

Num. # 35 | Novembre 2026

+ A prop teu Rubí

Exemplar gratuït

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

VIC, HISTÒRIA I CARRERS AMB ENCANT

Juanita MERCERIA

OFERTES
de
TARDOR &
HIVERN
ja a la botigà!

Posem fil a l'agulla!

Ens trobaràs a
Carrer Lluís Ribas, 33
08191 Rubí

Segueix-nos!

  @juanitamerceria

644 70 79 60 | 93 699 07 09
confeccionsjuanita@gmail.com
www.merceriajuanita.es

TÈXITS • CONFECCIÓ
LLAR • ARRANJAMENTS
ETIQUETES • BRODATS



POWER PC

*Somos informáticos
pero hablamos
tu idioma*

 VENTA Ordenadores de sobremesa y portátiles, componentes y periféricos.	 REPARACIÓN Solucionamos cualquier problema de tu equipo: portátiles, sobremesa, consolas, tablets y móviles.	 SERVICIO TÉCNICO Mantenimiento, actualizaciones y limpieza profesional.	 VIDEOCONSOLAS Venta, reparación y accesorios de todas las consolas.
--	---	--	--



 C/ Àngel Guimerà, 4 · Rubí |  93 179 35 49 |  722 322 674 |  www.informaticarubi.com

Benvinguts al novembre amb Més A prop teu Rubí!

Arriba el novembre, un mes de tardor en què els dies es fan més curts i ve de gust gaudir de la lectura, descobrir coses noves i compartir bons moments. A **Més A prop teu Rubí** hem preparat una nova edició plena de continguts interessants, curiositats i propostes per a tots els gustos.

Aquest mes parlarem de les **estafes nadalzenques**, perquè estar informats és la millor manera de prevenir ensurts quan comencen les compres de Nadal. També descobrirem curiositats del mes de novembre i coneixerem alguns **invents que van néixer per casualitat** i que avui formen part de la nostra vida quotidiana.

No ens oblidarem del **Dia del Flamenc**, una expressió artística plena de força, sentiment i tradició. I, si us agrada descobrir racons amb encant, us convidem a **acompanyar-nos en la nostra escapada a Vic**, una ciutat amb història, patrimoni, bona gastronomia i molts racons per visitar.

A més, dedicarem un espai als nostres estimats animals de companyia, perquè sempre hi ha alguna cosa nova per aprendre sobre els nostres fidels amics. I, com cada mes, hi trobareu les seccions habituals, consells, entreteniment, passatemps i moltes altres propostes pensades per a vosaltres.

Esperem que gaudiu d'aquesta nova edició tant com nosaltres gaudim preparant-la. **Gràcies, de tot cor, per llegir-nos, per confiar en nosaltres i per continuar fent possible que Més A prop teu Rubí sigui cada mes una mica més a prop vostre.**

Bona lectura i fins al mes vinent!

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: **A la persona ganadora se le comunicará personalmente por teléfono.**

Recuerda que tienes que ser mayor de edad y tienes de tiempo hasta el 23 de noviembre para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 24 de noviembre

Gracias a tod@s los participantes y a seguir intentándolo, el próximo puedes ser tú.

I si et digués que...?

Hi ha coses que fem cada dia sense pensar-hi, però darrere de moltes s'amaguen explicacions sorprenents. Preparat per descobrir-les?

Per què se'ns enganxa una cançó al cap?

Segur que t'ha passat alguna vegada: escoltes una cançó al matí i, hores després, encara la tens al cap, repetint una vegada i una altra el mateix fragment.

Aquest fenomen és tan habitual que fins i tot té nom: **earworm**, que en anglès significa literalment «cuc de l'orella».

El cervell tendeix a repetir fragments musicals curts, especialment si tenen una melodia fàcil de recordar o un ritme enganxós. També pot passar quan estem avorrits, distrets o fent una tasca rutinària. I el més curiós és que, de vegades, com més intentem deixar de pensar en aquella cançó, més ens torna al cap!

Per què badallem quan veiem badallar algú?

Un badall pot ser contagiós. Només cal veure una altra persona badallar —o, fins i tot, llegir sobre el tema!— perquè ens vingui ganes de fer el mateix.



Aquest fenomen s'ha estudiat força, però encara no hi ha una explicació definitiva. Sembla que hi intervenen mecanismes relacionats amb l'atenció, la imitació i la connexió social. **També s'ha observat que el badall contagiós varia entre persones i situacions.**

Així que, si mentre llegeixes aquest article t'han vingut ganes de badallar, no pateixis: és una reacció ben humana!

Per què alguns records ens tornen només de sentir una olor?

L'olor d'un pastís acabat de fer, d'un perfum o de la terra mullada després de la pluja pot transportar-nos de cop a un moment del passat.

Això passa perquè els circuits cerebrals que processen les olors estan estretament connectats amb zones relacionades amb la memòria i les emocions. Per això, una olor pot despertar records molt vius, fins i tot d'etapes de la vida que feia anys que no recordàvem.

De vegades, una simple aroma ens pot fer reviure una cuina familiar, unes vacances o una persona estimada. És com obrir una petita finestra al passat sense moure'ns del present.

Per què riem quan estem nerviosos?

El riure no sempre apareix perquè alguna cosa ens faci gràcia. De vegades riem en situacions incòmodes, quan estem nerviosos o quan no sabem ben bé què dir.



En aquests casos, el riure pot funcionar com una manera d'alliberar tensió o de gestionar una emoció intensa. També pot ajudar a suavitzar una situació social difícil. Això no vol dir que sempre ens sentim bé quan riem: el nostre comportament no reflecteix necessàriament una única emoció.

Per què recordem millor algunes coses que d'altres?

Potser recordes perfectament una anècdota de fa vint anys, però no saps on has deixat les claus aquest matí. Com pot ser?

La memòria no funciona com una càmera que ho enregistra tot. El cervell selecciona, organitza i guarda la informació segons diversos factors, com ara l'atenció, la repetició, les emocions i la importància que donem a una experiència.

Així doncs, oblidar on hem deixat alguna cosa no sempre significa que tinguem mala memòria: pot ser que, senzillament, no hi paréssim prou atenció en aquell moment.

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

Fundador Conseller Antonio Martín · **Producció** Mespúbli · **Edició i Publicitat** Montse Tost · **Tel.** 617026168

info@revistamesapropteu.com

Maquetació i Disseny Marcela Viladot · **Col·laboradors** Joanna Romano, Carol Simón

Pets Lovers, Bon Carma, Designio studio

www.revistamesapropteu.com



revistamesapropteu



Nota editorial

En Més A prop teu Rubí apostamos por la creatividad y las nuevas tecnologías. Algunos de nuestros contenidos se elaboran con ayuda de herramientas de inteligencia artificial y algunas imágenes se generan mediante esta tecnología. Los contenidos son revisados por nuestra redacción antes de su publicación.

Designio studio

TRANSFORMANDO ESPACIOS. CREANDO HOGARES

Especialistas en reformas integrales

Nos encontrarás en:
C/ Cervantes 83, Rubí
Tel. 93.609.75.80

designio_bcn
www.designio-interiores.com

¡Que no te engañen!

Las estafas más habituales antes de Navidad

Las compras, los regalos y las ofertas especiales son una oportunidad para los estafadores.

Aprende a reconocer las señales de alarma y disfruta de unas fiestas más seguras.

Cuando se acercan las fiestas navideñas, empezamos a buscar regalos, comparar precios y aprovechar las ofertas para que nuestro bolsillo no sufra demasiado. Compramos por Internet, recibimos paquetes en casa y consultamos anuncios que prometen auténticas gangas. Pero, **precisamente en estas fechas**, los delincuentes aprovechan las prisas y la ilusión por comprar **para intentar engañarnos**.

