y gótico, aun estando muy reformado, las zonas comunes, las dependencias privadas monásticas y la zona de la iglesia y los tres claustros, uno de ellos el que distribuye las celdas de los Monjes, que aunque austeras, poseen, comedor con chimenea, lavabo y jardín.

Como curiosidad, destacamos su torre de defensa, de planta redonda, que seguramente formó parte de una antigua masía, hoy reformada y techada, se conservan las aspilleras, ventanas

alargadas y estrechas que ayudaban a la defensa interior.

Solo quedan 24 cartujas en el mundo, siendo la única en Catalunya.

La Cartuja obtuvo el permiso de preferencia en la compra de pescado desde Arenys a Montgat, asimismo como de la compra de huevos a 7 leguas del monasterio.

La Cartuja se mantiene gracias a la elaboración del Licor de Chartreuse, sus beneficios se reparten entre todas ellas.



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

Madis
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

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

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

Luthiers since 1880

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
---	---	----------------------------------	------------------------------------

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

Cerraduras, lubricación y patinazos

Hoy vamos a hablar de engrase. Sí, sí de engrase. Porque las cerraduras tienen partes mecánicas que se deben engrasar... o no.

La solución al dilema es sencilla, pero los hechos del día a día son tozudos y se empeñan en contradecir el sentido común.

Empecemos por el principio, no somos expertos en lubricantes, es más desde el punto de vista de un experto seguramente no tenemos mucha idea, de todas formas el 99,9 por ciento de las personas o empresas que en algún momento utilizan un lubricante lo escogen mediante el método de prueba y error, o lo que es peor, porque lo han visto en la tele.



Se "supone" que cuando un fabricante pone un producto en el mercado está debidamente engrasado y listo para ser usado, esto en términos generales es cierto, y nos permite no preocuparnos del tema durante algún tiempo, ¿cuánto?, bueno, pues depende del producto y sobre todo depende de donde esté instalado, hay ubicaciones que obligan a un engrase más frecuente, como ejemplo y sin que sea una lista exhaustiva:

- Intemperie.
- Cercanía al mar.
- Sótanos.
- Piscinas, vestuarios, baños...

¿TRES EN UNO?

Cuando llegamos a un domicilio por una avería en la cerradura lo primero que nos dice el cliente es "No funciona y eso que le he echado tres en uno", ale ya está, con tres en uno ya se debería



Victor M. González.

de haber arreglado, supongo que en el siglo XV le habrían echado agua bendita esperando el mismo resultado.

El tres en uno clásico es un preparado estupendo, para lo que se usó siempre es fantástico: aflojar tornillos.

El problema empieza cuando el fabricante decide vender todos los botes que pueda, sea para lo que sea, y lanza una campaña televisiva, los mayores del lugar lo recordarán "para la bicicleta del niño... para la cerradura... para la escopeta", son de esas cosas que quedan grabadas en el subconsciente colectivo como que la vitamina C previene el constipado, que utilizamos solo el diez por ciento de nuestro cerebro (algunos menos), que después de comer hay que esperar dos horas antes de bañarse...

Borrar esos mitos una vez establecidos es casi imposible, pero como abogados de las causas perdidas que somos vamos a intentarlo.

Las cerraduras son elementos mecánicos que normalmente acumulan mucho polvo en su interior porque al estar situadas en puertas, las corrientes de aire las atraviesan por cualquier orificio por pequeño que sea, como consecuencia, van filtrando polvo que se acumula en su interior.

Los productos tipo tres en uno clásico y sus imitaciones, es decir los que huelen a Reflex o esencia de trementina (aguarrás) son muy volátiles, se secan con rapidez y forman con el polvo acumulado una especie de pasta pegajosa, en un primer momento parecen efectivos pero a los pocos días los problemas no solo no se han solucionado, sino que la situación empeora. Incluso el fabricante de 3 en Uno es consciente y ha sacado al mercado un lubricante especial para cerraduras.

¿GRAFITO?

Si buscamos información sobre lubricación de cerraduras, rápidamente nos encontraremos con la recomendación de utilizar preparados de grafito, ¿es correcto?, bueno sí y no, el grafito en formato polvo fino es un producto específico para la lubricación de bombines, funciona muy bien y se recomendó para este uso durante algún tiempo, es un lubricante efectivo pero no nos consta que tenga ninguna capacidad de protección contra la corrosión, tiene una capacidad de adherencia muy baja, por eso funciona bien solo en bombi-

nes que son mecanismos cerrados que funcionan a modo de contenedor, por contra tiene la ventaja de que no se evapora.

Se ha dejado de recomendar porque no se lleva bien con los diferentes lubricantes líquidos, es decir es fantástico cuando el bombín se ha lubricado desde el principio exclusivamente con grafito, pero lo normal en el uso diario es que no sepamos qué utilizó el fabricante originalmente o que acabemos usando también cualquier otro producto, produciendo una pasta infecta.

El grafito tiene otro defecto, mancha, no es un problema mecánicamente, pero la llave utilizada en un bombín con grafito puede dejarnos las manos y el bolsillo perdidos.

¿ACEITE DE OLIVA?

Sí, sin duda, el mejor del mundo... para las ensaladas.

