

Num. # 11 | Novembre 2024

# + A prop teu

## Rubí

Exemplar gratuït

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

### LA TARDOR, TEMPS DE BOLETS

## TU TIENDA FRIKI

Tu Tienda FRIKI para tus regalos de tus series y animes favoritos, más frikis.

**Novedades cada semana.**

Venta de camisetas originales y merchandising de anime, cine y televisión.  
Figuras de colección de banpresto y figurats Zero y muchísimos funkopops.  
Y productos Japanese.....



**Hasta el 30 de noviembre**  
**10% dto. Funkopops**  
**y mochilas Loungefly**  
**Solo mencionando este anuncio**  
**Aprovecha para hacer**  
**tus compras de Navidad**

Si queréis saber o ver más pásate por nuestra tienda o visita nuestra web: [www.tutiendafriki.es](http://www.tutiendafriki.es)

**Calle Maximí Fornés, 38-40**  
**Rubí · Tel. 620 959 460**



## VENDE TU PISO

DONPISO TE LO PONE FÁCIL... CÓMODO, RÁPIDO Y SEGURO.

donpiso



Escanea y deja tus datos

**iPhone 16**  
**de regalo**



Calle Lluís Ribas 1 Loc Rubí



66901355

## AQUEST MES

Molt bon dia a tothom i ben entrat aquest mes de novembre, on les castanyes, els moniatos i el color marró son els protagonistes!

A més a més d'això, en la revista **Més a prop teu** volem destacar el dia internacional contra l'assetjament escolar i les víctimes de trànsit.

D'altra banda, destaquem, també, curiositats de novembre, com per exemple quins bolets són verinosos i altres curiositats varies sobre les rodes dels cotxes i els seus números.

Esperem que gaudiu de la revista i d'aquest mes, on el xup xup a la cuina ja hi és present!!



**EL TURÓ**  
CLINICA DENTAL

Se acabaron tus problemas!!  
**ESTE MES SONRIE A LA CRISIS**

**8 IMPLANTES + PRÓTESIS COMPLETAS Superior e Inferior**

**1 IMPLANTE + FUNDA 900€**

**5990€** **CONTRATA GRATIS**

ORTODONCIA INVISIBLE  
ORTODONCIA CONVENCIONAL  
Desde 35€ al mes

· Visita, revisión dental, radiografías y presupuestos GRATIS sin compromiso  
· Descuentos a mayores de 65 años

correo electrónico: [clinicadentaluro@hotmail.com](mailto:clinicadentaluro@hotmail.com)

● Sant Jordi, 25, local 2  
08191 RUBÍ (detrás Mutua de Terrassa)

☎ **93 697 16 78**

**Compro coches  
todas las marcas a  
particulares  
Pago al contado  
Telf. 639 358 185**

**Concurso "Busca la Mascota"  
participa y puedes ganar**

**25€**

*¿Cómo participar?*

1º: *Buscar nuestra mascota.* → 

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

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

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

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

*Recuerda que tienes que ser mayor de edad y tienes de tiempo hasta el 20 noviembre para enviar la información.*

**El próximo sorteo se hará el día 22 de noviembre**

*La ganadora de Octubre ha sido:*

*María José Guivernau y el comercio elegido Montverd*

*Muchas gracias a tod@s por participar y os animamos a seguir intentándolo.*

### Staff

Revista **MÉS A PROP TEU** · Depòsit Legal **B-21845-2023**

Producció Mespubli · Edició Antonio Martín

Publicitat Antonio Martín Tel. **617 02 61 68**

[info@revistamesapropteu.com](mailto:info@revistamesapropteu.com)

Maquetació i Disseny Marcela Viladot · Col·laboradors Nagore Martí, Héctor Martín, Pets Lovers, Bon Carma, Designio studio

[www.revistamesapropteu.com](http://www.revistamesapropteu.com)  [revistamesapropteu](https://www.facebook.com/revistamesapropteu) 



*Designio studio*

TRANSFORMANDO ESPACIOS, CREANDO HOGARES.

**Especialistas en  
reformas de interiores**



Nos encontrarás en:  
**C/ Cervantes 83, Rubí**  
Tel. 93 609 75 80

 [designio-bcn](https://www.instagram.com/designio-bcn)

[www.designio-interiores.com](http://www.designio-interiores.com)

## Especialistas en detalles

**No solo nos especializamos en reformas, sino que también ayudamos a nuestros clientes con los detalles finales.**

En **Designio Studio** Ofrecemos una amplia gama de opciones en iluminación y mobiliario, incluyendo tapizados a escoger, para que cada espacio sea único y refleje el estilo personal de nuestros clientes.



Nuestro equipo de expertos está siempre dispuesto a asesorar y garantizar que cada proyecto se realice con los más altos estándares de calidad.

Te invitamos a visitarnos y descubrir cómo podemos transformar tu hogar en un lugar especial.



**¡Ven y conoce nuestras soluciones personalizadas para hacer de tu espacio un lugar acogedor y funcional!**



## Preparando nuestro cuerpo para el invierno Consejos para una temporada saludable

Con la llegada del invierno, no solo cambiamos nuestro guardarropa, también es el momento de prestar especial atención a nuestro cuerpo. Las bajas temperaturas, el viento y la menor exposición al sol pueden afectar nuestra salud de diversas formas, desde resfriados frecuentes hasta problemas en la piel.

Aquí te presentamos algunos consejos clave para cuidar de ti durante esta estación fría.

### Hidratación constante

Aunque solemos asociar la hidratación con el calor del verano, nuestro cuerpo también necesita agua en invierno. Las bajas temperaturas pueden hacer que olvidemos beber agua, pero el aire frío y seco aumenta la pérdida de humedad en la piel y mucosas. Asegúrate de consumir al menos 2 litros de agua al día, y si te cuesta beber agua fría, opta por té o infusiones calientes sin azúcar.

### Cuidado de la piel

El frío puede reseca la piel, dejándola agrietada y vulnerable.



### Para evitarlo:

- ▶ Usa cremas humectantes ricas en ingredientes como glicerina, manteca de karité o aceites naturales.
- ▶ No te duches con agua demasiado caliente, ya que esto puede eliminar los aceites naturales de la piel. Opta por baños tibios.
- ▶ Aplica bálsamo labial y usa cremas para manos, dos áreas que sufren mucho durante el invierno.

### Fortalece tu sistema inmunológico

El invierno es conocido por ser la temporada de gripes y resfriados. Para fortalecer tu sistema inmunológico y reducir el riesgo de enfermarte:

- ▶ **Alimentación rica en nutrientes:** Incluye en tu dieta



alimentos ricos en vitamina C (naranjas, kiwis, fresas), vitamina D (pescado, huevos, productos fortificados) y zinc (carnes, frutos secos). Estos nutrientes ayudan a fortalecer el sistema inmune.

- ▶ **Suplementos de vitamina D:** Con menos horas de sol en invierno, puede ser difícil obtener suficiente vitamina D de forma natural. Consulta con un profesional de la salud si necesitas tomar un suplemento.



- ▶ **Probióticos:** Consumir alimentos fermentados como el yogur, kéfir o chucrut puede mejorar la salud intestinal, que está directamente relacionada con la respuesta inmunitaria.

### Abrígate adecuadamente

Puede parecer obvio, pero vestir adecuadamente es una de las medidas más importantes en invierno. Las capas te ayudarán a mantener la temperatura corporal y evitar cambios bruscos.

- ▶ Usa bufandas, gorros y guantes, ya que las extremidades y el cuello son áreas muy sensibles al frío.
- ▶ Invierte en ropa térmica o de materiales que mantengan el calor y permitan que la piel respire.

### Mantén el ejercicio físico

El frío no debe ser una excusa para abandonar el ejercicio. Hacer actividad física regular ayuda a mantener tu cuerpo en forma, mejora la circulación y fortalece el sistema inmune.

Si no te gusta salir al aire libre durante el invierno, prueba entrenamientos en casa, como yoga, pilates o ejercicios de fuerza.

### Cuida tu salud mental

El invierno puede traer consigo lo que muchos llaman "depresión estacional", debido a la falta de luz solar y el aislamiento que a veces se experimenta durante esta estación. Para combatir estos síntomas:

- ▶ Trata de exponerte al sol siempre que sea posible. Si vives en una zona con inviernos oscuros, considera usar lámparas de luz solar.
- ▶ Mantente conectado con amigos y familiares, y no dudes en buscar apoyo si te sientes decaído.

### Descanso adecuado

Los días más cortos pueden afectar nuestro ritmo circadiano. Asegúrate de dormir entre 7 y 9 horas por noche para permitir que tu cuerpo se recupere adecuadamente. Dormir bien es esencial para mantener un sistema inmunológico fuerte.

### Cuida tu alimentación

Con el frío, es tentador recurrir a comidas más pesadas y calóricas. Si bien es natural aumentar un poco la ingesta calórica en invierno, no debemos descuidar la calidad de nuestra dieta.

Opta por sopas caseras, guisos ricos en vegetales, legumbres y proteínas magras. Evita el exceso de azúcares y grasas saturadas, que pueden debilitar tu sistema inmune y aumentar el riesgo de enfermedades.

### Ventilación de los espacios

Durante el invierno, es común pasar más tiempo en espacios cerrados, lo que puede favorecer la acumulación de gérmenes y afectar la calidad del aire.

Asegúrate de ventilar tu hogar y oficina al menos 10 minutos al día para evitar que el aire se vuelva seco y cargado.

Cuidar nuestro cuerpo en invierno requiere atención especial a diversos aspectos, desde la hidratación hasta el cuidado de la piel y el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Adoptar estos sencillos hábitos puede marcar la diferencia entre una temporada saludable y una llena de resfriados y males-tares.

**¡Prepara tu cuerpo para disfrutar del invierno con energía y bienestar!**



**LáserLAB & Shop**  
CENTRO DE ESTÉTICA DE ESPECIALIDAD  
Especialistas en tecnología láser  
HORARIO DE LUNES A VIERNES  
9:30h a 14h y de 16:30h a 19h  
Carrer Rafael Casanova, 17 • Rubí  
T. 644 292 071

**Beauty Studio**  
Especialistas en Microblading y Micropigmentación  
@beautystudiolorubi - lachicadelascejas  
Carrer Doctor Robert, 5  
Rubí • T. 722 809 333

**TOT DER 2.0**  
CENTRE D'ESTÈTICA  
C/ Cal Gerrer, n.º 4 RUBÍ (BCN)  
Telf. 93 588 65 27  
690 740 696

**CA Centro Aurora**  
**¡AHORA ES EL MOMENTO!**  
**LÁSER DE DIODO**  
**OFERTA EN AXILAS + INGLES**  
**ANTES 60€X**  
**AHORA 50€✓**  
C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 · Rubí  
Telf. 931 81 33 52 · 661 71 45 35  
Aprovecha esta oferta en ¡Todas tus sesiones!  
Válido hasta el 23 de Noviembre.

# Día Internacional contra la Violencia y el Acoso Escolar

## Un compromiso de todos

Cada año, el primer jueves de noviembre se celebra el Día Internacional contra la Violencia y el Acoso Escolar, una jornada crucial para reflexionar sobre un problema que afecta a millones de estudiantes en todo el mundo. El objetivo de esta conmemoración es concienciar sobre la importancia de crear entornos seguros y respetuosos en los centros educativos, tanto físicos como virtuales, donde los niños y jóvenes puedan desarrollarse sin miedo a ser acosados o discriminados.

### ¿Qué es el acoso escolar?

El acoso escolar, también conocido como **bullying**, es una forma de violencia intencionada y repetida en la que una persona o grupo somete a otra, que generalmente está en desventaja, a comportamientos abusivos. Estas acciones pueden ser físicas, verbales o psicológicas, y su impacto puede ser devastador para la víctima, afectando su autoestima, su rendimiento académico e incluso su salud mental.