Los mensajes falsos, las tiendas que desaparecen después de cobrar o **las ofertas demasiado buenas** para ser verdad son algunas de las trampas más habituales. Por eso, antes de hacer clic o introducir nuestros datos bancarios, **conviene detenerse un momento y comprobar que todo es correcto**.

1 «Su paquete está retenido» El mensaje que puede salir caro



Es uno de los engaños más conocidos. **Recibimos un SMS o un correo electrónico** que parece proceder de una empresa de mensajería. El mensaje asegura que nuestro **paquete no puede entregarse porque falta un dato**, hay un problema con la dirección o debemos pagar una pequeña cantidad para completar el envío.

El texto suele incluir un enlace para solucionar el supuesto problema. Al entrar, nos encontramos con una **página que imita la web** oficial de la empresa y que nos pide nuestros datos personales o los de nuestra tarjeta bancaria.

¿Cómo evitarlo? **No pulses el enlace del mensaje**. Si esperas un pedido, consulta su estado desde la aplicación o la página oficial de la empresa de mensajería. **Desconfía especialmente de los pagos inesperados** y de los mensajes que exigen actuar de inmediato.

2 Grandes descuentos que esconden grandes engaños

Durante las semanas previas a Navidad aparecen anuncios de productos de marcas conocidas a **precios sorprendentemente bajos**: teléfonos móviles, zapatillas, perfumes, juguetes o pequeños electrodomésticos.

Algunas ofertas son reales, pero otras proceden de **tiendas falsas** creadas para quedarse con nuestro dinero o conseguir nuestros datos. Estas páginas pueden **utilizar logotipos, fotografías y diseños copiados de comercios legítimos**.

Antes de comprar, comprueba la dirección web, busca información sobre la tienda y revisa sus datos de contacto y las condiciones de devolución.

Una regla sencilla: si el precio parece increíble y la tienda te resulta desconocida, investiga antes de pagar.

3 Cuidado con los chollos de las redes sociales

Instagram, Facebook y otras redes sociales muestran anuncios de todo tipo de productos.



Los estafadores pueden aprovechar estos espacios para **promocionar tiendas fraudulentas**, sorteos falsos o artículos que nunca llegan a su comprador.

Una fotografía atractiva, muchos seguidores o un anuncio bien diseñado no garantizan que el vendedor sea de confianza. Incluso pueden copiar el perfil de un negocio real.

Antes de realizar una compra, busca el nombre de la tienda en Internet y comprueba su trayectoria. Si el vendedor te presiona para pagar rápidamente o evita responder preguntas básicas, es mejor no continuar.

4 El falso sorteo navideño

«¡Has ganado una cesta de Navidad!» o «¡Eres el afortunado de nuestro sorteo!». Estos mensajes pueden llegar por correo electrónico, redes sociales o aplicaciones de mensajería.

El objetivo suele ser **conseguir información personal, datos bancarios o que paguemos unos supuestos gastos de envío** para recibir un premio que nunca existió.

Si participas en un sorteo, **comprueba que lo organiza la cuenta oficial de la empresa** y consulta sus bases. Desconfía si te piden contraseñas, códigos de verificación o datos de tu tarjeta para entregarte un premio.

Recuerda: no tienes que facilitar tus claves bancarias para cobrar un regalo.

5 Correos electrónicos que parecen auténticos

Otra técnica consiste en enviar **correos que imitan a bancos, plataformas de pago, comercios o servicios de suscripción**. Pueden advertir de un supuesto bloqueo de cuenta, un pago pendiente o un problema de seguridad.

El mensaje intenta asustarnos para que actuemos sin pensar. Al pulsar el enlace, llegamos a una página falsa donde nos solicitan el nombre de usuario, la contraseña o los datos de la tarjeta.

Ante cualquier aviso, **entra directamente en la aplicación oficial o contacta con la entidad** mediante sus canales habituales. No utilices los enlaces del correo si tienes dudas sobre su autenticidad.

6 Peticiones urgentes de dinero

Imagina que recibes un mensaje de un familiar que asegura haber perdido el teléfono, tener un problema o necesitar dinero urgentemente. **Puede tratarse de una suplantación de identidad**.

También hay engaños relacionados con las **tarjetas regalo**: alguien se hace pasar por una empresa o un conocido y pide que compres tarjetas y le envíes los códigos.

Antes de enviar dinero o compartir códigos, llama a esa persona al número que ya conoces o verifica la petición por otro medio. Las prisas y el secretismo son señales de alarma.



Cinco reglas de oro para comprar con seguridad

- ✓ **Desconfía de las prisas.** Los mensajes que amenazan con cancelar un pedido o perder una oferta buscan que no pienses.
- ✓ **Comprueba la dirección web.** Una página con aspecto profesional también puede ser falsa.
- ✓ **Utiliza métodos de pago seguros.** Evita enviar dinero directamente a desconocidos.
- ✓ **No compartas códigos de verificación.** Nunca reveles los códigos que recibes en el móvil a alguien que te los solicite por teléfono o mensaje.
- ✓ **Guarda los justificantes.** Conserva los comprobantes de pago, los pedidos y las comunicaciones con el vendedor.

¿Y si ya has caído en una estafa?

Lo importante es actuar cuanto antes. Si has facilitado datos bancarios o realizado un pago sospechoso, **contacta inmediatamente con tu banco** a través de sus canales oficiales para **bloquear la tarjeta** o revisar los movimientos.

Porque el mejor regalo es disfrutar de unas fiestas tranquilas, sin sustos ni engaños.

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

**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

CORIUM

Bijuteria Artesanal
Moda i Complementos

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

Juanita
MERCERIA

TEIXITS · CONFECCIÓ · ETIQUETES
LLAR · ARRANJAMENTS · BRODATS
Tardes de dimarts i dijous tancat

Carrer Lluís Ribas, 33 · Rubí
644 70 79 80 · 93 699 07 09
confeccionsjuanita@gmail.com
www.merceriajuanita.es

**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

Novembre: Curiositats que pot ser que no coneguis

Castanyes, dies més curts, tradicions i secrets de la natura

El novembre és molt més interessant del que sembla!

El novembre és aquell mes en què la tardor comença a mostrar la seva cara més freda, les tardes s'escurcen i ens ve més de gust quedar-nos a casa amb una manta, una beguda calenta i una bona estona de tranquil·litat.

Els arbres perden les fulles, els matins poden despertar-se amb boira i els aubrics tornen a ocupar un lloc destacat als nostres armaris.

Però, més enllà del fred i dels paraigües, el novembre amaga un munt de curiositats relacionades amb la història, la natura, les tradicions i els nostres hàbits. Sabies que el seu nom ens recorda un antic calendari romà? O que els arbres no perden les fulles simplement perquè faci fred?

Descobrim algunes curiositats d'aquest mes que potser et sorprendran!

1 Per què el novembre es diu així?

El nom del novembre prové de la paraula llatina *novem*, que significa nou. Pot semblar estrany, perquè actualment és l'onzè mes de l'any, però hi ha una explicació històrica.

En el calendari romà més antic, l'any començava al març. Per tant, el novembre ocupava la novena posició. Més endavant, quan el gener i el febrer es van situar al començament de l'any, el nom es va mantenir.

Així doncs, cada vegada que diem novembre estem conservant una petita empremta de la història. Una curiositat que demostra que fins i tot els noms dels mesos tenen una història al darrere!

2 Els dies s'escurcen i les nits s'allarguen



Durant el novembre notem que es fa fosc molt abans que a l'estiu. Això passa perquè, a l'hemisferi nord, ens acostem al solstici d'hivern, que té lloc al desembre i marca el dia amb menys hores de llum solar de l'any.