El aceite de oliva es un producto alimentario con unas cualidades excepcionales como tal, pero es terrible con las cerraduras, es casi imposible encontrar información fiable sobre sus cualidades mecánicas, pero la poca información que existe parece coincidir en que no es adecuado porque es un producto oxidante, bien de acuerdo, supongo que es correcto, pero tiene un defecto muchísimo peor, desconozco cual es el nombre exacto del proceso químico, saponización, polimerización,

gelificación, la cuestión es que el aceite de oliva evoluciona hacia una sustancia de color verdoso con consistencia entre goma y silicona que termina impidiendo totalmente el funcionamiento de los mecanismos, para una cerradura es un veneno que actúa a largo plazo. No usar en ningún caso.

RESUMEN

¿Entonces que utilizo? Pues depende para los bombines algún lubricante específico, muchos fabricantes de cerraduras comercializan, productos para este fin, o WD40.

Para las cerraduras en general se puede usar aceite de máquina de coser, aceite para armas o el antiguo para máquinas de escribir, WD-40 o 3 en Uno pero sólo el específico para cerraduras.

Para las piezas gruesas como pestillos, picaportes, manillas, bisagras, vale cualquier aceite de coche tipo SAE40 o similar.



FUSTERÍA EBANISTERÍA MARBER

Muebles a medida
Puertas
Cocinas
Parquet

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

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

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

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
(junto policía nacional)
Tel. 931 300 196
L'Escardivol

Comedores · Sofás · Dormitorios
Juvenil · Recibidores · Descanso

Rápido Moderno

Reparación 2 de calzado

¡Cosido de toldos a domicilio!

Antes de cambiar tu toldo pídenos presupuesto

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

A-Cero Cerrajería

Su cerrajero de confianza

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

La importància de cuidar bé la caldera de la teva casa

Amb independència de la mena de caldera que tinguem a la nostra casa -de gas, de gasoil, elèctrica o de biomassa-, a totes se'ls ha de fer una labor de manteniment. Amb ella es garanteix una combustió òptima, una millor eficiència energètica i major vida útil i també, la seguretat i confort de tots els habitants de l'habitatge.

Si no has encès ja la calefacció, segur que no trigaràs a fer-ho.

La importància de cuidar bé la caldera i les revisions obligatòries que ha de passar, segons el Reglament de les Instal·lacions Tèrmiques en els Edificis (RITE). Una normativa que estableix les condicions que han de complir les instal·lacions destinades a atendre la demanda de benestar tèrmic i higiene a través de les instal·lacions de calefacció, climatització i aigua calenta sanitària, per a aconseguir un ús racional de l'energia.

És important distingir entre inspecció i revisió. La instal·lació del gas ha de passar una inspecció completa cada 5 anys, que realitza un operari de la distribuïdora amb qui tinguem contractat el subministrament. En ella es revisa el funcionament i l'estanquitat del comptador, les canonades, les claus i gomes i l'estat de conservació. I, d'altra banda, estan les calderes, que han de ser revisades una vegada cada 2 anys. L'objectiu d'aquestes revisions és comprovar que l'equip, la caldera, funciona correctament.

Els períodes varien en funció dels diferents tipus de caldera. Tal com

estableix el RITE, la caldera de gas ha de revisar-se de manera obligatòria cada dos anys; les de gasoil, cada any, i els escalfadors d'aigua, cada cinc anys. En el cas que el fabricant especifiqui uns altres temps en el seu manual de manteniment, poden escurçar-se.

Manteniment per a cuidar la caldera de gas

Sabent que d'una banda està la inspecció de la instal·lació i per l'altre, la revisió de la caldera, vegem què ha de tenir en compte per a estar segur i complir amb la legislació vigent.

Inspecció de les instal·lacions de gas

Com t'hem comptat, ha de realitzar-se cada cinc anys. En ella es com-



prova el funcionament i l'estanquitat del comptador, les canonades, les claus i gomes i l'estat de conservació.

Serà l'empresa distribuïdora del gas qui ens comunicui, tres mesos abans, que hem de realitzar la inspecció. No obstant això, el consumidor pot triar l'empresa lliurement, bé la distribuïdora o una altra certificada.

En el cas que la distribuïdora no rebi la documentació enviarà al seu propi personal per a realitzar aquesta inspecció.

Qui la paga i quant costa? Es paga sempre a través de la factura del gas de la nostra companyia. En aquest sentit, des d'OCU asseguruen que encara que hàgim triat nosaltres l'empresa, el pagament sempre s'ha de gestionar a través de la distribuïdora, que posteriorment s'ho passa a la comercialitzadora.

Per aquesta raó, cal rebutjar sempre pagar al tècnic que farà una inspecció de la instal·lació de gas.



A l'hora del cost, cal saber que es cobren dos conceptes: les despeses de gestió de la distribuïdora, que són fixos, i la inspecció en si mateixa. Si hem triat nosaltres l'empresa, pagarem el que hàgim acordat i si hem optat per la distribuïdora, el preu està regulat per cada comunitat autònoma, per la qual cosa varia depenent de la regió.

Revisió de la caldera i altres aparells elèctrics

En estar regulat pel reglament que hem esmentat, la revisió de la caldera i d'altres aparells elèctrics, ha de realitzar-se:

- Escalfadors d'aigua (fins a 24,4 kW): cada 5 anys.
- Aire condicionat (fins a 12 kW): cada 4 anys.
- Calderes de gas: cada 2 anys.
- Altres calderes (gasoil, pèllet...): tots els anys.