El **bullying** no es solo una pelea o un conflicto esporádico entre compañeros, sino un patrón de conductas repetidas que buscan intimidar, humillar o excluir a la víctima.



A menudo, este fenómeno se da en presencia de espectadores que, ya sea por temor o indiferencia, no intervienen, lo que perpetúa el ciclo de violencia.

### ¿Y el ciberacoso?

Con el auge de las redes sociales y la tecnología, el ciberacoso ha emergido como una nueva forma de bullying. A diferencia del acoso tradicional, el ciberacoso no se limita al entorno escolar, sino que puede ocurrir en cualquier momento del día y en cualquier lugar donde la víctima tenga acceso a internet.

Esto incluye el envío de mensajes hirientes, la difusión de rumores, la publicación de contenido privado sin consentimiento o la creación de perfiles falsos para humillar a la víctima.

El anonimato que ofrece el mundo digital a menudo intensifica la gravedad de estos ataques, haciendo que las víctimas se sientan más vulnerables e indefensas.



### ¿Qué podemos hacer para evitar el acoso escolar y el ciberacoso?

La prevención del acoso escolar y el ciberacoso requiere un enfoque integral que involucre a toda la comunidad educativa: docentes, padres, estudiantes y autoridades.

### Fomentar el respeto y la empatía:

Desde edades tempranas, es fundamental educar a los niños y jóvenes sobre el valor de la empatía y el respeto hacia los demás.



Programas de sensibilización y talleres sobre emociones y convivencia pueden ayudar a prevenir actitudes violentas y promover la solidaridad en el aula.

### Promover la comunicación abierta:

Los estudiantes deben sentir que tienen canales seguros para expresar sus preocupaciones. Los padres y docentes deben estar atentos a los cambios de comportamiento y generar un ambiente de confianza donde los jóvenes se sientan apoyados.

### Intervenir de manera activa:

Ante cualquier signo de acoso, es crucial intervenir rápidamente.

No debemos subestimar las señales de alerta. Los protocolos escolares deben garantizar que tanto víctimas como agresores reciban la atención adecuada, priorizando la protección de quienes sufren acoso.

### Educar sobre el uso responsable de la tecnología:

En el caso del ciberacoso, es esencial enseñar a los estudiantes cómo navegar en internet de manera segura, reconociendo y evitando situaciones de riesgo.

También es importante recordar que el anonimato en línea no exime a nadie de las consecuencias de sus actos.



### Involucrar a la comunidad:

La lucha contra el acoso no puede ser solo tarea de los centros educativos. Es necesario que toda la sociedad se comprometa en la creación de entornos más seguros y amables, donde la diferencia se valore y se respete.

En este Día Internacional contra la Violencia y el Acoso Escolar, recordemos que cada acción cuenta.

Todos tenemos el poder de generar cambios positivos, desde educar en el respeto hasta denunciar situaciones de violencia.

Solo trabajando juntos podremos garantizar que las escuelas sean espacios donde se construya un futuro libre de acoso.

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

**Madis**  
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

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

Tintoreria

**OpenSec**  
Bugaderia

ARREGLOS DE TODO TIPO DE PRENDAS DE ROPA Y PIEL - TALLER PROPIO

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

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

**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

**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

**Cristaleria 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

## CURIOSITATS DEL MES DE NOVEMBRE

### Un mes carregat d'història i misteris

Novembre és un mes únic, ple d'esdeveniments històrics, fenòmens astronòmics i curiositats que el converteixen en un període fascinant de l'any. Des dels seus orígens fins a les seves festivitats, aquest mes conté una gran quantitat de fets interessants que val la pena conèixer.

Aquí et presentem algunes curiositats que et faran veure novembre amb altres ulls.

#### L'origen del nom "novembre"

El nom de novembre prové del llatí "novem", que en significa nou. Això es deu al fet que en el calendari romà antic, que començava al març, novembre era el novè mes de l'any. No obstant això, quan es va introduir el calendari julià i posteriorment el gregorià, l'inici de l'any es va traslladar al gener, convertint novembre en l'onzè mes. Malgrat aquest canvi, el nom es va mantenir inalterat.

#### El mes de la caiguda de les fulles

novembre marca el ple i tardor en l'hemisferi nord, una estació famosa pels canvis a la natura. Les fulles dels arbres caducifolis adquireixen tons rogencs, grocs i marrons, creant paisatges pintorescos abans de caure.

Aquest fenomen, conegut com la "caiguda de les fulles", és un dels grans espectacles visuals de la natura en aquesta època de l'any.

En molts països es considera un moment per reflexionar sobre els cicles de la vida.

#### Festivitats i celebracions ancestrals

Tot i que el mes és conegut per celebracions com el Dia de Tots Sants (1 de novembre) i el Dia dels Morts a Mèxic (2 de novembre), hi ha moltes més festivitats que se celebren en l'àmbit global.

A Escòcia, per exemple, se celebra el Samhain, una antiga festa celta que marca el final de la temporada de collites i l'inici de l'hivern, i que és precursora del Halloween modern.

Als Estats Units, novembre és sinònim d'Acció de Gràcies, una de les festivitats més importants del país.

Se celebra el quart dijous de novembre i és un dia dedicat a agrair per la collita i les benediccions rebudes durant l'any, amb grans banquets i reunions familiars.



#### Novembre i les pluges de meteors

Novembre és un mes especial per als amants de l'astronomia, ja que ofereix algunes de les pluges de meteors més espectaculars de l'any. Destaca la pluja de meteors Leònides, que arriba al seu màxim al voltant del 17 de novembre.

Aquests meteors són restes del cometa Tempel-Tuttle i poden oferir un veritable espectacle al cel nocturn, amb fins a 15 meteors visibles per hora en un any normal.

Una altra pluja de meteors important al novembre és la de les Tàurides, que s'estén des d'octubre fins a novembre i és famosa pels seus bòlids, meteors especialment brillants que poden il·luminar el cel nocturn.



#### El mes de la gran inundació de Sant Marc

El novembre de 1966, la ciutat de Venècia, a Itàlia, va patir una de les pitjors inundacions de la seva història. Aquest esdeveniment, conegut com la Inundació de Sant Marc, va deixar gran part de la ciutat sota l'aigua, inclosa la famosa plaça de Sant Marc.

El fenomen es va deure a una combinació de pluges intenses, mareas altes i vents que van empènyer l'aigua del mar Adriàtic cap a la ciutat.

Aquest desastre històric va marcar un punt d'inflexió en els esforços de conservació de Venècia, que encara lluita contra el risc constant d'inundacions a causa de la seva particular geografia i la pujada del nivell del mar.

#### November: la curiosa campanya solidària del bigoti

Novembre també és conegut per la campanya de conscienciació anomenada Movember.



Aquest moviment, que combina les paraules "moustache" (bigoti) i "november", va néixer a Austràlia el 2003 i busca generar consciència sobre temes de salut masculina, com el càncer de pròstata, el càncer de testicle i la salut mental.

Durant el mes, els homes es deixen créixer el bigoti com a símbol de suport a la causa, i es duen a terme activitats per recaptar fons destinats a la investigació i prevenció d'aquestes malalties.

#### Novembre és el mes de la música clàssica

Curiosament, novembre és també un mes significatiu per als amants de la música clàssica.

Moltes de les grans figures de la música van néixer o van morir en aquest mes.

Per exemple, el cèlebre compositor Johann Sebastian Bach va morir el novembre de 1750, i el llegendari pianista rus Vladimir Horowitz va morir el novembre de 1989.

Així mateix, el 22 de novembre se celebra el Dia de Santa Cecília, la patrona dels músics, una data especial en què es ret homenatge a la música arreu del món.

#### El "Dia Internacional contra la Violència de Gènere"

El 25 de novembre és el Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència contra la Dona, una data proclamada per les Nacions Unides el 1999.



Aquest dia està dedicat a crear consciència sobre la violència de gènere, una problemàtica global que afecta milions de dones arreu del món. Es va escollir el 25 de novembre en memòria de les germanes Mirabal, activistes polítiques de la República Dominicana que van ser assassinades el 1960 per ordre del dictador Rafael Trujillo.

#### Supersticions i misteris de novembre

Novembre també té el seu costat misteriós. En moltes cultures, és vist com un mes que marca el final i la transició, relacionat amb el tancament de cicles i la preparació per a l'hivern.

En alguns països europeus, com Alemanya i Suïssa, novembre és conegut com el "mes dels morts", on se celebren rituals per recordar els éssers estimats difunts. Aquesta idea com un mes d'introspecció i connexió amb l'espiritualitat es reforça en diverses tradicions arreu del món.



**EL NIU**  
Ropa interior

avet creaciones  
Selène

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

www.serveisactius.cat/valles/moda-intima-rubi

**Juanita**  
MERCERIA

Teixits · Confecció Llar  
Arranjaments · Bugaderia · Brodats  
Martes y Jueves tardes, cerrado

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

**Mercè Merceria**

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

*¡Si no lo tenemos, lo traemos!*

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

**TONI TÉLLEZ**  
ASESOR INMOBILIARIO

Más de 15 años de experiencia en el sector

¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?

CONTACTAME

667 346 210  
tonitellez86@gmail.com

**TONI TÉLLEZ**  
ASESOR INMOBILIARIO

Más de 15 años de experiencia en el sector

¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?

CONTACTAME

**MONTVERD**  
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili  
Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

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

# El Sorteo de Navidad

## Magia, números y anécdotas del gordo

Con la llegada de diciembre, España se llena de un ambiente de ilusión y esperanza gracias al Sorteo Extraordinario de Navidad. Este sorteo, celebrado cada 22 de diciembre, es uno de los más esperados del año y también uno de los más antiguos del mundo. Millones de personas participan en él con la esperanza de llevarse "El Gordo", el primer premio que transforma sueños en realidad. Pero más allá de los millones en juego, el sorteo tiene un aura especial llena de curiosidades y anécdotas que vale la pena explorar.

### Un sorteo con historia

El primer Sorteo Extraordinario de Navidad se celebró en 1812 en Cádiz, en plena Guerra de la Independencia. Desde entonces, se ha convertido en una tradición española que perdura a lo largo de los siglos.

A lo largo de los años, el sorteo ha ido evolucionando, pero su esencia ha permanecido intacta: compartir ilusión.



Algo que distingue al Sorteo de Navidad es que fomenta el espíritu comunitario. Es habitual que amigos, compañeros de trabajo o familiares compartan décimos o participaciones, lo que refuerza la idea de que, si uno gana, todos ganan.

De hecho, la tradición de compartir el décimo ha dado lugar a muchas historias entrañables y, en algunos casos, insólitas.

### ¿Hay números que salen más veces?

Uno de los mitos más recurrentes en torno al Sorteo de Navidad es la creencia de que ciertos números tienen más posibilidades de salir premiados.

Aunque la Lotería es completamente aleatoria, las estadísticas de los últimos sorteos revelan algunas curiosidades.



El número 5 es la terminación más afortunada del sorteo, ya que ha salido como último dígito del Gordo en más de 32 ocasiones. Le siguen el número 4 y el 6, mientras que el 1 y el 2 han sido menos favorecidos. La terminación menos común en el primer premio es el 9.

Respecto al número completo, hay cifras que han salido ganadoras en más de una ocasión. El 15.640 fue agraciado en dos sorteos: en 1956 y 1978. Otros números repetidos han sido el 20.297 y el 55.666, lo que alimenta la creencia popular de que ciertos números tienen algo "especial".

### Anécdotas curiosas del Sorteo

El Sorteo de Navidad no solo está lleno de cifras y estadísticas, también hay numerosas anécdotas que han dejado huella en su historia.