Aquesta disminució de la llum no només afecta els nostres horaris, sinó també el comportament de moltes plantes i animals. Algunes plantes redueixen el creixement, determinats animals canvien els seus hàbits i moltes espècies comencen a preparar-se per afrontar els mesos més freds.

En les persones, tenir menys hores de llum també pot influir en les rutines, el descans i l'estat d'ànim. Per això, durant aquesta època és recomanable aprofitar les hores de llum per sortir a caminar, fer una mica d'activitat física i mantenir uns horaris regulars.

3 Per què els arbres perden les fulles a la tardor?

Els arbres de fulla caduca protagonitzen un dels espectacles més bonics de la tardor. Les fulles verdes es tornen grogues, taronges, vermelloses o marrons fins que finalment cauen a terra.

Però per què passa això? Quan els dies s'escurcen i les temperatures baixen, molts arbres redueixen la producció de clorofil·la, el pigment que dona el color verd a les fulles i que permet fer la fotosíntesi.

Abans de deixar caure les fulles, l'arbre recupera part dels nutrients que contenen i els emmagatzema per aprofitar-los més endavant. Desprendre's de les fulles també l'ajuda a reduir la pèrdua d'aigua durant l'hivern.

4 Les castanyes, les grans protagonistes de la tardor

Hi ha olors que ens transporten directament a una època de l'any, i la de les castanyes acabades de torrar n'és una de les més característiques.

A Catalunya, la Castanyada se celebra tradicionalment al voltant del 31 d'octubre i l'1 de novembre. Les castanyes, els moniatos i els panellets formen part d'una tradició molt arrelada que es manté viva de generació en generació.

Les castanyes, a més de ser savoroses, aporten hidrats de carboni, fibra i minerals. A diferència de molts altres fruits secs, tenen una proporció d'aigua més elevada i menys greix. Es poden menjar torrades o bullides, i també es poden incorporar a cremes, guisats i altres receptes de tardor.

5 Per què hi ha tanta boira alguns matins?

Al novembre, alguns matins ens despertem amb els carrers, els camps i les carreteres coberts per una capa blanquinosa que sembla treta d'una pel·lícula.

La boira es forma quan l'aire proper a terra es refreda prou perquè el vapor d'aigua es condensi en petites gotes suspeses a l'aire. La humitat, la temperatura, el vent i les condicions del terreny influeixen en la seva aparició.

És habitual que es formi durant la nit o a primera hora del matí, especialment en zones baixes i valls on l'aire fred pot quedar acumulat. Quan el sol escalfa el terreny, la boira sovint es va dissipant.

6 El novembre també ens regala nits d'estrelles fugaces

Qui ha dit que només podem gaudir de pluges d'estrelles durant les nits d'estiu? El novembre també és un bon mes per mirar el cel.

Durant aquestes setmanes es poden observar les Tàurides i les Leònides, dues pluges de meteors conegudes pels aficionats a l'astronomia. Les Leònides, en particular, poden oferir episodis d'activitat intensa en determinats anys, tot i que no sempre es produeix una gran quantitat de meteors.



Les anomenades estrelles fugaces no són estrelles pròpiament dites, sinó petites partícules que entren a gran velocitat a l'atmosfera terrestre i produeixen una lluminositat quan s'escalfen i interaccionen amb l'aire.

Per observar-les no necessitem cap telescopi. Només cal buscar un lloc fosc, allunyat de l'enllumenat de les ciutats, deixar que els ulls s'acostumin a la foscor i tenir una mica de paciència. Això sí, la nuvolositat, la llum de la Lluna i la contaminació lumínica poden dificultar-ne l'observació.

7 Tots els animals hivernen quan arriba el fred?

Quan les temperatures baixen, és fàcil pensar que molts animals passen l'hivern dormint. Però la realitat és molt més variada.

Algunes espècies, com els eriçons, poden entrar en períodes d'hibernació. D'altres redueixen la seva activitat, busquen refugis o acumulen reserves de greix. També hi ha ocells que migren cap a zones més càlides, mentre que moltes altres espècies continuen actives durant tot l'hivern.



Cada animal té les seves pròpies estratègies per sobreviure a les baixes temperatures i a la menor disponibilitat d'aliment. Per això, si observem atentament el nostre entorn, podem descobrir que la natura no s'atura al novembre: simplement s'adapta a les noves condicions.

8 Per què ens ve més de gust quedar-nos a casa?

Amb l'arribada del fred i les tardes més curtes, moltes persones canvien els seus hàbits. Ens pot venir més de gust llegir, cuinar, veure una pel·lícula, fer manualitats o compartir una conversa tranquil·la amb la família.

El canvi d'estació pot influir en les nostres rutines i en la manera com aprofitem el temps lliure. Tanmateix, això no vol dir que hàgim de deixar de sortir o de fer activitat física.

De fet, caminar cada dia, encara que sigui una estona, ens ajuda a mantenir-nos actius i a gaudir de la llum natural. També és important ventilar la casa, descansar prou i mantenir el contacte amb les persones que estímem.

9 El novembre és un mes ple de tradicions

A més de la Castanyada i Tots Sants, el novembre és un mes de records i costums que varien segons el territori i les famílies.

A moltes poblacions se celebren fires de tardor, mercats de productes de temporada i festes relacionades amb la gastronomia local. Les castanyes, els bolets, els fruits secs i altres productes de la terra es converteixen en protagonistes de les parades i les cuines.

També és un mes en què moltes persones comencen a preparar les festes de Nadal: revisen els adorns, pensen en els regals i organitzen les trobades familiars. Tot i que encara falta una mica, l'ambient nadalenc comença a aparèixer als carrers i als comerços.



10 Novembre també té dies internacionals per recordar

Al llarg del mes de novembre hi ha diverses dates dedicades a temes socials, culturals i de salut.

El 13 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Bondat, una jornada que ens convida a reflexionar sobre la importància dels petits gestos: ajudar algú, escoltar una persona que ho necessita o tenir una paraula amable.

El 14 de novembre és el Dia Mundial de la Diabetis, una oportunitat per recordar la importància de la prevenció, la informació i l'accés a una atenció sanitària adequada.

El 20 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Infància, que posa l'accent en els drets dels infants, el seu benestar i la necessitat de garantir que tots puguin créixer en un entorn segur.

I el 25 de novembre és el Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència contra les Dones, una data que ens recorda que la igualtat, el respecte i la prevenció de la violència són responsabilitat de tota la societat.



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

reparallar®
petites reparacions de la llar...

Tel. 660 642 232
Carrer Bartrina, 39 bis RUBÍ
www.reparallar.com
reparallar@gmail.com

AIGUA LLUM PALETA ALUMINI PERSIANES BRICOLATGE DE LA LLAR

GARANTIA 100%
MÉS DE 10 ANYS ENS AVALEN!

Invents que van néixer per casualitat

Quan un error es converteix en una gran idea

No totes les grans invencions de la història van néixer després d'anys de planificació. Algunes van aparèixer quan alguna cosa no va sortir com s'esperava, durant un experiment fallit o simplement gràcies a una casualitat. El més curiós és que, darrere d'aquests descobriments inesperats, hi havia persones capaces d'observar, investigar i adonar-se que aquell error podia tenir una utilitat extraordinària.

Avui descobrim algunes històries sorprenents d'objectes i avenços que ens han canviat la nostra vida quotidiana.

El microones: una xocolatina que es va fondre

L'any 1945, l'enginyer nord-americà Percy Spencer treballava amb equips de radar quan va observar que una xocolatina que duia a la butxaca s'havia fos. Intrigat, va començar a investigar si les ones electromagnètiques de l'equip podien escalfar els aliments.