Són les revisions que garanteixen que el funcionament de l'equip és correcte en termes d'eficiència energètica, durabilitat i seguretat.

Les duen a terme els fabricants de calderes i companyies comercialitzadores de gas a través del servei de manteniment que ofereixen als seus clients.

Posa a punt la teva caldera

Més enllà de la inspecció de la instal·lació del gas i la revisió de la caldera, nosaltres mateixos podem preparar la nostra caldera per a l'arribada del fred. Per a això:

Comprova que està connectada i el selector en manera hivern/calefacció.

Revisa que la pressió estigui entre 1 i 1,5 bars.

Si està per sota de 1, obre la clau d'ompliment i quan hagi aconseguit la pressió adequada, tanca la clau.

Amb la caldera encesa, purga els radiadors i, quan acabis, comprova de nou la pressió de la caldera.

Recorda que els experts recomanen una temperatura ideal entre 19 i 21 °C durant el dia i entre 15 i 17 °C a la nit. No oblidis que per cada grau que augmentis la temperatura, incrementaràs un set per cent la teva despesa energètica.



CONSULTORIA
Moreno & Martínez

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

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

SUGIN
SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.

Mantenimiento, puesta en marcha, cambios de caldera. Gas y Gasoil

Presupuestos sin compromiso

C/ Milà i Fontanals, 31 · Rubí
Tel. 93 588 42 22
www.sugin.es · suginrubi@hotmail.com

Tintoreria
OpenSec
Bugaderia

- Lavado de prendas de ropa, en agua y seco
- Especialistas en prendas delicadas y vestidos de fiesta
- Servicio a domicilio

ARREGLOS DE TODO TIPO DE PRENDAS DE ROPA Y PIEL

Carrer de Pere Esmeñda, 23
Rubí
Tel. 691 75 73 99

RCS
Reformas, Construcciones y Servicios

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

25 años de experiencia.
Construyendo tu futuro.

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

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

AQUEST MES FELICITEM A ...



Marta 2 Novembre

Per Molts Anys Marta, feliç dia de part de tota la família i els yeyes!!!
T'estimem!!!



José· 14 Octubre - Teresa · 8 Noviembre

Felicidades vecinos!!!!!!
Muy feliz cumpleaños a los dos....
Un brindis por nuestra amistad.



Raül · 23 Noviembre

Feliç Aniversari per aquest gran aficionat del motor.
Disfruta molt del teu dia.
La teva família que molt t'estima.



Roser · 26 Noviembre

Niñaaaaaaa... Celebra muchos cumpleaños con esa naturalidad y el espíritu siempre joven.
Disfruta de tu día!!!!
Te quiere la Gran family. Felicidades!!!!
Y beeesooos, beeesooos!!!



Oscar y Claudia · 30 y 29 de Noviembre

Acordaros, este 30 y 29, es el cumpleaños de estos dos simpáticos personajes. Seguir así por la vida, estamos súper orgullosos de vosotros....
Os queremos!!!



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

amartin@publi-ticket.es

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

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

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)

Pasatiempos

Sudoku

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

RAZAS DE PERROS

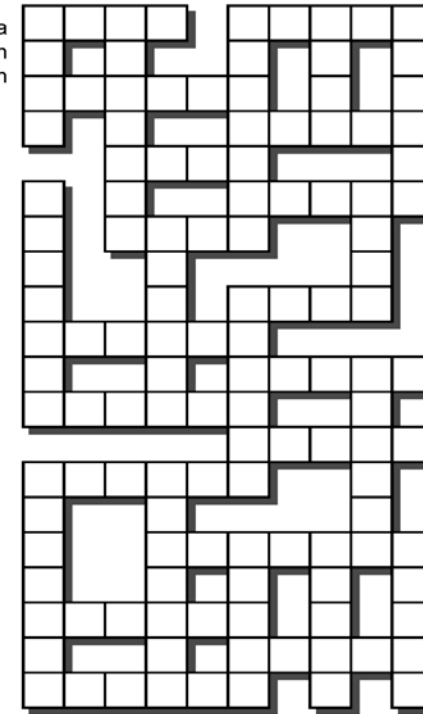
- BEAGLE
- BOXER
- BULLDOG
- CANICHE
- CHIHUAHUA
- FRENCHTON
- HUSKY
- LABRADOR
- LANDSEER
- MASTIN
- ROTTWEILER
- TECKEL

Sopa de letras

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

Palabras cruzadas blanca

Una cruzada blanca es una cruzada un poco más difícil, sin la palabra de ayuda.



4 LETRAS 6 LETRAS

- CINC
- IDEE
- OPTE
- SUBO
- TETE
- TIPO
- VADO

5 LETRAS 7 LETRAS

- APURA
- ELEVE
- ERIZO
- INCAS
- ÑAMES
- RANGO
- SUAVE
- TECHO
- VORAZ

- BIGOTE
- DESLÍE
- ENREDO
- ERGUÍS
- MUELLE
- ORASTE
- PRIVAS
- RENDIA
- REZARÉ
- SEÑORA

- ALEGASE
- APREMIE
- DIALOGA
- RECIBIR
- TOSIESE
- TRÍPOLI

Soluciones

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

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

Frutas y verduras que tienen más vitamina C que las naranjas

Aunque la naranja y los cítricos no dejan de ser buenas fuentes de vitamina C, ya ves que si quieres asegurar la cuota de esta vitamina también puedes recurrir a otros alimentos, como estos que concentran más vitamina C que la naranja y que con sólo pequeñas cantidades pueden ayudarte a que no falte este nutriente en tu dieta diaria.