A continuación, repasamos algunas de las más sorprendentes:

**La suerte del olvido:** En 2016, un hombre de Madrid olvidó revisar su décimo, dejándolo en un cajón por varios meses. Cuando finalmente lo sacó, descubrió que había ganado el tercer premio. Aunque ya había pasado el tiempo para cobrarlo, el afortunado pudo reclamar su dinero tras una gestión especial.

**El décimo "perdido":** En 2001, un grupo de trabajadores de una empresa de transporte en Barcelona ganó el Gordo. Sin embargo, uno de ellos no pudo participar en la compra colectiva porque olvidó su dinero en casa. Afortunadamente para él, sus compañeros decidieron compartir el premio con él, pese a no haber participado oficialmente.

**Vecindarios afortunados:** En 2011, el Gordo fue vendido íntegramente en la localidad de Grañén, Huesca. Prácticamente todo el pueblo resultó ganador, lo que dio lugar a escenas emocionantes de vecinos celebrando juntos en la calle.

Una historia similar ocurrió en 2019 en el pequeño municipio de Villalba, Lugo, donde la mayoría de los habitantes compartieron la misma suerte.

**Números populares:** Algunos números siempre generan gran demanda debido a eventos históricos o fechas significativas. Por ejemplo, el número 00000 es uno de los más solicitados cada año, a pesar de que nunca ha resultado premiado con el Gordo. Otros números relacionados con acontecimientos históricos, como el 1969, el año en que el hombre llegó a la Luna, también suelen agotarse rápidamente.

**El Gordo solidario:** En varias ocasiones, asociaciones benéficas han vendido números que resultaron premiados, lo que les ha permitido financiar importantes proyectos sociales.

### ¿Cómo se elige el número "ideal"?

No hay una fórmula mágica para elegir el número ganador, pero muchos jugadores recurren a rituales o supersticiones. Algunos eligen números basados en fechas importantes, como cumpleaños o aniversarios, mientras que otros optan por números al azar o los compran en puntos de venta que han tenido suerte en el pasado.

Los "loteros" que han vendido números ganadores a menudo se convierten en figuras casi legendarias.

Los compradores acuden a ellos con la esperanza de que la suerte se repita. En ciudades como Madrid y Barcelona, las colas para comprar en administraciones famosas, como Doña Manolita o La Bruixa d'Or, pueden ser kilométricas.

### Un sorteo que une

Lo más valioso del Sorteo de Navidad es su capacidad para unir a las personas.

Ya sea por la tradición de compartir décimos o por la ilusión de imaginar cómo cambiaría la vida con "El Gordo", el sorteo se ha convertido en un símbolo de la Navidad en España. Y aunque no todos ganen, la alegría y la esperanza que trae el sorteo es, en sí misma, una recompensa.

Este año, como cada diciembre, el país entero se paraliza para escuchar a los niños de San Ildefonso cantar los números que podrían cambiarlo todo.

### Y tú, ¿ya tienes tu número? ¡Suerte!



**CONSULTORIA**  
**Moreno & Martínez**

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

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

**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

**ADMINISTRACIÓN MORALES**

Nº 3  
Llobateras, 80  
Tel. 93 699 75 31  
www.loteriasmorales.com

  
**SORTEO DE NAVIDAD**  
"No me quieren porque soy feo"  
¿Me quieres tú?  
Ven a buscarme a:  
**Administración Morales**



# SETAS: Delicias del bosque y peligros ocultos

El mundo de las setas es fascinante, lleno de colores, formas y olores que pueden atraer tanto a los recolectores novatos como a los expertos. Sin embargo, la recolección de setas no es algo que deba tomarse a la ligera. Mientras que muchas especies son comestibles y exquisitas, otras son altamente venenosas e incluso mortales. En este artículo, exploraremos algunas de las setas más conocidas, diferenciando entre las que puedes disfrutar en un plato y las que debes evitar a toda costa.

## SETAS COMESTIBLES Delicias naturales

### Boletus edulis (Seta de los Reyes o Cep)



Esta es una de las setas más apreciadas en la gastronomía mundial. El Boletus edulis, también conocido como cep o porcini, tiene un gran sombrero marrón, un pie robusto y blanco, y es famoso por su sabor suave y delicado.

Se encuentra principalmente en bosques de coníferas y caducifolios en otoño. Su carne firme y aroma terroso lo convierten en el ingrediente estrella de muchas recetas, desde risottos hasta salsas.

### Cantharellus cibarius (Rebozuelo o Chantarella)



El rebozuelo, fácilmente reconocible por su llamativo color amarillo o dorado y su forma de embudo, es otra joya del mundo de las setas comestibles. Su textura es carnosa y su sabor suave, con un ligero toque afrutado. Esta seta crece en bosques mixtos y caducifolios, principalmente en otoño, y es excelente en guisos, sopas o salteados.

### Agaricus bisporus (Champiñón)



El champiñón es probablemente la seta más conocida y consumida en todo el mundo. Tanto en su forma salvaje como cultivada, el Agaricus bisporus es un hongo blanco o marrón con un sombrero redondeado y pie corto. Su sabor es suave y versátil, lo que lo hace perfecto para ensaladas, guisos o salteados.

### Lactarius deliciosus (Níscalo)



El níscalo, conocido en algunas regiones como rovelló, es una seta de color anaranjado con un sombrero convexo y láminas del mismo tono. Se caracteriza por su sabor único y ligeramente afrutado. Al cortar el níscalo, se libera un jugo de color naranja, lo que ayuda a identificarlo fácilmente.

Es una seta común en los pinares y muy apreciada en la cocina mediterránea.

## SETAS VENENOSAS Peligros ocultos del bosque

A pesar de que muchas setas son comestibles, existen otras que pueden causar graves intoxicaciones e incluso la muerte. Es crucial saber identificarlas para evitar accidentes.

### Amanita phalloides (Oronja Verde)



Conocida como la seta de la muerte, la Amanita phalloides es responsable de la mayoría de las intoxicaciones mortales por setas.

Tiene un sombrero verde oliva o amarillento, láminas blancas y un anillo alrededor del pie. A pesar de su apariencia inofensiva, es extremadamente venenosa.

Los síntomas de intoxicación incluyen vómitos, diarrea y, en casos graves, insuficiencia hepática. Se encuentra en bosques caducifolios y de coníferas.

### Amanita muscaria (Matamoscas)



La Amanita muscaria es una de las setas más reconocibles debido a su brillante sombrero rojo cubierto de puntos blancos.

Aunque es menos mortal que la Amanita phalloides, sigue siendo venenosa y puede causar alucinaciones, vómitos y confusión.

Esta seta es famosa en el folclore y ha sido utilizada en rituales chamánicos en algunas culturas.

Crece bajo coníferas y árboles de hoja caduca.

### Cortinarius rubellus (Cortinario mortal)



Esta seta, de color marrón o naranja y de aspecto anodino, es extremadamente tóxica.

Su consumo puede provocar graves daños renales que podrían derivar en la muerte.

Crece en zonas boscosas, especialmente en suelos ácidos. Es difícil de identificar para los inexpertos, lo que la convierte en una de las setas más peligrosas.

### Galerina marginata



La Galerina marginata es una pequeña seta marrón que crece sobre troncos de árboles y madera muerta.

A pesar de su tamaño insignificante, contiene las mismas toxinas que la

Amanita phalloides, lo que la convierte en mortal si se consume. Se confunde fácilmente con otras setas comestibles de aspecto similar, lo que la hace aún más peligrosa.

## Consejos para una recolección segura

La recolección de setas es una actividad placentera, pero requiere precauciones.

Aquí te dejamos algunos consejos para hacerlo de manera segura:

- ▶ No recojas setas si no estás seguro de su identificación. Aunque algunas especies pueden parecer comestibles, muchas tienen doppelgänger venenosos.
- ▶ Consulta guías o aplicaciones especializadas. Hay muchas herramientas que pueden ayudarte a identificar setas comestibles y peligrosas.

▶ Asiste a excursiones guiadas con expertos micólogos.

▶ Aprender de quienes tienen

experiencia es la mejor manera de garantizar una recolección segura.

- ▶ Si tienes dudas, no la consumas. El riesgo de intoxicación es demasiado alto como para basarse en suposiciones.

El mundo de las setas es vasto y fascinante, pero también peligroso.

Mientras disfrutes de las maravillas comestibles que nos ofrece el bosque, nunca olvides que la prudencia es clave.

## ¡Explora, disfruta y cocina con seguridad!



**UNIVERTEC SPA**  
Servicio de Prevención Ajeno SP109B  
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales



- Seguridad en el Trabajo
- Higiene Industrial
- Reconocimientos Médicos Laborales
- Seguridad en Obras de Construcción
- Planes de Autoprotección
- Seguridad en Trabajos de Desamiantado
- TPC Tarjeta Profesional Construcción y Metal

C/ Iriarte 1-9. Local 10. Rubí (Barcelona)  
Acreditación nacional núm. SP109B  
Telf. 93 587 25 96  
Web: www.univertecspa.com  
Email: univertec@univertecspa.com

**Rápido Moderno**  
Reparación 2 de calzados  
**¡Cosido de toldos a domicilio!**  
Antes de cambiar tu toldo  
pídenos presupuesto  
Cosidos de avances y cocinas de camping  
Carrer de la Mare de Déu de Lourdes, 32  
Rubí · Telf. 654 179 101

**TU TIENDA FRANK**  
Venta de camisetas originales y merchandising de anime, cine y televisión.  
Figuras de colección de banpresto y figurats Zero y muchísimos funkopops.  
Calle Maximi Formés, 38-40  
Rubí · Tel. 620 959 460

¿Quieres promocionar tu negocio?  
**ESTE ESPACIO DESDE 30€**  
Contacta con nosotros en el  
**Telf. 617 026 168**

**reparallar**  
petites reparacions de la llar...  
petites reparacions, instal·lacions de llum, aigua, gas, calefacció i aire condicionat  
660 642 232  
Carrer Bartrina, 39 bis RUBÍ  
reparallar@gmail.com

## L'Ajuntament engega una nova edició de la campanya de recollida de joguines "Encara podem donar molt de joc"

Les donacions es poden fer fins a l'1 de desembre i es faran arribar a les famílies a través de l'Associació de Solidaritat i Ajuda Veïnal (ASAV), Càritas Diocesana i La Trocateria

L'Ajuntament fa una crida a la ciutadania perquè col·labori amb la campanya **Encara podem donar molt de joc!** i lliuri aquelles joguines que ja no fa servir per donar-les a les famílies de la ciutat en situació de vulnerabilitat de cara a les festes de Nadal.

Els rubinencs i rubinenques que hi vulguin participar poden portar les joguines –preferiblement gairebé noves o en molt bon estat– a la Deixalleria de Cova Solera o a qualsevol punt de la Deixalleria mòbil fins a l'1 de desembre.

Les joguines recollides arribaran a les famílies de la ciutat que més ho necessiten a través de l'Associació de Solidaritat i Ajuda Veïnal (ASAV) i a través de Càrites Diocesana de Terrassa.

A més, una part també es destinarà al servei de La Trocateria per tal que les famílies puguin intercanviar aquestes joguines per altres objectes que ja no necessiten.

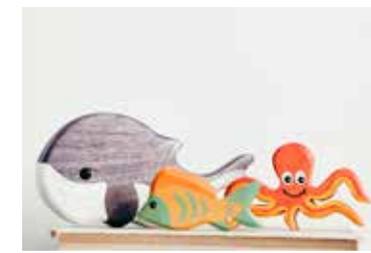
Les escoles Joan Maragall, Rivo Rubeo, Ramon Llull, Ribas i Ca n'Alzamora han organitzat una recollida interna als seus centres durant la propera edició de la Setmana europea de la prevenció de residus, que se celebrarà del 16 al 24 de novembre.

Tot el material que aportin les famílies es lliurarà a la campanya.