Després de diverses proves, aquella observació va contribuir al desenvolupament del forn microones. El primer model comercial era molt gran i car, molt diferent dels aparells compactes que avui tenim a moltes cuines.



Els post-it: una cola que semblava poc útil

A finals dels anys seixanta, el científic Spencer Silver treballava per crear un adhesiu molt resistent, però va obtenir una cola que s'enganxava suaument i es podia retirar sense deixar gairebé rastre.

Durant un temps, no va trobar cap aplicació clara per al seu descobriment. Anys després, el seu company Art Fry va tenir una idea: utilitzar aquell adhesiu per mantenir els punts de lectura al seu llibre d'himnes sense que caiguessin. Així va néixer el concepte dels famosos post-it.



La penicil·lina: un fong que va canviar la medicina

L'any 1928, el bacteriòleg escocès Alexander Fleming va observar que un fong havia contaminat accidentalment una placa de laboratori i que, al seu voltant, els bacteris no creixien.

En lloc de descartar aquella placa, Fleming va estudiar el fenomen i va identificar l'efecte antibacterià del fong. El descobriment va obrir el camí cap a la penicil·lina, un dels antibiòtics més importants de la història. El seu desenvolupament com a medicament va requerir, posteriorment, la feina d'altres investigadors.



El velcro: inspirat en les punxes de les plantes



L'any 1941, l'enginyer suís George de Mestral va tornar d'un passeig amb el seu gos i va observar que unes petites punxes vegetals s'havien enganxat a la roba i al pelatge de l'animal.

En examinar-les de prop, va descobrir que tenien uns ganxets minuts capaços d'aferrar-se als teixits i als pèls. Aquella observació el va inspirar per desenvolupar un sistema de tancament format per ganxos i petits bucles. Després d'anys de treball, va patentar el velcro el 1955, un invent que avui s'utilitza en roba, calçat i molts altres productes.

El tefló: un experiment que va donar un resultat inesperat



L'any 1938, el químic Roy Plunkett investigava nous gasos refrigerants quan va descobrir que un gas amb què treballava s'havia transformat en un sòlid blanc i relliscós dins del recipient.

Aquella substància era el politetrafluoroetilè, conegut comercialment com a tefló. Les seves propietats, especialment la gran resistència química i la poca adherència, van fer possible nombroses aplicacions industrials i, més endavant, els populars recobriments antiadherents de moltes paelles.

El vidre de seguretat: quan un recipient no es va trencar del tot



A principis del segle XX, el químic francès Édouard Bénédictus va observar que un recipient de vidre que havia caigut es mantenia relativament unit malgrat haver-se esgavat. A l'interior hi havia quedat una fina pel·lícula de material plàstic que ajudava a retenir els fragments.

Aquella observació va contribuir al desenvolupament del vidre laminat de seguretat, format per capes de vidre unides amb un material intermedi. Avui és especialment important als parabrises dels automòbils.

El cautxú vulcanitzat



Charles Goodyear va dedicar molts anys a investigar com millorar el cautxú, un material que es tornava enganxós amb la calor i dur amb el fred. Segons el relat tradicional, durant un dels seus experiments, una barreja de cautxú i sofre va entrar en contacte amb una superfície calenta.

Goodyear va descobrir que el material havia adquirit unes propietats sorprenents: era més resistent, elàstic i suportava millor els canvis de temperatura. Aquest procés es va anomenar vulcanització i va permetre fabricar pneumàtics més duradors, soles de sabates, mànegues i molts altres productes.

La casualitat ajuda, però la curiositat fa la resta

Aquestes històries ens recorden que no tots els errors són necessàriament un fracàs. De vegades, una observació inesperada pot obrir la porta a una gran descoberta.

Però la sort, per si sola, no és suficient: cal curiositat, paciència i ganes d'investigar. Potser, darrere d'allò que avui ens sembla una equivocació, s'amaga una idea que encara no hem sabut aprofitar.

+ A prop teu

Una gran oportunitat para tu negocio

617 026 168

info@revistamesapropteu.com

ESPECIAL NAVIDAD

¡El número más importante del año!

Haz que tu comercio brille esta Navidad. Anúnciate en el número especial y llega a más clientes.

- Más visibilidad para tu negocio
- Llega a miles de lectores de tu zona
- Aprovecha el mayor momento de consumo del año

EL NIU

ROPA CÓMODA CON ESTILO

Prendas suaves, fáciles de llevar y pensadas para tu bienestar, porque vestir bien no tiene edad.

Ropa interior
Moda y complementos
Pijamas y ropa para estar por casa y de trabajo

Selene avet Naird

Av. Barcelona, 1 · Rubí · Tel. 675 833 422

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

RÁPIDO DEL CALZADO

- ▶ Mandos de parking y coche
- ▶ Llaves comunes, seguridad y coche con chip y carcassas
- ▶ Reparación calzado al momento
- ▶ Cambiamos cremalleras
- ▶ Se afilan tijeras y cuchillos
- ▶ Se cambian bombines de cerradura para comunidades y particulares

C/ Llobateras, 88 · Rubí · T. 629 91 93 44

www.reparacioncalzadovall.es

Pequeñas cosas que antes hacíamos y que hoy casi hemos olvidado

Cuando la vida iba un poco más despacio y los pequeños detalles tenían un valor especial.

¿Recuerdas cuando hacíamos fotografías sin saber cómo habían quedado hasta revelar el carrete? ¿Cuando escribíamos una postal durante las vacaciones, consultábamos una enciclopedia para hacer un trabajo o quedábamos con los amigos sin necesidad de enviarles nuestra ubicación?

El mundo ha cambiado muchísimo en pocas décadas. La tecnología nos ha facilitado la vida en muchos aspectos, pero también ha dejado atrás algunas costumbres cotidianas que formaron parte de nuestra infancia y juventud. Algunas nos harán sonreír, otras despertarán recuerdos entrañables y quizá alguna nos haga pensar que no estaría mal recuperarla.

1 Llamar desde una cabina telefónica



Antes de que los móviles estuvieran al alcance de todo el mundo, las cabinas telefónicas eran imprescindibles. Si estábamos fuera de casa y necesitábamos llamar, tocaba buscar una, tener monedas o una tarjeta telefónica y, a veces, esperar nuestro turno. ¡Y más de uno recordará aquellas conversaciones rápidas porque había alguien esperando detrás!

2 Escribir cartas y enviar postales

Recibir una carta escrita a mano era algo especial. Elegíamos las palabras, buscábamos un sobre, escribíamos la dirección y esperábamos con ilusión la respuesta.

En vacaciones, las postales viajaban desde la playa o la montaña hasta el buzón de familiares y amigos.

Hoy enviamos mensajes en segundos, pero una carta conserva algo que un mensaje instantáneo difícilmente puede transmitir: el tiempo y el cariño dedicados a escribirla.

3 Revelar las fotografías

Hacer fotos tenía su emoción. Había que cuidar el carrete porque no disponíamos de cientos de oportunidades para repetir una imagen. Después llegaba la espera hasta recoger las fotografías y descubrir cómo habían salido. Las mejores acababan en álbumes familiares, donde todavía podemos encontrarnos con personas, lugares y momentos que creíamos olvidados.

4 Buscar información en las enciclopedias

Cuando necesitábamos información para un trabajo escolar, abríamos los gruesos tomos de la enciclopedia, buscábamos por orden alfabético y copiábamos los datos a mano. También estaban las bibliotecas, los diccionarios y aquellas horas de lectura para encontrar una respuesta. Hoy lo tenemos casi todo a un clic, aunque saber buscar, comparar y comprobar la información sigue siendo igual de importante.

5 Quedar con los amigos sin mirar el móvil

Bastaba con decir: «Nos vemos a las cinco en la plaza». Y allí aparecía cada uno, a veces puntual y otras no tanto.