PIMIENTOS ROJOS

Los pimientos rojos tienen 139 mg. de ácido ascórbico por cada 100 gramos de producto, siempre que se coman crudos, ya que el calor destruye buena parte de la vitamina C. Hay quien no soporta su sabor, quien los añade a las ensaladas y quien los come directamente a mordiscos.

PEREJIL

Es una hierba muy usada en diferentes platos, que por cada 100 gramos, ofrece 161 mg. de vitamina C. Ideal para darle sabor

y color a diferentes platos y usarlo fresco como ingrediente de nuestras recetas.

BRÓCOLI

Este alimento que podemos usar en tartas, empanadas, salsas, salteados o ensaladas, ofrece 100 mg. de vitamina C por cada 100 gramos, justo el doble que la naranja.

KIWI

Presenta 100 mg. de ácido ascórbico por 100 gramos; puede ser un excelente sustituto en el desayuno del zumo de naranja. Además su alta proporción de fibra le da poder laxante.

BULBO DE HINOJO

Tiene 93 mg. de ácido ascórbico por 100 gramos. Se suele utilizar en ensaladas portado en juliana, aunque por su sabor algo dulce a veces se presenta en plato separado rociado con zumo de naranja.

UVA

Si bien su porcentaje de azúcares es alto, sus 90 mg. de ácido ascórbico por 100 gramos y su fibra vegetal las hacen interesantes como fuente de vitamina C.



COL DE BRUSELAS

Alimentos de temporada por estos meses que contienen 112 mg. de vitamina C por cada 100 gramos. Pueden consumirse en ensaladas, en salteados, al vapor o al horno.

ALBAHACA

Sus 61 mg. de ácido ascórbico por 100 gramos las convierten en un buen añadido en ensaladas, aunque con mesura, pues su sabor es fuerte y no gusta a todos.

CAQUI

Aprovechando que llega la temporada de caquis o palosantos, mencionar que regalan 60 mg. de ácido ascórbico por 100 gramos, por lo que es buena idea aprovechar y comprarlos en la frutería.

PAPAYA

Resulta una fruta tropical que podemos conseguir en comercios de productos importados.

Resulta muy sabrosa y nutritiva, ya que aporta 80 mg. de vitamina C por cada 100 gramos.



La Cuina de L'Oriol
Carns i peix a la barbacoa
Tapes cassolanes, plats combinats
llesques de pagès gratinades, entrepans,
hamburgueses i pizzas.

MENÚ DIARI
MENÚ CAP DE SETMANA
CARTA
MIGDIA I NIT

ESPECIALTAT EN ARRÓS AMB LLAMANTOL

Glovo Uber Eats

TELÈFON DE RESERVES
636 25 25 37

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

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!

MONTVERD
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili
Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

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

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

Risotto con maíz y hongos

Ingredientes:



- 400 grs de arroz carnaroli
- 1 cebolla picadita fina
- 100 gr. champiñones
- 100 gr. maíz en bote
- Un chorrito de vino blanco
- Caldo de ave caliente
- Mantequilla y parmesano rallado
- 1 kg de hongos congelados



Preparación

- ▶ Primero guisaremos los hongos. Para ello pocharemos la cebolla en una cazuela con un poco de aceite. Cuando esté bien caramelizada añadiremos los hongos troceados y guisaremos hasta que se espese su agua y quede un guiso cremoso. Sazonar y reservar.
- ▶ Mientras prepararemos la "base" del arroz: la cebolla y el champiñón, para ello picaremos finamente los ingredientes y los rehogaremos en la cazuela donde vamos a hacer el arroz.
- ▶ Cuando estén pochados añadiremos el maíz y el arroz, lo mezclaremos bien. Un chorrito de vino blanco y ya podemos empezar a añadir el caldo hirviendo, poco a poco y removiendo constantemente.
- ▶ Debe de mantener un hervor alegre. A mitad de cocción (8/9 minutos) añadiremos el hongo guisado y seguiremos con el proceso, añadiendo caldo según nos lo vaya pidiendo.
- ▶ En 18/20 minutos estará listo. Añadir una nuez de mantequilla y una cucharada de parmesano rallado.

EMPORATA'N 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 Tasceta del Búho

Restaurante · Bar
Brasería · Pizzería
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

María José Ruíz (La Tata)

Panellets



Ingredientes:
Panellets con base de almendra (resultan 40-50 panellets)

- 500 gr. de almendra molida
- 400 gr. de azúcar blanco
- 2 huevos + 1 clara
- Coco rallado
- Piñones
- Almendra en trocitos
- Naranja confitada

Ingredientes:
Panellets con base de avellana (resultan 40-50 panellets)

- 500 gr. de avellana molida
- 400 gr. de azúcar blanco
- 2 huevos + 1 clara
- Avellanas tostadas enteras
- Chocolate en trocitos

Preparación

La preparación de la masa es igual para los dos tipos.