### Quines joguines es poden donar?

Per raons sanitàries no s'acceptaran peluixos, ninots amb cabell o roba o altres joguines fetes amb material tèxtil. Tampoc s'admetran joguines de caire bèl·lic o sexista, que estiguin deteriorades o a les quals els manquin peces.

Personal voluntari revisarà cadascuna de les donacions abans del seu lliurament per comprovar que les joguines estiguin completes. Per facilitar aquest procés, no s'acceptaran trenca-closques o joguines amb molts components que no es puguin revisar amb facilitat.



Les joguines han d'estar en bon estat, no ser bèl·liques ni sexistes (foto: Ajuntament de Rubí)

En anteriors campanyes s'ha detectat que les famílies sol·liciten especialment joguines rodades per a la primera infància (motos, cotxes... per a nens i nenes d'1 a 5 anys), patinets, bicicletes i jocs de construcció o jocs de taula.

**Encara podem donar molt de joc!** és una proposta solidària impulsada pel Servei Educatiu de Residus de l'Ajuntament de Rubí que, a més de tenir una vessant solidària, evita que recursos que encara tenen vida útil vagin a parar a l'abocador.

La campanya s'intensifica al Nadal, però està oberta durant tot l'any.



**RUBIDENT SL**  
CENTRO DENTAL

Más de 30 años en Rubí

Trato familiar de siempre

Odontología Integral · Implantología  
Ortodoncia · Cirugía Oral  
Estética Dental · Endodoncia



DESCUENTO  
EN IMPLANTES



DESCUENTO  
A JUBILADOS



C/ Font de la Via, 1 · Local 2 · RUBÍ  
Tel. 935 88 12 46

Llámanos y pide información:  
T. 935881246 / 679840077

# LES VORERES SÓN PER A LES PERSONES



PER A TU SÓN DOS MINUTS, PERÒ PER A MI...

FEM-HO BÉ! 😊





## ACADEMIA DE IDIOMAS

**HELLO INTERNATIONAL SCHOOL**  
Joaquim Bartrina,  
13-15, Bajos 12  
Tel. 935 88 60 22

## ACUPUNTURA

**BON CARMA**  
C/ Joan Maragall, 41, entlo 1ª  
Tel. 689 85 30 53

## ADMINISTRACIÓ LOTERIAS

**EL CASTELL**  
Margarida Xirgu, 12  
Tel. 936971865

**Nº 6 LA ESTRELLA NORTE**  
Lepant, 34  
Tel. 93 588 48 16

## AIRE ACONDICIONADO CALEFACCIÓ

**SUGIN**  
Milà i Fontanals, 31  
Tel. 93 588 42 22

## ARREGLOS DE ROPA

**EL RACÒ DE LA NATÀLIA ALFONSI**  
C/ Safir, 24  
Tel. 692 11 70 22

**COSTURES**  
Pintor Murillo, 72  
Tel. 670 77 14 23

## BISUTERÍA

**CORIUM**  
C/ Maximí Fornés, 8  
Tel. 680 46 75 04

**STRASS**  
Passeig Francesc Macià, 46  
Galerías Rubí  
Tel. 93 588 65 40

## CARPINTERÍA

**FUSTERÍA EBANISTERIA MARBER**  
C/ Neptuno, 6  
Terrassa  
Tel. 630 953 877

## CARPINTERÍA DE ALUMINIO

**FANNY S.L.**  
C/ Murcia, 30-32  
Tel. 93 588 61 93

**RODRÍGUEZ**  
C/ Compositor Verdi, 20-26  
Tel. 93 699 38 57

## CENTROS AUDITIVOS

**ÒPTICA FÀBRICA**  
Passeig de Francesc Macià, 8  
Tel. 93 697 09 51

## CENTROS DE ESTÈTICA

**BEAUTY STUDIO**  
C/ Doctor Robert, 5  
Tel. 722 809 333

**CENTRO AURORA**  
C/ Maximí Fornés, 64-66  
Tel. 661 71 45 35

**LASER LAB**  
C/ Rafael Casanova, 17  
Tel. 644 292 071

**BODY IN HARMONY**  
Av. de l'Estatut, 38  
Tel. 685 33 02 50

**TOT DEPI 2.0**  
C/ Cal Gerrer, 4  
Tel. 690740696

**DEPILAT I MÉS**  
C/ del Pintor Murillo, 43,  
Tel. 622 00 45 15

## CERRAJERÍA

## CLÍNICA DENTAL

**EL TURÓ**  
Sant Jordi, 25  
Tel. 93 697 16 78  
**ESTETIC DENT**  
C/ Calderón de la Barca, 30  
Tel. 93 588 63 37

**INSTITUT DENTAL SANT JOAN**  
C/ Sant Joan, 26  
Tel. 93 697 46 44

**RUBIDENT**  
Font de la Via, 1  
Tel. 93 588 12 46

**ODONTOLÒGICS RUBÍ**  
C/ Mestre Magí Raquimentol, 1  
Tel. 93 699 21 07

## CONSULTORÍA

**MORENO & MARTINEZ**  
Victor Català, s/n  
Tel. 96 697 89 61

## CRISTALERÍA

**CRISTALERÍA MEDINA**  
C/ Bartrina, 9  
Tel. 619 82 39 74

## ESTUDIO FOTOGRÀFICO

**MIRIAM FERNÁNDEZ PHOTOGRAPHY**  
C/ del Torrent de l'Alba, 8,  
Tel. 635 137 292

## FLORISTERÍAS

**CARMEN ART FLORAL**  
Maximí Fornés, 42  
Tel. 626 46 48 93

## FRUTERÍAS

**MONTVERD**  
Maximí Fornés, 10  
Tel. 680 96 96 62

## GUITARRAS

**ESTRUCH**  
C/ Joan Maragall, 41 L.1  
Tel. 93 588 86 53

## HERBORISTERÍAS

**SANTIVERI RUBÍ**  
Pg. de Francesc Macià, 28  
Tel. 619 71 64 36

## HIPOTECAS

**Broker Hipotecario**  
Lluís Ribas 1 Loc  
Tel. 669011355

## INFORMÀTICA

**NEW HOME PC**  
C/ Pintor Coello, 15  
Tel. 93 667 71 87

**POWER PC**  
Àngel Gimerà, 4  
Tel. 605 60 05 83

## JABONES

**SEXTO SENTIDO**  
C/ de Doctor Maximí Fornés, 12  
Tel. 620 18 11 52

## MERCERÍA

**MERCÈ MERCERÍA**  
Passeig de les Torres, 20  
Tel. 617 037 654

**MERCERÍA JUANITA**  
C/ Lluís Ribas, 33  
93 699 07 09

## MODA INFANTIL

**BLAU I ROSA**  
Francesc Macià, 46  
Tel. 93 697 26 56

## MODA Y COMPLEMENTOS

**EL NIU**  
Mossèn Cinto, 12  
Tel. 675 833 422

**DESTI**  
Magí Ramentol, 9  
Tel. 686 73 15 94

## MOTOS

**MOTOS CISCAR**  
Ctra. Terrassa, 70  
Tel. 936 99 48 47

## MUEBLES

**ABITARE**  
C/ Terrassa, 19  
Tel. 93 130 01 96

**KB INTERIORS**  
Avd. Estatut, 44  
Tel. 635 633 940

## MULTISERVEIS

**BARRIOS**  
C/ García Lorca, 35  
Tel. 622 21 09 58

## ÓPTICAS

**ÓPTICA FÀBRICA**  
Cal Gerrer, 12  
Tel. 93 016 88 99

## PELUQUERÍAS

**FIGUERAS**  
Maximí Fornés, 30  
Tel. 936 99 88 47

## PELUQUERÍAS Y ESTÈTICA

## PESCADERÍA

**PEIX I MARISCATY**  
C/ Monturiol, 24  
Tel. 656 51 26 00

**PEIXATERIA OLMAR**  
Francesc Rovira i Riba, 10  
Tel. 692 91 47 34

## PIENSOS

**AGRI FAUNA**  
C/ Marconi, 3  
Tel. 93 697 13 56

**PETS LOVERS**  
Carr. de Sabadell, km 12,7, N 9  
Tel. 633 667 555

## PINTURAS

**COLOR PAINT RUBÍ**  
Ctra. Molins de Rei, Km 12,7 - Nave 11  
Tel. 935 86 10 94

## PRODUCTOS A GRANEL

**BÀSICS**  
C/ Magallanes, 39  
Tel. 93 588 29 71

## QUIROMASAJE

**TEMPS PER A TU**  
Avda. de l'Estatut, 217  
Tel. 640890578

## REFORMAS

**DESIGNIO STUDIO**  
C/ Cervantes, 83  
Tel. 613 009 500

## INSPIRA CUINES

C/ Iriarte 1-9  
Tel. 613 38 82 78

## REGALOS

**TU TIENDA FRIKI**  
Maximí Fornés, 38  
Tel. 620 95 94 60

## REGALOS PERSONALIZADOS

**DE MOI A TOI**  
<https://demoiatoi.com>  
Tel. 634 80 26 12

## REPARACIÓ ELECTRODOMÈSTICS

**GM**  
C/General Castaños, 37  
Tel. 691 67 41 80

## REPARACIÓ MAQUINARIA JARDÍN

**MECÁNICA SERRATE**  
Atenes, 5, nave b  
Tel. 93 007 05 09

## REPARACIONES DEL HOGAR

**REPARALLAR**  
Bartrina, 39 bis  
Tel. 660 64 22 32

## REVISTAS Y PRENSA

**IKASTOLA**  
Carrer de Lluís Ribes, 29  
Tel. 640 78 28 75

## ROTULACIÓ

**MADIS**  
C/ Murcia, 10  
Tel. 93 588 87 81

## ROPA MUJER

**STEFÍFI**  
Doctor Maximí Fornés, 1  
Tel. 659 879 113

## SEGUROS

**OCCIDENT**  
Jordi Altemir  
C/ Lluís Ribas, 1  
Tel. 659 75 47 43

**JORDI VILA**  
C/ Marconi, 1  
Tel. 93 699 78 33

## TALLER MECÁNICO

**AUTO TALLER MORRAL**  
Ctra. Molins de Rei, Km. 12,2  
Tel. 93 588 2819

**HOBBY CARS**  
C/ del Ciclisme, 37  
Tel. 673 10 41 34

**ANTONIO MARTÍN**  
C/ del Brillant, 6  
Tel. 936 99 71 64

## TAXIS

**TAXI RUBÍ**  
Tel. 93 588 82 53

## TINTORERÍAS

**OPENSEC**  
Pere Esmendia, 23  
Tel. 691 757 399

## TOLDOS

**TOLDOS Y PERSIANAS RUBÍ**  
Avda. de l'Estatut, 41  
Tel. 93 588 40 98

## VENTA Y REPARACIÓ BICICLETAS

## VESTUARIO LABORAL

**EPIS RUBÍ**  
Av de l'Estatut 28-38, L.8  
Tel. 93 023 42 19

## YOGA

**BON CARMA**  
C/ Joan Maragall, 41, entlo 1ª  
Tel. 689 85 30 53

**YOGAONE RUBÍ**  
Sant Sebastià, 41  
Tel. 937 42 74 18

## ZAPATERÍAS

**RÁPIDO MODERNO**  
C/ Mare de Déu de Lourdes, 32  
Tel. 654 179 101

**RÁPIDO DEL CALZADO**  
C/ Llobateras, 88  
Tel. 629 919 344

**ANÚNCIATE EN ESTA SECCIÓ DESDE 4€ T. 617 026 168**

# AGENDA NOVEMBRE

01 novembre 2024 18:00  
**El Kastanyasso**  
**Tardor jove 2024**

Pl. Doctor Guardiet  
 Organitzador:AJM La Sonik  
 Preu: Gratuït

04/11/18/25 novembre  
 2024 18:30

**Ball Urbà**  
**Tardor Jove 2024**

ESPAI JOVE TORRE BAS-  
 SAS, C. Sabadell, 18  
 04 novembre 2024 19:30

**La forza del destino, de Verdi**

Cicle Conta'm una ÒperaCal inscripció prèvia:<https://cursos.ajuntamentrubí.cat/ca/cursos/1741/conta-m-una-opera-la-forza-del-destino-de-verd>  
 Preu: Gratuït