Si alguien se retrasaba, tocaba esperar o improvisar otro plan. Las conversaciones eran cara a cara, los juegos surgían espontáneamente y muchas tardes terminaban sin que nadie mirase el reloj.

6 Jugar en la calle



La rayuela, el escondite, la comba, las canicas, el pañuelo o el balón convertían cualquier plaza o patio en un mundo de aventuras. No hacían falta grandes juguetes ni pantallas: bastaban unos cuantos amigos y ganas de pasarlo bien.

Aunque estos juegos todavía existen, en muchos lugares han perdido protagonismo frente a las actividades dentro de casa.

7 Grabar canciones de la radio

Quienes crecieron con casetes quizá recuerden la paciencia necesaria para grabar su canción favorita. Había que esperar a que sonara en la radio y pulsar los botones en el momento justo, procurando que el locutor no hablara encima del principio. Después rebobinábamos la cinta con un bolígrafo cuando se acababan las pilas del reproductor o se atascaba.



8 Consultar mapas y preguntar cómo llegar

Antes de que el GPS nos indicara cada giro, preparábamos las rutas con mapas de papel, anotábamos las indicaciones o preguntábamos a alguien por la calle. Perderse de vez en cuando formaba parte de la aventura y, muchas veces, acabábamos descubriendo lugares que no estaban previstos.

9 Esperar una semana para ver el siguiente capítulo

Las series y los programas tenían sus horarios. Si nos perdíamos un episodio, no siempre había otra oportunidad de verlo. Las familias se reunían alrededor del televisor y al día siguiente se comentaba lo ocurrido con los amigos o compañeros de trabajo. Hoy podemos ver temporadas enteras seguidas, pero aquella espera también formaba parte de la emoción.



10 Disfrutar de los momentos sin fotografiarlos

Quizá esta sea una de las costumbres que más merece la pena recuperar. Antes no fotografiábamos cada comida, cada paseo ni cada encuentro. Simplemente estábamos allí, mirando, escuchando y disfrutando. Ahora tenemos la posibilidad de guardar miles de imágenes, pero a veces nos preocupamos tanto por capturar el momento que nos olvidamos de vivirlo.

¿Y si recuperamos alguna de estas costumbres?

No se trata de renunciar a la tecnología ni de pensar que cualquier tiempo pasado fue mejor. Cada época tiene sus ventajas y sus inconvenientes. Pero podemos recuperar pequeños gestos que siguen teniendo mucho valor: escribir una carta a alguien querido, imprimir nuestras fotos favoritas, quedar con los amigos sin



mirar constantemente el teléfono o dedicar una tarde a conversar sin prisas.

Porque, al final, los recuerdos más bonitos no siempre nacen de grandes acontecimientos. Muchas veces se esconden en aquellas pequeñas cosas que parecían normales y que, con el paso del tiempo, se han convertido en auténticos tesoros.

Y tú, ¿qué costumbre de antes recuerdas con más cariño? ¿Cuál te gustaría recuperar?



**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

Cristalería Medina



- Vidres plans
- Miralls
- Mampars de bany
- Vidrieres artístiques
- Persianes
- Mosquiteres
- Instal·lacions comercials

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

**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

AGENDA NOVIEMBRE

05 noviembre 19:00

Inauguración de la exposición colectiva del 60 aniversario de El Gra
Exposición de fotografía ANTIGA ESTACIÓ, C. Historiador Serra, 2

06 noviembre 18:30

Ciclo de cine en gallego Sirat
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Organizador:lrmandade Galega de Rubí
Precio: Gratuito

06 noviembre 20:00

Tinder sorpresa
Espectáculo de humor de Andreu Casanova
CASAL POPULAR, C. Pere Esmendia, 14
Organizador:Diverfest
Precio: 18€
Venta entradas:https://www.dentralia.com/pases/evento/xqVU4PtInUU8fmePn8pM



07 noviembre 16:00

Jornada de intercambio, música y cultura senegalesa

Jornada cultural "Bokk Xalatt"

Pl. Doctor Guardiet
Organizador:Organiza: ACSPROSC. Colabora: Ass. Senegambia, Ass. Mandegane, CASC. Con el apoyo del Ayuntamiento de Rubí
Precio: Gratuito

07 noviembre 17:00

Princess Story Musical familiar
CASAL POPULAR, C. Pere Esmendia, 14
Organizador:Diverfest
Precio:20€
Venta entradas:https://www.dentralia.com/pases/evento/XdtnXtsCMEq0JeD8nPHs

11 noviembre 18:30

Cuentacuentos y juegos: Todo el mundo es único y diferente
Hora del cuento para niños a partir de 4 años
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio

13 noviembre 19:00

Llavor Tardes de Jazz y Versos
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito

14 noviembre 11:00

El rubinense Sam. D. publica su primer

poemario
Poesía de lo absurdo
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito

15 noviembre 12:00

Concierto en la ermita de Sant Muç
Concierto de Blueromess
Ermita de Sant Muç.
Camino de Sant Muç
Organizador:Centre d'Estudis Rubinencs
Precio: Gratuito



15 noviembre 12:00

Taller de bolas de Navidad
Actividad para niños y niñas
MUSEU MUNICIPAL CASTELL, C. Castell, 35
Precio:Gratuito
Requiere inscripción previa:Es necesario realizar inscripción previa llamando al tel. 93 588 75 74 (máximo 25 niños)

21 noviembre 11:00

Taller de circo en familia
Actividad intergeneracional

EL CELLER, Sala Anexa
Precio: Gratuito

22 noviembre 10:30

Programación de actividades familiares
Celebración del Día Universal de los Derechos de la Infancia.
Plaza Doctor Guardiet
Precio: Gratuito
23noviembre2026 17:00
Plaza Neus Català i Pallegà
24noviembre2026 17:00
Parque de Sant Muç

23 noviembre 18:00

El ejercicio físico: una inversión en salud para el presente y para el futuro
A cargo de Mariona Violán Fors
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, C. Aribau, 5
Organizador:Aeur
Precio: Gratuito

30 noviembre 17:30

Universo de emociones ¿Qué sabes de tus sentimientos?
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala de Talleres Àrea Infantil
Precio: Gratuito
Requiere inscripción previa: Sí



LA RECONSTRUCCIÓN NACIONAL Y EL FIN DEL SANCHISMO PASAN POR RUBÍ

Rubí y España necesitan recuperar la confianza, la estabilidad y la ilusión por el futuro. Por ello, Alberto Núñez Feijóo propone una reconstrucción nacional basada en la responsabilidad, la buena gestión, la bajada de impuestos y la defensa de la igualdad de todos los españoles. Un proyecto que también debe llegar a Rubí.



Juan José Giner Espinosa,
Presidente del PP de Rubí

Porque reconstruir España significa mejorar la vida de nuestros vecinos: calles más seguras y limpias, impuestos razonables, mas seguridad, oportunidades para los jóvenes, apoyo al comercio local y una administración que gestione cada euro con rigor.

Pedro Sánchez y Ana María Martínez comparten las siglas del PSOE y una misma responsabilidad política. Frente a su modelo de muros entre españoles, de pactos con la extrema izquierda, acuerdos con ERC y subida masiva de impuestos, nosotros, desde el Partido Popular de Rubí, defendemos una alternativa de gobierno centrada en las necesidades reales de las familias y los barrios.

Queremos un proyecto que una a los rubinenses, que genere oportunidades y que devuelva el orgullo de pertenecer a nuestra ciudad. Rubí merece seguridad, orden, limpieza y un ayuntamiento que esté a la altura del esfuerzo de sus ciudadanos.