Mezclamos la almendra/avellana con el azúcar y añadimos los huevos más la clara.

Amasamos con las manos y dejamos reposar 1 o 2 horas. La finalidad de este reposo es que todo el azúcar se deshaga con la humedad del huevo y no nos lo encontremos al masticar.

Precalentamos el horno a 180°, arriba y abajo.

Piñones, almendra y avellana: Batimos un huevo y con la ayuda de un pincel vamos pintando las porciones de masa para que los piñones, la almendra a trocitos o la avellana se enganchen bien. Después, los pincelamos también por encima.

Otra variedad para la avellana es hacerles un "corazón" con trocitos de chocolate, el sabor resultante es parecido a un Ferrero Rocher!

Coco: Rebozamos la porción de masa en el coco rallado. Otra variedad que hacemos nosotras con el coco, es poniendo dentro del panellet un trocito de naranja confitada. La combinación es buenisísima!

Cosas a tener en cuenta:

El tiempo de horneado es de 8-10 minutos máximo o cuando veamos que están doraditos.

Es importante no excederse con la cantidad de azúcar porque si no, la masa resulta muy blanda y cuando los horneamos se convierten en galletas (hablo desde la experiencia...).

Si se os engancha la masa cuando la estáis manipulando, podéis echar azúcar sobre la superficie de trabajo y la vais "rebozando".

Lo dicho, hay un sinfín de posibilidades con cualquiera de las dos bases, siempre dependiendo del gusto de cada uno.

Os animamos a probar, es muy divertido!

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

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

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

productes

Bàsics

venda a granel

magallanes, 39 rubí 935 882 971

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

Crema de calabaza con zanahoria a la naranja

Ingredientes:



- 800 gr de calabaza pelada
- 2 cebollas, unos 400 gr.
- 3 zanahorias, unos 300 gr.
- La peladura de 1 naranja
- 100 gr de queso suave
- sal, pimienta negra y nuez moscada



Preparación

- ▶ Pelamos y troceamos las verduras.
- ▶ Rehogamos en una cazuela la cebolla con poco aceite y sal unos 15'.
- ▶ Después añadimos la calabaza, zanahorias y la piel de naranja. Cubrimos con agua o caldo vegetal y dejamos cocer unos 35'.
- ▶ Sacamos la piel de naranja. Este paso es imprescindible porque si la batimos nos amargaría el sabor de la crema. Hay que buscar bien todos los trozos porque a veces con el calor se divide en varias partes.
- ▶ Ya sin la piel, retiramos caldo si creemos que hay en exceso para conseguir una textura más cremosa.
- ▶ Batimos todo junto con el queso y las especias. Luego se puede pasar por el pasapurés o chino para que nos quede más finito.
- ▶ Como guarnición, podemos usar huevo cocido rallado, unas semillas de sésamo, unas tiritas de naranja de adorno, copos de avena, picatostes de pan, un poco de nata dibujando la superficie.

El Bou Gust
Bar Restaurante

Vacances de l'1 al 21 de Setembre

Sant Joan, 5 · Rubí
Tel. 93 699 29 72

Menú diari casolà 12€
Caps de setmana i festius 19€

Carn Brasa
Esmorzars
Entrepans i tapes
Especialistes en
paelles i torrades

També per a portar i servei Glovo
Obert tots els dies

Fiorella's
Bar - Cafeteria

Batidos - Desayunos - Meriendas
Disfruta de un buen café en el mejor
y tranquilo entorno de Rubí

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

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

BAR CASA NICO

Arroces por encargo

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

HORARIO:
de martes a domingo
de 6 a 18 horas

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

Menú diario
Menú fin de semana
Desayunos de tenedor y brasas

COMPRA EN EL PEQUEÑO COMERCIO

A prop de tu

www.revistaapropdetu.com

Beneficios y precauciones de la dieta BARF

Por sus siglas en inglés **Biologically Appropriate Raw Food**, o en castellano **ACBA (Alimentos Crudos Biológicamente Apropriados)** se basa en alimentar a nuestras mascotas a través de alimentos crudos, en su mayoría carnes y en menor proporción vegetales y frutas. Dentro del mercado podemos encontrar alimentación BARF ya preparada y congelada en bandejas o en dosis más pequeñas. Opción que nos facilitará el momento de suministrarlo y nos ayudará a hacerlo correctamente.

Si quieres ofrecerte BARF a tu peludo, ya sea el total de su dieta o como complemento es importante asesorarte previamente. Nuestros asesores nutricionales podrán ayudarte en elegir los ingredientes que mejor se adapten a tu mascota. Analizando que ingredientes ya comía y le sentaban bien como las necesidades específicas para cada animal.

Ejemplo, si un perro necesita adelgazar buscaremos un preparado de esta dieta bajo en grasas, lo cual es muy interesante ya que algunas de estas bandejas preparadas tienen un porcentaje de grasa mucho más bajo (3%) que un pienso light (8%).

Es importante investigar y analizar las necesidades de nuestros amigos de cuatro patas para asegurarnos de que no les afecte de manera negativa a su salud y poder así disfrutar de los muchos beneficios de esta dieta. Las reacciones son muy diversas.