08 novembre 2024 18:00  
**Músic-art**

**Tardor jove 2024**

Plaça Pep Rovira

Preu: Gratuït  
 08 novembre 2024 19:00

**"La tierra y el barrio", amb Danilo Facelli**

**Vespres de jazz i versos**

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Organitzador: Associació La Casa del Pensament

Preu: Gratuït

09 novembre 2024 11:00  
**Madrigal Duo presenta la rumba (sessió de les 11 h)**

**Concerts en família**  
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Preu: Gratuït  
 10 novembre 2024 18:00

**Ventura**  
**Obra de teatre de proximitat**

TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126  
 Organitzador:Grup de teatre Esbarjo

Preu: 8€

Venda entrades:Taquilla del Teatre Municipal La Sala

10 novembre 2024 12:30

**Concert extraordinari amb Vincent Herring & Erena Terakubo: Soul Chemistry**

12è Cicle de Jazz

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Organitzador:Associació Jazz Rubí

Preu: Gratuït  
 14 novembre 2024 18:00

**Els Pastorets. De l'arrel medieval al centenari dels Pastorets del Casal Popular de Rubí**

A càrrec de Josep M. Soler Bonet

Preu: Gratuït

MUSEU ETNOGRÀFIC VALLHONRAT, Auditori. Pl. Montserrat Roig

Organitzador:Aeur  
 Preu: Gratuït

15 novembre 2024 19:00

**Marta Serra: música vibracional i mantres**

Músiques nobles - Benestar emocional i música

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Preu: Gratuït  
 15 novembre 2024 20:00

**Casa en flames**

**Cicle Gaudí**

TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126

Preu: 4,5 € | 3 €

Venda entrades:<https://teatrelasalarubi.koobin.cat/casaenflames>

17 novembre 2024 18:00

**Sing-Sing. La balada dels germans Nicolau**

Temporada Estable d'Espectacles

TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126

Preu: 7 € | 6 €

Venda entrades:<https://teatrelasalarubi.koobin.cat/singsing>

22 novembre 2024 19:00

**Antoinette Freites: música veneçolana**

Músiques nobles

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3

Preu: Gratuït  
 23 novembre 2024 20:00

**Llegat**

Temporada Estable d'Espectacles | Escena Jove

| Rubí Orgullosa

TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126

Preu: 15 € | 11,25 € | 5 €

Escena Jove

Venda entrades:<https://teatrelasalarubi.koobin.cat/llegat>

24 novembre 2024 18:30

**Concert de sardanes i música per a cobla**

Temporada Estable d'Espectacles

TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126

Preu: 6 €

Venda entrades:<https://teatrelasalarubi.koobin.cat/sardanes>

30 novembre 2024 20:00

**El Trencanous**

Temporada Estable d'Espectacles

TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126

Preu: 20 € | 15 €

Venda entrades: <https://teatrelasalarubi.koobin.cat>

# Dades curioses del món

El nostre món està ple de misteris i meravelles que sovint passen desapercebuts en el nostre dia a dia. A cada racó del planeta, des del més remot desert fins a les profunditats dels oceans, existeixen fets fascinants que ens recorden com de complexa i sorprenent pot ser la vida. Molts dels elements que formen part de la nostra rutina diària tenen històries amagades o propietats inesperades que ens deixen amb la boca oberta.

**Per exemple, sabies que el pols més lent registrat en un ésser humà pertany a un bussejador professional?**

Els bussejadors apneistes poden reduir el seu ritme cardíac fins a 10 batecs per minut quan estan submergits, cosa que els permet aguantar la respiració durant períodes sorprenentment llargs.

Aquest fenomen es deu a la resposta natural del cos humà anomenada "reflex del mamífer", que activa mecanismes de supervivència quan ens submergim en l'aigua.

**Un altre fet curiós es troba al desert d'Atacama, a Xile.**

Aquest és el lloc més sec del planeta, amb parts del desert que no han vist pluja durant més de 400 anys.

Malgrat això, quan plou, fins i tot lleugerament, el desert es transforma en un espectacle de colors vius, gràcies a les flors que han estat en estat latent durant dècades i que floreixen amb l'aigua.



**Però no només la Terra ens sorprèn.**

Si mirem cap al cel, ens adonem que l'univers és un escenari d'esdeveniments inimaginables. Per exemple, el so no pot viatjar a l'espai perquè no hi ha aire per transmetre les ones sonores. Per tant, si hi hagués una explosió gegantina en una estrella a milions d'anys llum de distància, no la podríem sentir. El silenci absolut de l'espai és tant intrigant com inquietant, i ens recorda com de diferent és la vida fora del nostre petit planeta.

**I parlant de sons, sabies que la nota més baixa registrada a la natura produeix un forat negre?**

Situat al centre de la galàxia de Perseu, aquest forat negre emet una nota musical, encara que tan baixa que està 57 octaves per sota del do mitjà del piano, completament inaudible per l'oïda humana.

**Tornant a la Terra, un dels llocs més sorprenents és Islàndia**

On els fenòmens geotèrmics són a l'ordre del dia. Islàndia és una de les poques regions del món on es pot veure la interacció entre plaques tectòniques a la superfície. Allà, les plaques nord-americana i euroasiàtica es separen uns 2 centímetres cada any, creant una fractura impressionant que es pot observar a la fissura de Silfra, un dels llocs preferits pels bussejadors per la seva aigua cristal·lina i la sensació de submergir-se entre dues plaques continentals.



**També és interessant destacar que el color del mar canvia depenent de molts factors, no només per la quantitat de sal que té o la seva profunditat.**

El blau intens que veiem en llocs com el Carib és el resultat de com la llum del sol interactua amb les molècules d'aigua. L'aigua absorbeix els colors de l'espectre de la llum visible, però reflecteix especialment les longituds d'ona més curtes, que són les de color blau.

**Fins i tot el nostre cos humà està ple de curiositats.**

Les empremtes dactilars no són l'única cosa que ens fa únics. Cada persona té un "olor d'empremta" distintiu, creat per una combinació de genètica i bacteris que viuen a la nostra pell.

Aquestes olors són tan úniques que alguns animals, com els gossos, poden identificar una persona només per l'olor, cosa que ha estat utilitzada en diverses aplicacions, des de la cerca de persones desaparegudes fins a la detecció de malalties.

L'extraordinari món que habitem ens recorda constantment que, més enllà del que podem veure i entendre de forma immediata, sempre hi ha una capa profunda de misteris per descobrir.

Tant si mirem cap a l'infinit espai exterior com si ens fixem en les petites meravelles del nostre entorn diari, les curiositats del món ens envolten i ens conviden a explorar-lo amb ulls de sorpresa.

## Pasatiempos

### Sudoku

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

### 12 PLANTAS MEDICINALES

- CALÉNDULA
- EUCALIPTO
- GINSENG
- JENGIBRE
- LAVANDA
- MANZANILLA
- MENTA
- ORTIGA
- ROMERO
- SALVIA
- TOMILLO
- VALERIANA

### Sopa de letras

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



## Bon Carma

### YOGA

Joan Maragall, 41 · entlo 1ª · Rubí

Telf. 689 85 30 53

## Acupuntura · Naturopatia

### Chamanismo

¿Quién dice que hacer yoga es caro?

**MATRÍCULA GRATUITA**

**30€**

**MES**

# Por un Rubí accesible a iniciativa del Partido Popular



Desde el Partido Popular de Rubí, en el pasado pleno del mes de Septiembre presentamos una **moción para mejorar la accesibilidad y movilidad de las personas con discapacidad funcional por nuestra ciudad.**

Como ya denunciábamos, según el Plan de Movilidad Urbana Sostenible (PMUS), **el 23% de las aceras de Rubí no son accesibles, y un 41% son mejorables.** Cifras, que a pesar de algunas intervenciones del gobierno, dejan mucho que desear.

Desde el Partido Popular, instamos al Ayuntamiento a redoblar los esfuerzos para reducir las barreras arquitectónicas existentes y también las barreras sensoriales y cognitivas. **El objetivo final de nuestro grupo es la accesibilidad universal en toda la ciudad.**

Ya con nuestra moción aprobada, al día siguiente, el equipo de gobierno socialista decidió realizar una campaña de concienciación; dejando en evidencia su implicación real por la movilidad de la ciudad.

No es la primera vez que ocurre. El Partido Popular de Juanjo Giner volvió a marcar la agenda del gobierno socialista de Ana María Martínez. Lo hicimos en temas de civismo; con la campaña "activa el mode shh". Y también lo hemos hecho en temas de seguridad con la futura instalación de cámaras de videovigilancia en Les Torres; y así con muchas más denuncias de mantenimiento en urbanizaciones.



**El Partido Popular es garantía de alternativa, cambio de modelo de ciudad y aire fresco en una ciudad estancada por la izquierda desde hace más de cuarenta años.**



## Frutas y verduras de noviembre

### Frutas de temporada

- Frutas en temporada óptima: aguacate, caqui, castaña, chirimoya, dátil, granada, kiwi, limón, mandarina, mango, manzana, membrillo, papaya, pera, piña, plátano, tamarillo.
- Frutas en temporada buena: naranja, uva.

### Verduras de temporada

- Verduras y hortalizas en temporada óptima: acelga, alcachofa, apio, boniato, borraja, brócoli, calabaza, canónigos, cebolla, champiñón, chirivía, coles de hoja, coliflor, escarola, hinojo, madroño, puerro, remolacha.
- Verduras y hortalizas en temporada buena: berenjena, berro, calabacín, endibia, espinaca, jengibre, lechuga, patata vieja, pimiento, zanahoria.

Aquí os dejo algunos ejemplos de frutas de temporada, verduras y hortalizas con sus beneficiosas propiedades para nuestro organismo, estas o similares:

**El caqui** es una fruta antioxidante y muy recomendable para personas con hipertensión o afecciones cardiovasculares, por su alto contenido de potasio. Ayuda a la absorción de hierro y a reducir los niveles de colesterol.

**El aguacate** contiene alrededor de 15 nutrientes que van desde calorías, carbohidratos, proteínas, fibra alimenticia, Vitaminas A, C y E, Folatos, Potasio, Magnesio, Hierro, Calcio y Sodio, así como grasa monoinsaturada. Entre sus beneficios encontramos: Reduce los niveles de colesterol malo en sangre y aumenta el colesterol bueno.

**La chirimoya** contiene una buena proporción de vitaminas del grupo B; aporta en torno al 20% de la vitamina B6 que se precisa al día, y un 15% de la B1 y la B2. Igualmente, es rica en vitamina C, así como en potasio, calcio y hierro y, aunque en muy baja proporción, también cinc, yodo, cobre y manganeso.

**Las uvas** contiene todas las vitaminas del grupo B y, especialmente es rica en vitamina B6, de gran importancia para el sistema nervioso. También aporta betacaroteno, precursor de la vitamina A, muy útil para una perfecta visión y protección de las mucosas, además de ser un excelente antioxidante.

**La naranja** destaca por ser una excelente fuente de vitamina C, flavonoides, ácido fólico y minerales como el potasio y magnesio.

**El plátano** es útil para las personas con hipertensión por su bajo contenido en sodio y alto contenido en potasio. Una dieta rica en potasio, ayuda a prevenir los calambres.