La reconstrucción nacional no es solo una propuesta para España: es una oportunidad para transformar Rubí. Con responsabilidad, libertad y buena gestión, donde las familias vivan tranquilas, los jóvenes tengan futuro y nadie se sienta olvidado.

Ese es nuestro compromiso. Poner a las personas en el centro y demostrar que el futuro de Rubí puede ser mucho mejor a partir de este 29 de noviembre con Alberto Núñez Feijóo desde la Moncloa.

EPIS RUBÍ
VENDA D'EPIS
Equipamiento laboral de máxima calidad
Av. de l'Estatut, 28, local 8 · Rubí
www.episrubi.com
Tel. 930 23 42 19

¿QUIERES VENDER TU PISO RÁPIDO Y AL MEJOR PRECIO?
¡CONTÁCTANOS!
+ 34 646 851 944
Passeig de Francesc Macià, 46 local 1 (Galerías Rubí)
WWW.PROPERTIESLUXE.COM

TOT DER 2.0
CENTRE D'ESTÈTICA
Tarjeta Regalo desde 25 €
C/ Col Gerrer, n.º 4 RUBÍ
Telf. 93 588 65 27
690 740 696

654 53 49 79
@PpopularRubí
Partido Popular de Rubí
C/ Llobateras, 43
Popularesrubi@gmail.com

RUBÍ CON JUANJO GINER
PP RUBÍ

SEGURIDAD, ORDEN Y LIMPIEZA

Desventuras de una salamandra

Carol Simón

Los Cuentos de la Maragata
carol@cuentosmaragata.es
www.cuentosmaragata.es



Era una tarde soleada de esas que nos invitan a descansar esperando que pase el bochorno; en realidad eso es lo que hacemos los humanos, en el reino animal, a veces pasa todo lo contrario, hay muchas especies que descansan de día y de noche salen a cazar y a comer lo que hayan cazado.

Esta es la historia de una familia de salamandras, vivían en un bosque rodeados de naturaleza, donde no faltaban los alimentos dependiendo de la época en que se encontrasen, cada estación del año les proveía de diferentes bichitos para saciar su hambre y esto daba lugar a poder esconderse entre las diferentes especies de plantas y frutos. Al igual que los humanos, las salamandras mayores aconsejaban a sus crías con cuentos sobre los

peligros que les acechaban fuera del contorno familiar, aunque algunas crías se lo tomaran a la torera, este era el caso de Saly, una pequeña salamandra muy revoltosa y demasiado aventurera. Le habían contado que los humanos la pillaban, lo primero que hacían era cortarles la cola, arrancarle las patitas y como último castigo, la pisaban con sus enormes zapatos y las espachurraban.

Estas historias hacían que los pequeñajos no salieran a correr aventuras, claro está que Saly no le temía ni a nada ni a nadie, jactándose delante de todos sus amiguitos y familiares, luego salía a recorrer los alrededores muy satisfecha pues más tarde les contaría a todos cuantas aventuras había recorrido.

Una tarde mientras Saly buscaba bichitos en un gran matojo de tomillo no se percató que un humano se acercaba con unas tijeras y una gran bolsa, este hombre se inclinó, y de un gran manotazo sujeto la mayor parte de ramas que acto seguido segó con unas enormes tijeras y en breves instantes metió todas aquellas hierbas en una bolsa y se alejó subido en su automóvil. Mientras tanto la pequeña Saly era incapaz de averiguar lo que le estaba pasando, tan pronto se caía hacia un lado como, al contrario, ya estaba boca arriba y al momento sin poder remediarlo estaba boca abajo. Después de un tiempo interminable la bolsa dejó de moverse tanto y nuestra amiguita se sujetó con todas sus fuerzas a la rama más gruesa.

Se mantuvo inmóvil hasta que la oscuridad se apoderó de su entorno, entonces subió por las paredes y se sujetó en el techo de una habitación, tenía que estudiar su nuevo entorno y pasados los primeros minutos Saly comprobó que aquella persona llevaba en la mano una especie de cajita y que las dos hablaban entre sí.

Yo pensaba que los que somos de la misma especie nos parecemos un poco, pero esa dé hay abajo el muy alta y a su amiga la lleva en esa cajita, ¡la de cosas que me estaba perdiendo viviendo en el bosque!

Mientras tanto la joven llamada Yoli, y que llevaba su móvil en la mano le iba relatando a su amiga los acontecimientos, no quería matar al pobre animalito, pero tampoco estaba dispuesta a compartir su vivienda con ella, si se le escondía entre los muebles o armarios no la encontraría en mucho tiempo y tal vez para entonces ya no sería una sola sino un regimiento de salamandras. Entre las dos fueron analizando los pros y los contras hasta que la joven se le ocurrió recurrir a un cazamariposas que tenía en la terraza para eliminar las moscas que les incordiaban en verano cuando ella con su familia decidían comer al fresco del atardecer.

Los preparativos fueron muy divertidos, primero colocó una escalerita, subida en ella y con el cazamariposas en una mano y un cartón en la otra, la

muchacha hizo movimientos muy suaves para que Saly no se moviera. Cuando la base del cazamariposas tocó el techo por un lado y dejó un pequeño hueco por el otro la salamandra perdió el equilibrio y cayó al fondo de la malla, en ese instante la joven colocó el cartón que llevaba en la otra mano taponando todas las posibilidades de escapatoria de Saly.

Cuando Yoli pisó el suelo después de bajarse de la escalera, se sintió orgullosa por haber sido capaz de realizar la captura del animalito sin perjudicarlo, se reía mientras se lo contaba a su amiga, luego abrió una ventana, sacó el cazamariposas con sumo cuidado y alargándolo todo lo que pudo después de retirar el cartón le dio la vuelta lo más cerca que pudo encima de un gran tiesto de flores que había en la terraza inferior, no tardó en ver como la salamandra salía con mucha rapidez del interior de la malla, Yoli elevó por los aires el cazamariposas, lo introdujo en su sala y cerró a toda velocidad la ventana.

Mientras la muchacha le relataba a su amiga del móvil el final de la aventura, Saly inspeccionaba su entorno y le gustó, llegando a una conclusión, los humanos no son tan malos ni tan sádicos como le habían contado, ella misma había comprobado su generosidad y su preocupación por su bienestar.

Recuperar a sus familiares, ¡menuda aventura tenía para contarles, no se lo iban a creer! De repente un gran fogonazo de luz le hizo tambalearse, estaba inmóvil, tan solo sus ojitos giraban muy despacio cuando alguien muy por debajo de ella gritaba:

¡¡¡UNA SALAMANDRA, SOCORRO!!!

El grito hizo que la pobre salamandra recordase todos los consejos que le habían dado sus familiares y en ese momento se sintió culpable pero ya no tenía remedio así que decidió quedarse inmóvil hasta encontrar la oportunidad de huir, contemplaba a la persona que gesticulaba con las manos, que iba y venía por todo el espacio que había en aquella sala.

+ A prop teu
Tienes que hacer
FLYERS O TARJETAS
para algún evento,
buzoneo o repartir a tus clientes?

GRAN EVENTO
NO SE LA PIERDE

FLYERS para tus eventos
TARJETAS de visita y más
BUZONEO o reparto a clientes

¡¡LLAMA! 617 02 61 68

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

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

Calidad al mejor precio

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

Cuentos Maragata
CUENTOS PERSONALIZADOS
que abrazan el corazón

Creemos historias únicas
con el nombre y lo que más le gusta,
para ayudarle a crecer en sí mismo,
superar miedos y soñar sin límites.