Algunos perros con alergias alimentarias que nunca hallaban solución en los piensos



especializados han encontrado una en esta dieta. Otros sufrían de mal aliento y sarro y se ha visto mejora en su salud dental al incorporar BARF.

También se ha visto un menor nivel de deposiciones, mejor consistencia, menor tamaño y menos olor. Perros a los que les costaba ganar masa muscular han conseguido subir de peso.

O como comentamos al principio perros que apenas adelgazaban han conseguido perder grasa. En general hay un mejor nivel hídrico, mejoras en piel y pelaje y olor corporal y mejora del sistema inmune.

Además, puede ser una solución para los más delicados y exquisitos a la hora de comer, ya que es muy apetecible para ellos y les llama más la atención. Pero pese a todas estas ventajas es una alimentación que no podemos ofrecer a la ligera.

Existen varias precauciones que deberíamos tomar para evitar problemas de salud. El primero es que el nivel de proteínas y grasas no sea elevado, aunque no olvidemos que esta precaución también la hemos de tomar con piensos de alta calidad, ya que podríamos afectar a la función renal y hepática.

Una dieta no adaptada, como puede ser una preparada en casa, puede traer deficiencias nutricionales, tanto carencias como excesos, y también el problema de huesos que se astillen.

Pets Lovers



Hacer en casa pollo a la plancha, dar carcasas de pollo y hervir verduras, NO es dieta BARF. Concepto que se confunde muy a menudo con lo que sí es BARF. (Ideado y estudiado por especialistas en salud animal).

Como todas las formas de alimentar a nuestros animales hay ventajas y desventajas. Hay que ser precavidos en el tratamiento de la BARF, debido a su estado crudo la proliferación de bacterias es más sencilla. No romper la cadena de frío ayudará a que bacterias como la Salmonella y otros microorganismos no aparezcan. Por eso es importante una buena conservación desde la compra hasta el domicilio y tener cuidado con la descongelación.

Sería recomendable acudir al lugar de compra con una bolsa de frío o algún método de conservación, sobre todo en caso de compras grandes con previsión de muchos días y, además, una bandeja no puede permanecer abierta más de 3 días.

Sin duda BARF es una opción para valorar. Puede darse de forma completa o combinarlo en un 50% por ciento con su alimentación habitual. Muchas veces en momentos de convalecencia donde el apetito disminuye, es una opción interesante. ¿por qué no? ¡Para agradecerles lo que los queremos, con esta súper alimentación!

www.petslovers.es
Carretera de Sabadell km 12.7, Nave 9, Rubí
Carretera de Rubí, 385, Terrassa
Ronda Països Catalans, 50, Mataró

Saray C.

Alimentos tóxicos que debes evitar dar a tu mascota

La alimentación específica para perros incluye los nutrientes que necesita cada animal en función de su edad, estado de salud, etc. Determinados alimentos de la comida humana como pescado, patata, arroz o carne suelen ser los ingredientes base de la comida para perros, sin embargo, hay otros alimentos que conviene evitar ya que contienen sustancias tóxicas para ellos. Descubre 9 alimentos tóxicos que debes evitar dar a tu mascota.

Alimentos tóxicos para perros

1 Chocolate

Contiene teobromina, una sustancia muy peligrosa, un estimulante cardíaco que en grandes dosis podría causarle un infarto.

2 Alcohol

El alcohol contiene etanol, que es tóxico para los animales. Basta con una pequeña cantidad de alcohol para intoxicar a un perro.

3 Ajo

Contiene tiosulfato (sobre todo la cebolla) una sustancia tóxica para perros y gatos que puede provocarles anemia hemolítica.

4 Cebolla

Contiene altos niveles de tiosulfato siendo un alimento aún más peligroso que el ajo, en pequeñas cantidades puede dañar rápidamente a nuestra mascota.

5 Cafeína

Al igual que el alcohol y la teobromina del chocolate, la cafeína acelera el sistema cardíaco y nervioso pudiendo generar taquicardias.

6 Uvas

La dosis tóxica es de 32 gr. de uvas por kg. de perro y 11-30 gr. de pasas por kg. de perro. Si sobrepasan esta cantidad resultan tóxicas y su ingestión puede hacerles desarrollar insuficiencia renal a las 72 horas.

7 Aguacate

Persin es una toxina fungicida que se encuentra en la fruta de aguacate y su piel. Aunque es inofensiva para las personas para los animales puedes resultar tóxica, tanto la fruta, hojas, semillas y corteza, y causarle al perro diarrea y vómitos.

8 Edulcorante

Los dulces no son nada recomendables por su contenido en azúcar que resulta muy perjudicial para los



dientes y además puede generar exceso de peso, pero tampoco los alimentos con edulcorantes. El xilitol es un edulcorante utilizado en los chicles y caramelos sin azúcar, y en productos horneados sin azúcar, que resulta tóxico para perros y su consumo puede causar una caída en los niveles de azúcar en sangre, lo que resulta en insuficiencia hepática.

9 Nueces

Las nueces de macadamia son muy tóxicas para los perros. Afectan a sus capacidades motoras, provocando temblores musculares y, en grandes dosis, parálisis.



¡Protege tu coche del frío!