## CUÍDATE



Mantiene el correcto funcionamiento del intestino, vías nerviosas y músculos. Mejora el sistema inmunitario.

**El boniato** es un alimento muy nutritivo, proporciona casi 100 kcal por cada 100 gramos de alimento, que proceden de los hidratos de carbono, responsables de su sabor dulce.

Destaca su aporte de vitamina A y sus precursores como los carotenoides, las vitaminas E y C, así como los folatos.

**La espinaca** es una gran fuente de nutrientes como potasio, magnesio, folato, hierro, calcio y vitamina A, que reducen la inflamación y hacen que el cuerpo se recupere más rápido.

Los responsables de estos beneficiosos efectos antiinflamatorios son los antioxidantes y la luteína que están presentes en la espinaca.

Si necesitas una alimentación adecuada a ti, no dudes en consultarnos. [www.starfitnessgym.com](http://www.starfitnessgym.com)

**STAR fitness GYM CENTER**

NUTRICIÓN ESPORTIVA · AFORAMENT LIMITAT

Tel. 93 106 372  
www.starfitness-online.com

SERVICIOS:  
✦ ENTRENOS PERSONALES  
✦ DIETAS & NUTRICIÓN  
✦ ESTUDIO DEL FÍSICO  
✦ TIENDA DIETÉTICA  
✦ ZONA CARDIO

Cuotas desde 40€



**Cocina Gallega**  
**XEITO RESTAURANTE**  
Av. l'Estatut, 34, Rubí  
Tel: 632 71 00 45

Explora la riquesa gastronòmica de Galícia con nuestra selecció de embudidos y salados gallegos y el sabor inigualable de la cocina gallega. Disfrutando de ella tanto en El Restaurante como en nuestra tienda.








**Abierto de miércoles a domingo, lunes y martes cerrado**  
**Av. Estatut, 34 · Rubí**  
**T. 632 71 00 45**

**BAR RESTAURANTE HUELVA**

**Menú de día de lunes a viernes**  
**Gran variedad de tapas**  
**Av. de l'Estatut, 42, Rubí**  
**Tel. 936 99 80 40**



**Cal Pako**  
Bar - Restaurant  
Sala para eventos · Reuniones de empresa · Celebraciones · etc.



**Menú diario -**  
**Almuerzos Especialidad en corte a cuchillo de paletilla de bellota.**  
**C/. Natació, 17 · Rubí · T. 93 588 02 55**

**COCINA GALLEGA**

**XEITO**  
Restaurante y tienda Típico Gallego,  
Cocina y empanadas Gallegas  
Av. de l'Estatut, 34  
Tel. 632 71 00 45

**RESTAURANTES ITALIANOS**

**La Tagliatella**  
Dove Mangiare è un Piacere  
Carrer del General Prim, 33, 35  
08191 Rubí, Barcelona  
T. 935 87 35 35

**Pizzeria da Giorgio**  
Av. de l'Estatut 229, Rubí  
Tel. 936 99 62 31

**COCINA DE MERCADO**

**Restaurant El Portalet**  
Plaça Dr. Guardiet, 14, Rubí  
Tel. 935 88 54 68

**Restaurant Huelva**  
Av. de l'Estatut, 42, Rubí  
Tel. 936 99 80 40

**Tiberic**  
Tapear en buena compañía  
Menú del día  
C/ Pintor Coello 4-6  
Tel. 932470595

**¡El Jardinet!**  
RESTAURANT & BAR  
Menú diari 14,50 € · Dissabtes 22 €  
carretera de terrassa nº 99 Rubí  
RESERVAS AL 93 588 95 74

**BAR CASA NICO**  
C/ de Bartrina, 16 · Rubí  
Tel. 936 99 01 11  
Menú diario y fin de semana

**Bar Restaurant Cal Pako**  
C/ de la Natació, 17, Rubí  
Tel. 935 88 02 55

**Bar Restaurant Trasmallo**  
Ctra. Terrassa, 134, Rubí  
Tel: 936 99 29 83

**FRANFURT**

**Bar la Tapita**  
C/ Bartrina, 39 Bis  
T. 931975939

**TAPAS**

**La Tapadera de Rubí**  
C/ de Montserrat 15B, Rubí  
Tel. 930 24 84 51

**COCINA MEDITERRANEA**

**Restaurant L'esquineta**  
C/ Sardana, 2, Rubí  
Tel. 934 860 795

**CAL TENTE**  
Tapas, bocadillos, cachopo, aneto  
C/del Futbol, 5, Rubí  
Tel. 627 16 62 32

**CAFETERÍA PASTELERÍA**

**MÉNDEZ**  
Dr. Robert, 9,  
Tel. 629 51 74 94

**LOTES DE NAVIDAD**

**RUBÍ RUPIT**  
Charcutería artesanal y bar degustación.  
Cestas, bandejas, regalos, catering...etc..  
Av. Barcelona, 26. Tel. 692665044

**ROSTISSERIA**

**Rostisseria Rubí**  
C/ Monturiol, 19 Rubí  
Tel. 936 973 103

**COMPRAR en PEQUEÑO COMERCIO**

**+ A prop teu**  
Rubí

## RECETAS PARA TI

### Crema de Calabaza



#### Ingredientes

- 1 kg de calabaza (pelada y cortada en cubos)
- 2 zanahorias
- 1 patata mediana
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de verduras
- 200 ml de nata para cocinar (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- Nuez moscada (opcional)
- Picatostes o semillas de calabaza para decorar (opcional)

#### Preparación

- ▶ Preparar las verduras: Pela y corta la calabaza, zanahorias, patata y cebolla en trozos grandes. Pela los dientes de ajo.
- ▶ Sofreír: En una olla grande, añade un poco de aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Luego añade la calabaza, la zanahoria y la patata, removiendo durante unos minutos para que se mezclen bien los sabores.
- ▶ Cocer: Añade el caldo de verduras (o agua) hasta cubrir las verduras. Deja que todo hierva a fuego medio-bajo durante unos 20-25 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
- ▶ Triturar: Cuando las verduras estén cocidas, retira la olla del fuego y tritura todo con una batidora hasta obtener una crema suave. Si quieres que la crema quede más fina, puedes pasarla por un colador.
- ▶ Añadir la nata: Agrega la nata para cocinar (si decides usarla) y mezcla bien. También puedes sazonar con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada al gusto.
- ▶ Servir: Sirve la crema caliente, decorada con picatostes o semillas de calabaza tostadas.

**L'esquineta**  
COCINA MEDITERRANEA

TAPES · ESMORZARS  
MENÚ DIARI  
MENÚ PER A GRUPS  
SOPARS  
ESMORZAR DE FORQUILLA  
CARNS A LA BRASA

Música en viu

**Carrer Sardana, 2 · RUBÍ**  
**RESERVES: 934860795**

**EL PORTALET**  
RESTAURANT · PIZZERIA

Ambient acollidor i familiar  
Cuina casolana · Brasa de carbó

**Plaça Dr. Guardiet, 14 · Rubí**  
**T. 93 588 54 68**

**LA TAPADERA DE RUBÍ**  
PINCHOS Y TAPAS

UNA TABERNA TRADICIONAL  
EXPORTADA A LA ACTUALIDAD

**Tapas** **Torradas** **PIZZAS**  
**Pinchos** y **montaditos** **EMPANADAS**

CASI TODA LA CARTA ES APTA PARA  
CELÍACOS O SE PUEDE SOLICITAR  
LA OPCIÓN CELÍACA

**GLUTEN FREE**

**CALLE MONTSERRAT, 15**  
**930248451**

RISTORANTI · PIZZERIA

**La Tagliatella**  
Dove Mangiare è un Piacere  
www.latagliatella.es

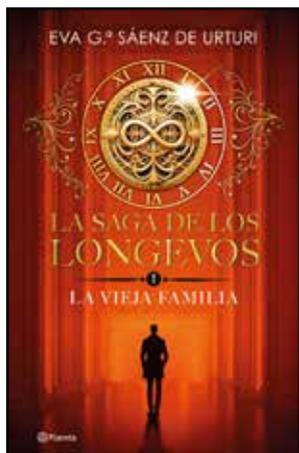
Carrer del General Prim, 33, 35  
08191 Rubí, Barcelona  
T. 935 87 35 35

**EDIZIONE PARMA**  
UNA EDIZIONE LLENA DE SABOR, DE TRADICIÓN Y DE MUCHO ORIGEN





**PRUÉBALOS, EN EDICIÓN LIMITADA, HASTA EL 1 DE DICIEMBRE**



**LA SAGA DE LOS LONGEVOS 1. LA VIEJA FAMILIA**

**Eva García Sáenz de Urturi**

Lago del Castillo es un carismático y atractivo longevo de 10.300 años de edad con un cerebro prodigioso.

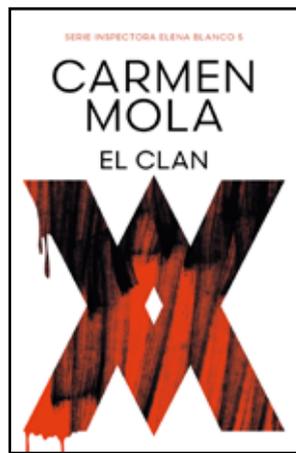
Sin embargo, cuando una mañana despierta en San Francisco, lejos de su hogar en Santander, no es capaz de recordar ni su nombre ni los detalles de la misteriosa investigación que le ha llevado hasta allí; una investigación con la que pretende descifrar los motivos por los que ni él ni los demás miembros de su familia envejecen.

Pero ni Lago ni Héctor, su padre, tienen intención de compartir los resultados; ellos son conscientes de los riesgos y el sufrimiento que implica su modo de vida. Son sus hermanos Jairo (un conflictivo escita de casi 3000 años) y Kyra (una huiciza celta de 2500 años) los que, cansados de transitar solos a través de los siglos y hastiados de tener que enterrar a sus hijos, están empeñados en crear una estirpe de longevos como ellos.

Al mismo tiempo, Adriana, una arqueóloga especializada en Prehistoria, está dispuesta a aprovechar que el destino la ha traído de vuelta a su Santander natal para aclarar el extraño suicidio de su madre ocurrido quince años atrás.

Desde el principio, Lago y ella sentirán una poderosa atracción el uno por el otro, aunque ambos intenten ignorarlo.

Eva García Sáenz de Urturi, una de las autoras españolas más vendidas en todo el mundo, publica por primera vez la trilogía completa con la que comenzó su carrera, La saga de los longevos. Una trama sumamente original, con una intriga apasionante y adictiva, en la que se mezclan muertes, investigación, historia antigua y un amor que atravesará el tiempo.



**EL CLAN (INSPECTORA ELENA BLANCO 5)**

**Carmen Mola**

Magnífica, brutal y enormemente adictiva, Carmen Mola se supera en el esperado desenlace de la serie Inspectora Elena Blanco.

Cuando morir no importa, todo está permitido. Elena Blanco, inspectora de la Brigada de Análisis de Casos (BAC) se enfrenta a su peor enemigo, una poderosa organización integrada por personalidades del mundo de la empresa, la política, la judicatura y la policía. El Clan. Enfrentarse a él es acabar muerto. Aun así, la BAC afronta el desafío. Pero cuando Elena recibe unas imágenes en las que Zárate aparece tendido sobre un charco de sangre, comete un error imperdonable.

Con la inspectora en busca y captura, acusada del asesinato de un policía, y Zárate desaparecido, Marijo, Reyes, Orduño y Buendía hacen la guerra por su cuenta. La llegada de una nueva inspectora en sustitución de Elena empeora la situación: parece enviada por el Clan con la misión de acabar con la BAC y llevar a Blanco a la cárcel.

Sin embargo, el hallazgo de unos cadáveres que han sido eviscerados lleva la investigación de Elena a cruzar todos los límites para salvar a su Brigada y encontrar a Zárate, sin saber si está vivo o muerto.