Descubre todos nuestros cuentos en
www.cuentosmaragata.es

PERSONALIZADOS
con su nombre y
sus aficiones

Historias únicas
que ayudan, enseñan
y emocionan

AYUDAN A SUPERAR
miedos, inseguridades
y preguntas sobre

EL REGALO PERFECTO
para cumpleaños, Navidad
o cualquier ocasión



ABOGADOS

RIVO RUBEO ABOGADOS
C/ Mare de Déu de Fàtima nº 29
Tel. 683 41 52 82

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

ADMINISTRACIÓN LOTERIAS

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

AGRUPACIÓN

BAILES DE SALÓN, LINEA Y RUEDA
Crt. Sabadell, 96
Tel. 665 980 804

AIRE ACONDICIONADO CALEFACCIÓN

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

ARREGLOS DE ROPA

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

ALFONSI 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 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 ESTÉTICA

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

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

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

CERRAJERÍA

A-Cero Cerrajería
Su cerrajero de confianza
www.lacerradura.es
Ctra. de Sabadell, 14 - Rubí
Tel. 93 697 63 60

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

ODONTOLÒGICS RUBÍ

C/ Mestre Magí Raquénol, 1
Tel. 93 699 21 07

CONSULTORÍA

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

CORTINAS

ABITARE
C/ Terrassa, 19
TEL. 93 130 01 96

CRISTALERÍA

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

ESTUDIO FOTOGRÁFICO

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

GUIARRAS

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

HIPOTECAS

BROKER HIPOTECARIO
Lluís Ribas 1 Loc
Tel. 669011355

INFORMÁTICA

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

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

INMOBILIARÍA

DONPISO
Lluís Ribas, 1, Local
Tel. 669 01 13 55

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
Av. Barcelona, 1
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

ÓPTICAS

ÓPTICA FÁBRICA
Cal Gerrer, 12
Tel. 93 016 88 99

PELUQUERÍAS

FIGUERAS
Maximí Fornés, 30
Tel. 936 99 88 47

PELUQUERIA Y ESTETICA

SONIA PARRA
Torrent de L'Alba, 8 L. d
Tel. 605607074

PELUQUERIA CANINA Y FELINA

MIRIAM GRACIA
Ctra. de Sabadell 1
Tel. 631532154

PESCADERÍA

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

PEIXATERIA OLMAR
Francesc Rovira i Riba, 10
Tel. 603 60 94 74

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

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

Desigra Studio
TRANSFORMANDO ESPACIOS, CREANDO HOGARES
C/ Cervantes, 83
Rubí
Tel 936 097 580

REGALOS PERSONALIZADOS

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

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

ROTULACIÓN

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

ROPA MUJER

STEFÍFI
Doctor Maximí Fornés, 1
Tel. 659 879 113

ROPA UNISEX OUTLET

ICARÉ
C/ de Sant Cugat, 36, local
Tel. 608 31 84 71

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

TÈXIL·LLAR I LLENCERIA

DIDAL
Francesc Macià, 53
Tel. 690 83 76 45

TIENDA DE MASCOTAS

MELENUETS
Ctra. de Sabadell 1
Tel. 675421534

TINTORERÍAS

OPENSEC
Pere Esmendia, 23
Tel. 691 757 399

TOLDOS

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

TRABAJO EN CASA

DINERO EXTRA A TU RITMO
WhatsApp
606 185 927

VESTUARIO LABORAL

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

VIDENTE, MÉDIUM, TAROTISTA

MARTA LUZ
611 425 152
@luzdeguia

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

16 de noviembre Día Internacional del Flamenco

Flamenco: pasión, arte y sentimiento que conquista el mundo.

Un arte nacido en Andalucía que ha traspasado fronteras y que, a través del cante, el baile y la guitarra, es capaz de transmitir alegría, dolor, amor y emoción.

¿Por qué se celebra el 16 de noviembre?

Cada 16 de noviembre se celebra el Día Internacional del Flamenco, una fecha que recuerda la importancia de este arte como una de las grandes expresiones culturales de nuestro país.

La elección del día no es casual: el 16 de noviembre de 2010, la UNESCO declaró el flamenco Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, reconociendo su enorme valor artístico y su capacidad para transmitir tradiciones de generación en generación.



Aunque sus raíces se encuentran principalmente en Andalucía, el flamenco es el resultado de una rica mezcla de influencias culturales, musicales y sociales. Con el paso del tiempo, se ha convertido en un símbolo de identidad cultural que hoy se disfruta en escenarios de todo el mundo.

¿Qué es realmente el flamenco?

El flamenco es mucho más que música y baile: es una forma de expresar sentimientos. Sus tres pilares fundamentales son el cante, el toque y el baile.

El cante flamenco transmite emociones mediante una voz llena de matices y fuerza. La guitarra acompaña, dialoga con el cantante y marca el ritmo, mientras que el baile combina movimientos de brazos, giros, zapateados y una extraordinaria expresividad corporal.

Las palmas, los golpes de nudillos y las exclamaciones de ánimo, como el conocido «¡olé!», completan una experiencia artística en la que el público también forma parte de la emoción.



Una de sus características más especiales es el duende, una palabra muy utilizada en el mundo flamenco para describir ese instante mágico en el que la interpretación consigue conmover profundamente a quienes la escuchan.

Grandes figuras que hicieron historia

A lo largo de los años, numerosos artistas han contribuido a llevar el flamenco a lo más alto.

- ▶ **Camarón de la Isla:** uno de los cantaores más influyentes de la historia, revolucionó el flamenco con su voz y su manera de interpretar.
- ▶ **Paco de Lucía:** guitarrista extraordinario que renovó el toque flamenco y lo acercó a otros estilos musicales.
- ▶ **Lola Flores:** cantante, bailaora y actriz conocida por su fuerza, personalidad y carisma.
- ▶ **Carmen Amaya:** bailaora de fama internacional, destacó por su velocidad, energía y revolucionario zapateado.



- ▶ **Enrique Morente:** cantaor innovador que exploró nuevas posibilidades musicales sin olvidar las raíces del flamenco.
- ▶ **Sara Baras:** una de las grandes figuras actuales del baile flamenco, reconocida por su técnica y sus espectáculos.
- ▶ **José Mercé:** cantaor que ha sabido acercar el flamenco tradicional a nuevas generaciones.

Todos ellos, desde estilos muy diferentes, han ayudado a mantener viva una tradición que continúa evolucionando.

Los palos flamencos: muchos ritmos, muchas emociones

El flamenco no tiene un único ritmo. Se divide en diferentes estilos, conocidos como palos flamencos, cada uno con su carácter, su compás y su manera de transmitir sentimientos.

- ▶ **Soleá:** profunda y solemne, suele expresar sentimientos de soledad, pena o reflexión.
- ▶ **Alegrías:** originarias de Cádiz, destacan por su carácter festivo, luminoso y lleno de vitalidad.
- ▶ **Bulerías:** rápidas, alegres y muy rítmicas. Son habituales en fiestas y reuniones flamencas, donde los artistas improvisan y muestran su espontaneidad.

- ▶ **Seguiriyas:** uno de los estilos más serios e intensos, asociado a emociones profundas y dramáticas.
- ▶ **Fandangos:** cuentan con numerosas variantes y pueden tener un carácter alegre o sentimental.
- ▶ **Tangos flamencos:** poseen un compás marcado y contagioso que invita a acompañar la música con palmas.
- ▶ **Sevillanas:** muy populares en ferias y celebraciones, se bailan habitualmente en pareja y se estructuran en cuatro partes.

Cada palo tiene su personalidad y demuestra la enorme riqueza musical de este arte.

Curiosidades del flamenco

- ✓ El flamenco no es exclusivamente andaluz en su evolución: ha recibido influencias diversas y ha incorporado aportaciones de numerosos artistas y comunidades.
- ✓ No todos los bailes flamencos se acompañan con castañuelas. El zapateado, las palmas y los movimientos de manos y brazos también tienen un papel fundamental.