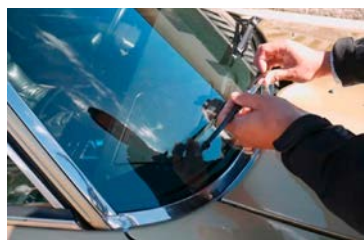
Aunque parezca un tema menor, el frío causa conflictos muy importantes en nuestro coche. Hay que preparar el vehículo para afrontar bajas temperaturas y es fundamental tener en cuenta estos puntos para que nuestro coche se averíe menos y funcione mejor.

La batería



La batería del coche es uno de los sistemas de un coche que más se ve afectado por las bajas temperaturas. Y que el frío provoca que el arranque sea más lento. Si tu coche es antiguo, te recomendamos llevarlo a un taller para que compruebe que la carga es correcta antes de que llegue el frío.

El limpiaparabrisas



Las lluvias también se vuelven más frecuentes durante el invierno y habrá que mirar que las escobillas del limpiaparabrisas no estén muy desgastadas. Si no están en buen estado podrían suponer un peligro por la dificultad de visibilidad que presentaría una lluvia en carretera. También habrá que mirar el líquido del limpiaparabrisas.

Los cristales



El sistema de aire acondicionado es tan importante en invierno como en verano. Al igual que con las altas temperaturas, ayuda a refrigerar el coche y que la conducción sea más amena, en invierno su uso permite en la mayoría de los casos evitar que los cristales se empañen y no se



vea la carretera. Por esto, debemos de comprobar que todo funciona correctamente en este sistema.

Los neumáticos



Si siempre es importante revisar la presión de los neumáticos, seguramente lo es mucho más durante el invierno. Tenemos que tener en cuenta que las condiciones de las carreteras pueden ser algo peores en invierno debido a las inclemencias meteorológicas, como la nieve o la lluvia. Por eso es indispensable tener los neumáticos bien inflados, para que puedan adherirse a la carretera a la perfección.

Pro Service Rubí
"TU VEHÍCULO EN BUENAS MANOS"

Pro Service MOTORBIKES Pro Service VEHÍCULOS INDUSTRIALES

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

Anticongelante



La defensa del coche frente a los climas extremos es el líquido anticongelante. Protege nuestro motor frente al frío y también de cara al calor. Se debe de cambiar cada 2 años, así es que si tiene tiempo que no cambias este fluido en tu auto, es el momento justo para que lo reemplaces, antes de que entremos de lleno al invierno.

Luces



En invierno, las horas de luz y la visibilidad se reducen. Hay menos horas de sol y más días nublados y lluviosos. Es por ello que será de vital importancia que tengamos las luces en perfecto estado. Y, cuando hablamos de las luces, lo hacemos teniendo en cuenta el estado de los faros o las luces de freno.

Temperatura del motor



Si tu coche tiene más de 10 años de edad, es importante que lo ayudes a calentar y a

evitar el desgaste. Muchas veces salimos presionados en la mañana y no dejamos que el vehículo caliente y circule el aceite por las venas de lubricación.

Es cierto que ahora ya no es necesario dejar el coche calentando, pero debido a las bajas temperaturas, al sistema le cuesta más que en condiciones normales.

Pintura y carrocería



Durante el frío la pintura del auto y la carrocería son los elementos que más sufren. Para protegerlo, puedes encerar tu auto que le brinde una mayor protección.

Antes de aplicar la cera protectora, debes de lavar tu auto para que el polvo o pequeños residuos rayen la pintura o se adhieran a la carrocería.

FES EL MANTENIMENT

I PARTICIPA EN EL SORTEIG DE 60 XECS DESCOMPT DE 100 € EN ACCESSORIS

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

NOMÉS UNA PAUSA I GUANYA AMB EL MANTENIMENT DEL TEU PEUGEOT

*Consulta't les condicions i les bases notarials a www.mantenimentpeugeot.es o www.peugeot.es

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

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

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

25% dto. En la primera franquicia

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

Promociones válidas hasta el 30.11.21

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

AGENDA NOVEMBRE

02 NOVEMBRE 11:00

Taller de fotografía básica
Ciclo Aula de Extensión Universitaria de Rubí
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Chill-out
Precio: Gratuït

02 NOVEMBRE 18:00

Curs de coaching
RE-CONECTA 2 ¡y despierta la pasión!
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori
Preu: Gratuït
Cal inscripció prèvia: Sí

03 NOVEMBRE 16:30

Gaudeix de la vida en gran!
Rioteràpia II
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuït

04 NOVEMBRE 19:30

Les grans orquestres en el període clàssic
Cicle Camps de cotó 2.0 | Programació de tardor 2021
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuït

05 NOVEMBRE 10:00

Una visió positiva i saludable de la sexualitat
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Vestíbul
Preu: Gratuït

05 NOVEMBRE 18:00

Viatge a les tradicions ancestrals de Benín i Burkina Faso
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori
Preu: Gratuït

06 NOVEMBRE 11:00

Espectacle per nadons: Un dia amb en Punxetes
Conte teatralitzat per a escoles bressol
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori
Preu: Gratuït

06 NOVEMBRE 12:00

Acrobaticontes



Cicle Teatre familiar | Programació de tardor 2021
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuït

06 NOVEMBRE 20:00

Espectacle teatral a partir de textos de Shakespeare
TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126
Preu: 10€ / 7,50€