Es el principio del fin de la BAC.

Ninguno de sus miembros se había enfrentado a un asesino tan despiadado como el Clan.

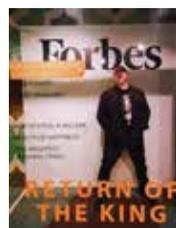


**SOMBRAS EN LA PARED**

**Jordi Portela Giner**

Luis del Moral es un joven y afamado autor de novela romántica que ha vendido millones de libros a nivel internacional en los pocos años que lleva con el noble oficio de ensuciar páginas en blanco. Buena parte de su éxito se lo debe a su persistente hermana y editora, María José, quien, tras la muerte de sus padres, lo ha cuidado desde pequeño con demasiada sobreprotección. Pero Luis está bloqueado. Necesita un cambio de aires para recuperar la inspiración. Por ello le pide a la editorial que lo envíe de retiro creativo a Tirso de Oscos, en Asturias, un pueblo con unos singulares habitantes y, como centro turístico, un imponente faro frente al mar, donde se alojará. ¿Conseguirá crear su mejor obra hasta la fecha, una sin clichés comerciales, con verdadera calidad literaria? ¿O, por el contrario, se concentrará mejor en buscar a su musa?

Una historia de tinte costumbrista sobre el amor y sus entretelas, cocinada a fuego lento, como un deseo. El escritor Jorge Portela Giner vuelve al terreno de las grandes pasiones humanas para regalarnos su trabajo más íntimo y personal.



**La importancia de vacunar a las mascotas**

Las mascotas no solo nos brindan compañía, afecto y momentos de alegría, sino que también dependen de nosotros para mantenerse sanas y protegidas. Una de las maneras más efectivas de garantizar su bienestar es a través de la vacunación. Las vacunas para animales no son solo una medida de cuidado individual, sino una acción crucial para prevenir la propagación de enfermedades que pueden afectar tanto a nuestros peludos amigos como a los humanos.

**Protección frente a enfermedades graves**

Los perros, gatos y otras mascotas están expuestos a una variedad de virus y bacterias que pueden causarles enfermedades graves e incluso mortales.

Enfermedades como la rabia, el moquillo, el parvovirus y la leucemia felina pueden prevenirse fácilmente con una vacunación adecuada. Muchas de estas enfermedades no solo son difíciles de tratar una vez contraídas, sino que pueden dejar secuelas irreversibles.

**Evitar el contagio a otros animales y humanos**

Al igual que con las personas, vacunar a las mascotas también ayuda a evitar la propagación de enfermedades en la comunidad animal.

Un animal vacunado es un eslabón menos en la cadena de transmisión de patologías que pueden propagarse rápidamente, especialmente en zonas con alta densidad de animales domésticos y salvajes. Además, algunas enfermedades, como la rabia, son zoonóticas, lo que significa que pueden transmitirse de animales a humanos, poniendo en riesgo la salud pública.

**Cumplimiento de la normativa legal**

En muchos lugares, la vacunación de las mascotas es una obligación legal. Esto se debe a que los gobiernos son conscientes de la importancia de mantener a raya enfermedades como la rabia, que sigue siendo un problema de salud pública en algunas regiones. Cumplir con las normativas locales no solo protege a nuestra mascota, sino que también nos ayuda a evitar sanciones legales.

**Contribuir a la inmunidad colectiva**

El concepto de inmunidad colectiva no solo se aplica a las personas. En las comunidades animales, la vacunación masiva puede crear una barrera protectora que impide que enfermedades peligrosas se propaguen de manera desenfrenada.

Cuantas más mascotas estén vacunadas, más difícil será para un virus o bacteria circular entre los animales.



**Vacunar es un acto de amor y responsabilidad**

Finalmente, vacunar a nuestras mascotas es un gesto de responsabilidad y amor.

Ellos confían en nosotros para cuidar de su salud, y al mantener sus vacunas al día, estamos garantizando que puedan disfrutar de una vida larga, feliz y saludable.

La vacunación es una de las herramientas más seguras, efectivas y accesibles para prevenir enfermedades.

Al proteger a nuestras mascotas, no solo les estamos dando a ellos una mejor calidad de vida, sino que estamos salvaguardando a la comunidad y fomentando un entorno más seguro para todos.

**¡Vacuna a tu mascota y ayúdalos a vivir sin preocupaciones!**



# DESCIFRANDO LOS NEUMÁTICOS

## Qué significan los números y letras y cuándo es el momento de cambiarlos

Los neumáticos son esenciales para garantizar la seguridad y el rendimiento de un automóvil. A pesar de su importancia, muchas personas desconocen el significado de los códigos grabados en su superficie. Entre estos códigos, uno de los más cruciales es el índice de velocidad, representado por una letra, que indica la velocidad máxima a la que el neumático puede circular de manera segura. En este artículo, te explicamos en detalle qué significan estos números y letras, y cuándo debes considerar cambiar los neumáticos.

### ¿Qué significan los números y letras en los neumáticos?

Los códigos en los neumáticos proporcionan información sobre sus dimensiones, capacidades y características. Vamos a desglosar un ejemplo típico:

**Ejemplo: 205/55 R16 91V**

En este código, cada parte tiene un significado específico:

- **205:** Ancho del neumático en milímetros.
- **55:** Relación de aspecto o perfil del neumático, expresado como porcentaje.
- **R:** Construcción radial.
- **16:** Diámetro de la llanta en pulgadas.
- **91:** Índice de carga, que indica el peso máximo que el neumático puede soportar.
- **V:** Índice de velocidad, que especifica la velocidad máxima que el neumático puede soportar de manera segura.

### Índice de velocidad: qué significa cada letra

El índice de velocidad es una de las partes más importantes del código del neumático. Se representa con una letra, que indica la velocidad máxima que el neumático puede soportar sin comprometer la seguridad. Este dato es clave para elegir un neumático que se ajuste al rendimiento de tu vehículo y a las condiciones en las que conduces.

La lista de los índices de velocidad más comunes es la siguiente:

Letra	Velocidad máxima (km/h)
Q	160 km/h
R	170 km/h
S	180 km/h
T	190 km/h
H	210 km/h
V	240 km/h
W	270 km/h
Y	300 km/h
ZR	>240 km/h



### ¿Cómo elegir el índice de velocidad adecuado?

El índice de velocidad no solo tiene que ver con la capacidad de alcanzar altas velocidades. También está relacionado con la capacidad del neumático de disipar el calor generado durante la conducción, algo especialmente relevante a velocidades elevadas. Usar un neumático con un índice de velocidad inadecuado puede comprometer la seguridad y el rendimiento del vehículo.

**1 Neumáticos con menor índice de velocidad:** Los neumáticos con letras como S, T o Q son comunes en vehículos utilitarios, ya que están diseñados para velocidades moderadas.

Son perfectos para vehículos que se usan principalmente en ciudad o en carreteras con límites de velocidad bajos.

**2 Neumáticos con mayor índice de velocidad:** Los neumáticos con índices de velocidad más altos, como V, W o Y, están destinados a coches deportivos o de alta gama, que pueden alcanzar velocidades significativas. También son ideales para conductores que recorren largas distancias por autopistas a altas velocidades.

**Importante:** No se recomienda usar neumáticos con un índice de velocidad inferior al especificado por el fabricante del vehículo.

Esto puede reducir la estabilidad a altas velocidades y aumentar el riesgo de sobrecalentamiento, desgaste acelerado y, en casos extremos, la rotura del neumático.

### ¿Cuándo es aconsejable cambiar los neumáticos?

Saber cuándo cambiar los neumáticos es fundamental para tu seguridad.



Aquí te mostramos algunos factores que indican que es hora de reemplazarlos:

**1 Desgaste de la banda de rodadura:** Si la profundidad de la banda de rodadura es inferior a 1,6 mm, el neumático ha perdido su capacidad de adherencia y debe ser reemplazado. Aunque este es el mínimo legal en muchos países, lo recomendable es cambiarlos cuando la profundidad baja de 3 mm.

**2 Neumáticos dañados:** Si detectas cortes, grietas o abultamientos, es crucial cambiar el neumático, ya que estos daños pueden comprometer la estructura interna del mismo.

**3 Edad del neumático:** Aun si no muestran signos visibles de desgaste, los neumáticos envejecen. Después de 5-6 años de uso, se recomienda revisarlos regularmente y considerar su reemplazo.

**4 Desgaste irregular:** Si los neumáticos se desgastan de forma desigual, puede ser señal de problemas de alineación o balanceo. En estos casos, también puede ser necesario reemplazarlos antes de que se desgaste completamente.

**5 Pérdida de presión constante:** Si uno de tus neumáticos pierde aire de forma constante, podría ser signo de una fuga lenta. Reemplazar el neumático puede ser la solución, especialmente si no se detectan otros problemas visibles.

### Importancia del índice de velocidad y su relación con la seguridad

El índice de velocidad no solo influye en la capacidad máxima de velocidad del vehículo, sino también en la forma en que el neumático se comporta en situaciones de frenado, maniobrabilidad y estabilidad.



Por lo tanto, es fundamental elegir neumáticos que no solo cumplan con los requisitos de velocidad, sino que también sean adecuados para el tipo de conducción y las condiciones en las que se usará el vehículo.

Optar por un neumático con un índice de velocidad superior al que normalmente alcanzas no necesariamente te proporcionará una ventaja significativa en términos de seguridad.

Sin embargo, usar neumáticos con un índice de velocidad inferior al recomendado puede aumentar los riesgos de accidente, sobre todo en situaciones de conducción exigente.

Conocer el significado de los números y letras en los neumáticos, especialmente el índice de velocidad, es crucial para mantener tu vehículo en condiciones óptimas y garantizar la seguridad al conducir.

**Cambiar los neumáticos en el momento adecuado y asegurarse de que sean compatibles con las especificaciones de tu coche es una de las mejores inversiones que puedes hacer para evitar riesgos en la carretera.**

**HOBBY CARS**  
Plancha, Pintura, Mecánica 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€

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

**PEUGEOT SERVICE**  
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

RODA CAP ALS TEUS NOUS PNEUMÀTICS I CONQUEREIX NOUS HORIZONS.

**2X1 EN PNEUMÀTICS\***

\*Oferta vàlida per a clients particulars propietaris d'un vehicle de automòbil marca Peugeot en un 100% de descompte per pneumàtic de les marques GoodYear, Michelin, Continental, Pirelli, Bridgestone i Dunlop sobre la tarifa oficial vigent. L'oferta de l'oferta està subjecta a les condicions de substitució de 2 o 4 pneumàtics (màx. de 18 de abril al 31 de desembre de 2023). No vàlida per vehicles de mercaderies o altres clients pròprios. Consultar les condicions als serveis al client Peugeot adherits a la promoció i a www.peugeot.es

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

# Dia mundial en record de les víctimes d'accidents de trànsit

El tercer diumenge de novembre se celebra el Dia Mundial en Record de les Víctimes d'Accidents de trànsit, una efemèride proclamada oficialment per l'Assemblea General de les Nacions Unides (ONU), amb l'objectiu de reduir el nombre de víctimes en accidents de trànsit.

## Per què un dia dedicat a les víctimes d'accidents de trànsit?

Cada any moren un gran nombre de persones a causa dels accidents de trànsit, i el més preocupant és que són la principal causa de defunció de joves entre 15 i 29 anys. Es pretén reduir aquesta fatal estadística perquè la majoria dels accidents de trànsit són prevenibles.

Petites accions per part dels conductors ajuden a reduir els accidents i al fet que les conseqüències d'aquests siguin menys greus.



És vital portar posats els cinturons de seguretat, protegir els més petits amb sistemes de retenció homologats, fer un manteniment adequat als vehicles i ser prudents a l'hora de conduir.