07 NOVEMBRE 12:00

Mr. Alret
Espectacle de circ familiar
TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126
Preu: 5€ / 6€

09 NOVEMBRE 18:30

Una oscura sombra del pasado
Presentació del primer llibre del rubinenc Maikel Núñez
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori
Preu: Gratuït

11 NOVEMBRE 19:00

Grassofòbia: el vostre concepte, la meua realitat
Cicle de Feminisme Interseccional | Programació de tardor 2021
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuït

12 NOVEMBRE 19:30

Bach des del teclat
Cicle Sala clàssica | Programació de tardor 2021
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuït

13 NOVEMBRE 20:00

Recordar Eduard Ventura
Espectacle de l'Esbart Dansaire de Rubí
TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126
Preu: 10€ | 7,5€

14 NOVEMBRE 12:30

Victor Oller Trio
8è Cicle de Jazz | Programació de tardor 2021
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuït

14 NOVEMBRE 18:00

Canto jo i la muntanya balla



Obra teatral inspirada en el llibre d'Irene Solà
TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126
Preu: 20€ | 15€

16 NOVEMBRE 18:00

Cinefòrum Rubí Acull: Paradise Now
24 hores al cap d'un "kamikaze" palestí
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori
Preu: Gratuït
Cal inscripció prèvia: Sí

17 NOVEMBRE 18:00

Hora del conte: La fada de les dents
Llibre infantil per a l'educació en salut bucodental
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Preu: Gratuït
Cal inscripció prèvia: Sí

19 NOVEMBRE 16:00

Sexualitat a l'adultesa
Gaudeix de la vida en gran!
Casal Cívic de Rubí
Preu: Gratuït

20 NOVEMBRE 11:00

Els colors de la música
Cicle Música familiar | Programació de tardor 2021
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Preu: Gratuït

22 NOVEMBRE 18:00

Com ens ha afectat el coronavirus a la gent gran
Cicle de l'Aula d'Extensió Universitària de Rubí
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Preu: Gratuït
Cal inscripció prèvia: Sí

26 NOVEMBRE 20:00

Dia 016
Espectacle amb motiu del Dia Internacional per a l'eliminació de la Violència contra les Dones
TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126
Preu: 10€ | 7,50€

27 NOVEMBRE 20:00

Mistela, Candela, Sarsuela
Espectacle de sarsuela
TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126
Preu: 10€ | 7,50€

27 NOVEMBRE 11:00

Música per nadons
Concert-taller per a infants
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditori
Preu: Gratuït
Cal inscripció prèvia: Sí

Horòscopo Mes de Novembre

Aries



Buen mes en el amor para los nacidos bajo el signo de Aries. Pero debes ser serio con las personas que te impliquen, no hagas tonterías ni seas superficial.

Tauro



Cuidado con la salud, un exceso de sobreexcitación puede tener efecto peligroso en tu estado anímico y puede afectar a tu salud, tómate las cosas con calma.

Géminis



Es importante la faceta del trabajo para los géminis, ya que podrán tener oportunidades para demostrar su valía, incluso con nuevas ofertas de trabajo.

Cáncer



En el amor debes dedicarle tiempo a tu pareja y buscar momentos de intimidad. Si no tienes pareja, puedes tener citas muy personales e íntimas, puede que surja el flechazo.

Leo



Es un momento para realizar ejercicio y cuidar tu cuerpo. Debes ser cuidadosa con la alimentación. No te sobrecargues de trabajo, evitando de este modo convertirte en víctima del estrés.

Virgo



Virgo buscará la armonía en sus relaciones amorosas. Tendrás amplias posibilidades de comenzar un romance que puede cambiar tu vida y que te plantee planes a futuro. Animo!

Libra



En tu trabajo es importante que te comuniquen con tus colegas, y puedas compartir ideas, recuerda que los grupos de trabajo bien comunicados son los que logran sus metas.

Escorpio



Hay que tener cuidado con los celos, tienes una relación bonita y pasional, pero debes tener cuidado con las malas energías o malentendidos, ya que puede hacer que tu relación entre en crisis.

Sagitario



Debes ser una persona tranquila, maneja las situaciones con plena sabiduría, recuerda que es importante que controles tu carácter para que logres el éxito financiero en este mes.

Capricornio



Puede que tengas alguna tentación de ser infiel, pero debes tener cuidado ya que eso puede ser muy doloroso. Fomenta las fantasías más atrevidas con tu pareja, en un plano de respeto y confianza.

Acuario



Los nacidos bajo este signo deben ser más comunicativos con su pareja, deben expresarle todo lo que sienten, para que su pareja los comprendan.

Pisces



Tienes buena salud y una energía envidiable, un viaje a mediados de mes podría ser conveniente para una liberación completa. Es bueno que dejes todo fluir y que las energías se armonicen.

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

Odontològics Rubí

Clínica Dental

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




PROMOCIÓ TARDOR/HIVERN

Et regalem un
Blanquejament
Dental, quan acabis
el teu tractament
d'ortodòncia!



C/ MESTRE MAGÍ RAMENTOL, 1

93 699 21 07
682 49 40 23

 clinicadental_odontologicsrubi

 Clínica Dental Odontologics Rubí

* CONSULTA CONDICIONS A LA CLÍNICA