D'altra banda, els governs també han de prendre mesures, tant sancionadores com de manteniment de vies, bona senyalització de les carreteres, control dels conductors infractors i altres.

Gairebé la meitat de les víctimes fatals són vianants, ciclistes i motociclistes. El 90% de les víctimes es produeixen en països d'ingressos mitjans i baixos que només compten amb la meitat dels vehicles matriculats.

Amb aquesta data es pretén reduir el nombre de víctimes per accidents de trànsit, però també reconèixer el sofriment de les víctimes i per descomptat també la labor dels equips de rescat.



## Prevenció per a evitar els accidents de trànsit

Aquestes pèrdues humanes, econòmiques, socials poden evitar-se.

S'han identificat diferents factors que augmenten el risc de les lesions, com són les següents:

- ▶ La velocitat excessiva.
- ▶ La falta d'ús de cinturons de seguretat i cadires protectores per als nens.



- ▶ La conducció en estat d'ebrietat.
- ▶ La falta d'ús de cascos protectors per a vehicles de dues rodes.
- ▶ Una infraestructura viària mal dissenyada o insuficientment mantinguda i vehicles vells, mal conservats o que no compten amb dispositius de seguretat.

Les normes i mesures que s'han adoptat en alguns països per a regular aquests factors de risc han reduït en gran manera els accidents de trànsit, però encara queda molt per fer.



També s'ha comprovat que els serveis d'atenció d'emergència per a traumatismes són importants per a mitigar els danys dels accidents viaris.

## Què fer davant un accident de trànsit?

Els primers 60 minuts després d'un accident de trànsit són vitals per a les persones que hagin resultat ferides. De fet, en aquest interval de temps es produeixen moltes morts, la majoria per hemorràgies i problemes respiratoris per obstrucció de les vies aèries.

Mentre arriben els serveis d'emergència, l'actuació dels ciutadans és vital per a salvar vides.

**I que pots fer durant aquests primers minuts quan som les primeres persones que podem atendre els ferits?**

En primer lloc, has de saber que mai cal treure a un ferit de l'interior d'un vehicle. Com a excepció, podràs fer-ho si la seva vida corre perill (parada cardio-respiratòria, vehicle cremant...). Espera l'arribada del personal especialitzat.

Mai cal treure el casc a un motorista accidentat perquè implica un risc per a la víctima. Només es recomana si no respira o ho fa amb dificultat, i si vomita.



**Immediatament després d'un accident, cal aplicar la conducta PAS: Protegir, avisar i socórrer.**

**Protegir** perquè el ferit no tingui més danys dels que ja té.

**Avisar** als serveis d'emergència i socórrer a les víctimes.

Per a **socórrer** seria fonamental que totes les persones sabessin tècniques de primers auxilis: maniobres de reanimació cardiopulmonar, posició de seguretat, que fer en cas d'una ferida sagnant, cremades i altres circumstàncies que es poden donar en cas d'accidents de trànsit.



**TAXI RUBI**  
93 588 82 53

Li oferim taxis que s'adapten a les seves necessitats

**CORIUM**

Bijuteria Artesanal  
Moda i Complementos

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

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

**POWER PC**

Somos informaticos... pero hablamos tu idioma

Carrer de d'Àngel Guimerà, 4 local · Rubí  
Tel. 931 793 549  
Mov. 605 600 583 · 649 026 525

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

**MARBERFUSTERS**

Muebles a medida · Cocinas  
Puertas · Parquet

C/ Neptuno, 6 - Terrassa  
Tel. 630 953 877

**abitare RUBÍ**

Comedores · Sofás  
Dormitorios · Juvenil  
Recibidores · Descanso  
Muebles a medida

Calidad al mejor precio

Carrer de Terrassa 19 · Rubí  
(junto policía nacional)  
Tel. 931 300 196

## ESCAPADA A MIRAVET (TARRAGONA)

Miravet es un pintoresco pueblo medieval situado en la provincia de Tarragona, a orillas del río Ebro.

Con su espectacular ubicación y su rica historia, ofrece una experiencia única para quienes lo visitan, combinando paisajes impresionantes con un patrimonio histórico y cultural destacado.

Uno de los principales atractivos de Miravet es su imponente **castillo templario**, que domina el paisaje desde lo alto de una colina.

Este castillo, que data del siglo XII, fue uno de los bastiones más importantes de la Orden del Temple en España.

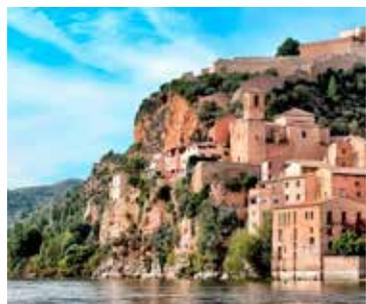
Desde sus murallas se puede disfrutar de unas vistas panorámicas excepcionales del río Ebro y sus alrededores, lo que lo convierte en un lugar ideal para los amantes de la historia y la naturaleza.

El **casco antiguo** del pueblo conserva el encanto de tiempos pasados, con calles empedradas y casas que parecen colgar de la ladera de la colina.

Pasear por sus callejuelas es como viajar en el tiempo, ya que muchas de las construcciones se mantienen en su estado original, creando una atmósfera tranquila y acogedora.

Otro de los puntos de interés en Miravet es la **Iglesia Vieja**, un edificio renacentista del siglo XVI que se encuentra en lo alto del pueblo.

Aunque en la actualidad no se utiliza para el culto, es un testimonio importante del pasado religioso y cultural del lugar.



Miravet también es conocido por su **tradición alfarera**, que se remonta a varios siglos. Todavía hoy se pueden visitar algunos talleres de cerámica donde los artesanos locales mantienen viva esta tradición. Las piezas de cerámica de Miravet, reconocibles por su estilo único y sus técnicas ancestrales, son un excelente recuerdo para llevarse del pueblo.

Además, una de las experiencias más auténticas que ofrece Miravet es el **paso de barca**. Se trata de un antiguo sistema de ferry que cruza el río Ebro sin motor, solo utilizando la fuerza de la corriente. Este método tradicional de transporte sigue en funcionamiento y es una forma pintoresca de cruzar el río y disfrutar de su entorno natural.

El entorno natural que rodea Miravet es igualmente impresionante. La cercanía del río Ebro permite realizar diversas actividades al aire libre, como **paseos en kayak** o rutas a pie por los alrededores. El paisaje, con colinas y campos, ofrece una paz y una belleza que invita al descanso y la desconexión.

En resumen, Miravet es un lugar donde la historia, la cultura y la naturaleza se encuentran. El castillo, el casco antiguo, la alfarería y el entorno natural hacen de este pueblo un destino ideal para quienes buscan una escapada tranquila, llena de belleza y autenticidad.

### Donde comer

#### Molí de Xim

El Molí de Xim es uno de los restaurantes donde comer en Miravet mejor valorados.



Está ubicado en el interior de un antiguo molino del siglo XIX en el casco antiguo del pueblo, que ha sido totalmente renovado y reconvertido en restaurante.

Ofrecen una cocina tradicional de la ribera del Ebro, sencilla y casera con ingredientes de calidad y proximidad.

Disponen de una amplia carta con varios entrantes a elegir entre los que destacan la clotxa de Miravet, o el boniato a la brasa con miel, queso y avellana, además de diversos platos de carnes como la butifarra del payés o la salchicha de ca la Paquita.

Si os queda un hueco para el postre no dudéis en probar la crema catalana o la orgía de cacao.

Dirección: Carrer Verge de Gràcia 29

#### Bar Amadeo

Si estáis buscando un bar donde comer en Miravet con terraza, el bar Amadeo tiene la mejor con unas preciosas vistas al Ebro.

Es un bar sencillo, en el que podréis comer las típicas tapas como bravas, croquetas, calamares... además de bocadillos y platos combinados.

Dirección: Carrer Riu 22



## Horóscopo Mes de Noviembre

<p><b>Aries</b></p>  <p>Nuevas oportunidades profesionales requieren decisiones rápidas. Confía en tu intuición. Energía alta, pero evita el exceso de actividad. Descansa adecuadamente.</p>	<p><b>Tauro</b></p>  <p>Es un buen mes para planificar a largo plazo y tomar decisiones financieras importantes. Cuida tu alimentación, tu cuerpo te pedirá más atención.</p>	<p><b>Géminis</b></p>  <p>La comunicación sincera será clave para evitar malentendidos y fortalecer la relación. Las nuevas ideas fluirán en el trabajo, aprovecha para innovar y proponer cambios.</p>
<p><b>Cáncer</b></p>  <p>Tendrás una carga de trabajo más alta, pero tu dedicación será recompensada. Cuida tu bienestar emocional, el estrés podría afectar tu equilibrio mental.</p>	<p><b>Leo</b></p>  <p>El romance y la pasión estarán en su punto máximo. Sorprende a tu pareja. Serás reconocido por tus logros. Aprovecha para avanzar hacia tus metas.</p>	<p><b>Virgo</b></p>  <p>Es un buen momento para enfocarte en los detalles y terminar proyectos pendientes. Tu salud mental y física se beneficiarán de la organización y el descanso.</p>
<p><b>Libra</b></p>  <p>Buen momento para equilibrar tu vida laboral y personal. No descuides tu bienestar. Busca balancear tu energía con prácticas relajantes como yoga o meditación.</p>	<p><b>Escorpio</b></p>  <p>Surgirán desafíos que te motivarán a transformarte en el trabajo. Mantén la calma. Evita el estrés acumulado. Dedicar tiempo a cuidar tu salud emocional.</p>	<p><b>Sagitario</b></p>  <p>Podrías recibir propuestas interesantes. Evalúa bien antes de aceptar cualquier oferta. Mantén una rutina de ejercicio regular para equilibrar tu alta energía.</p>
<p><b>Capricornio</b></p>  <p>Buen mes para consolidar tu posición profesional y demostrar tus capacidades. Cuida tu espalda y postura, evita el exceso de trabajo sin descanso.</p>	<p><b>Acuario</b></p>  <p>Es un mes ideal para proyectos creativos e innovadores. Piensa fuera de lo común. Vigila tu sistema nervioso, busca actividades que te relajen y recarguen energías.</p>	<p><b>Pisces</b></p>  <p>La empatía y sensibilidad te conectarán profundamente con tu pareja. Escucha y apoya. Cuida tu salud emocional, la meditación o la lectura te ayudarán a encontrar paz.</p>



**NEW HOME PC**  
Tu tienda de informática  
[www.newhomepc.net](http://www.newhomepc.net)

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

<p>299,99€</p>  <p><b>NHPC Work</b></p> <p>INTEL Celeron G5905 16Gb DDR4 3200MHz M2 NVme 512Gb Gen 3x4 UHD Graphics 610</p> <p>400€ AHORRA 100,01€!</p>	<p>369,99€</p>  <p><b>NHPC Work</b></p> <p>Ryzen 5 5600G 16Gb DDR4 3200MHz M2 NVme 512Gb Gen 3x4 AMD Radeon Graphics</p> <p>470€ AHORRA 100,01€!</p>	<p>499,99€</p>  <p><b>Combol NHPC Work</b></p> <p>INTEL i5-13400 16Gb DDR4 3200MHz M2 NVme 512Gb Gen 3x4 UHD Graphics 730 Teclado + Ratón + Monitor 24"</p> <p>599,99€ AHORRA 100,00€!</p>
--	---	---

Odontològics Rubí

Clínica Dental  
Especialistas en Implantología i Ortodoncia,  
con más de 35 años de experiencia



# PROMOCIÓN NOVIEMBRE

## BLANQUEAMIENTO GRATUITO CON TU TRATAMIENTO\*



*\*consultar condiciones en clínica*

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

Pide cita



 clinicadental\_odontologicsrubi  
 Clínica Dental Odontologics Rubí