- ✓ La guitarra flamenca tiene técnicas propias, como el rasgueo, que consiste en hacer sonar varias cuerdas con movimientos rápidos de los dedos.
- ✓ El flamenco sigue evolucionando y se mezcla con otros géneros, como el jazz, el pop y la música clásica.
- ✓ Aunque hoy se representa en grandes teatros, también conserva su esencia en reuniones familiares, peñas flamencas y pequeños tablaos.

Un patrimonio que sigue vivo

El flamenco es tradición, pero también creatividad y renovación. Cada artista aporta su personalidad a una expresión cultural que continúa emocionando a personas de diferentes edades y procedencias.

El 16 de noviembre es una buena ocasión para escuchar una guitarra flamenca, descubrir la voz de un gran cantaor o disfrutar de un baile lleno de fuerza. Porque el flamenco no necesita entenderse con palabras: basta con dejarse llevar por su música y sentir lo que transmite.

¡Viva el flamenco, un arte que se lleva en el corazón!



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

Madis
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

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

TAXI RUBÍ

93 588 82 53

Li oferim taxis que s'adapten a les seves necessitats

Panela y Chocolate

Comandes a la web amb possibilitat d'enviament o recollida a l'obrador.

www.panelaychocolate.com
info@panelaychocolate.com
@panelaychocolate_obrador
638 24 26 71

Obrador de galletes artesanal fetes amb ingredients ecològics i/o de proximitat. Sense farines ni sucres refinats i sense conservants ni colorants. Opcions veganes i sense blat.

MONTVERD
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

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

¿Por qué parece que el tiempo pasa más rápido a medida que cumplimos años?

Cuando miramos atrás, los años parecen haber pasado en un suspiro

¿Recuerdas cuando eras pequeño y las vacaciones de verano parecían interminables? ¿O aquellas Navidades que tardaban una eternidad en llegar? Sin embargo, ahora parece que los meses vuelan: apenas hemos guardado los adornos navideños cuando ya estamos pensando en las vacaciones de verano, y cuando queremos darnos cuenta, estamos celebrando otra vez el final del año.

Es una sensación que muchas personas comparten a medida que cumplen años. No significa necesariamente que el tiempo pase más deprisa, sino que nuestra mente lo percibe de una manera diferente. Pero ¿por qué sucede?

La respuesta está relacionada con nuestra memoria, nuestras rutinas y la forma en que vivimos las experiencias cotidianas.

La memoria: el álbum de nuestra vida

Cuando somos niños, casi todo es nuevo. Aprendemos palabras, descubrimos lugares, hacemos amistades y vivimos experiencias que dejan una huella intensa en nuestra memoria. Nuestro cerebro está constantemente recibiendo información y construyendo recuerdos.

Con los años, acumulamos experiencias y muchas situaciones dejan de sorprendernos. Cuando miramos hacia atrás, los recuerdos de la infancia y la juventud pueden parecerse especialmente largos y llenos de acontecimientos. En cambio, si durante un mes hemos hecho prácticamente lo mismo cada día, quizá nos cueste distinguir una semana de otra.

Por eso, a veces sentimos que un año ha pasado volando: no porque haya durado menos, sino porque guardamos menos recuerdos diferenciados de lo que hemos vivido.

La rutina hace que los días se parezcan

Levantarse, ir al trabajo, hacer la compra, preparar la comida, atender las obligaciones y volver a empezar. La rutina nos ayuda a organizarnos, pero también puede hacer que los días se mezclen en nuestra memoria.

Cuando vivimos situaciones nuevas, prestamos más atención a lo que sucede.

En cambio, cuando realizamos actividades habituales, podemos hacerlas casi de manera automática. Al mirar atrás, tenemos menos momentos concretos a los que aferrarnos y el tiempo parece haberse escapado.

Esto explica por qué unas vacaciones llenas de excursiones, conversaciones y descubrimientos pueden dejarnos tantos recuerdos, mientras que varias semanas de actividades repetitivas parecen desaparecer de nuestra memoria.

¿Por qué un año parece tan corto cuando somos mayores?

También influye nuestra propia perspectiva. Un año representa una parte muy importante de la vida de un niño de cinco años, mientras que para una persona de cincuenta supone una proporción mucho menor de todo el tiempo que ha vivido.

Esta comparación puede ayudarnos a entender por qué los años parecen acortarse con la edad, aunque no existe una única explicación científica que resuelva por completo esta sensación. La percepción del tiempo es compleja y depende también de nuestra atención, nuestro estado emocional y las circunstancias personales.

Las experiencias nuevas pueden cambiar nuestra percepción

La buena noticia es que podemos hacer que nuestros días se sientan más llenos, sin necesidad de grandes viajes ni de cambiar nuestra vida por completo.

Aprender algo nuevo, visitar un lugar cercano que nunca hemos explorado, recuperar una afición, probar una receta diferente o conversar tranquilamente con alguien a quien hace tiempo que no vemos son pequeñas formas de romper la monotonía.



No se trata de llenar la agenda de actividades ni de vivir deprisa para aprovechar cada segundo. Se trata, precisamente, de lo contrario: prestar más atención a lo que vivimos mientras está sucediendo.

A veces basta con cambiar el camino habitual, observar un paisaje que siempre hemos pasado por alto o dedicar unos minutos a disfrutar de un café sin mirar el teléfono.

No podemos detener el tiempo, pero sí vivirlo de otra manera

Quizá no podamos conseguir que los días duren más, pero sí podemos procurar que estén llenos de momentos que merezcan la pena recordar.

Compartir tiempo con la familia y los amigos, salir a pasear, aprender, descubrir y disfrutar de las pequeñas cosas nos ayuda a mantener la curiosidad y a sentirnos más presentes en nuestra propia vida.

Porque, al final, lo importante no es cuántos días aparecen en el calendario, sino cuántos de ellos hemos vivido de verdad.

Y la próxima vez que alguien diga «¡Cómo pasa el tiempo!», quizá podamos responder que el secreto no está en intentar frenarlo, sino en encontrar nuevas razones para disfrutarlo.

Joanna Romano y sus consejos

Hablamos de la sarcopenia!

Cómo prevenir la pérdida de músculo y mantenernos fuertes a cualquier edad.

La masa muscular es mucho más que una cuestión estética: es salud, autonomía, equilibrio y calidad de vida.



¿Qué es la sarcopenia?

La sarcopenia suele asociarse al envejecimiento biológico, caracterizada por la pérdida progresiva de fuerza y masa muscular.

Sus consecuencias pueden afectar a la movilidad, el equilibrio y la capacidad para realizar actividades cotidianas.

El músculo desempeña un papel fundamental en nuestra salud: contribuye al metabolismo, ayuda a regular la glucosa, favorece la estabilidad articular y nos permite mantener nuestra independencia a medida que cumplimos años.

¿A qué edad comienza?

El proceso de pérdida muscular puede comenzar de forma gradual a partir de los 30-40 años, aunque su ritmo depende de factores como la actividad física, la alimentación, las enfermedades, los cambios hormonales y el estilo de vida.

Con el paso de los años, esta pérdida puede acelerarse, especialmente si mantenemos hábitos sedentarios o no consumimos suficientes proteínas y energía. En las mujeres, la transición a la menopausia puede añadir cambios en la composición corporal que hacen especialmente importante cuidar la musculatura.

Sin embargo, perder fuerza y músculo no debe considerarse una consecuencia inevitable de la edad. Podemos actuar para conservarlos durante décadas.

¿Cómo podemos prevenirla?

1. Entrenamiento de fuerza: la herramienta fundamental

El entrenamiento de fuerza es una de las estrategias más eficaces para preservar y desarrollar la masa muscular.

Trabajar con cargas adaptadas a nuestra capacidad, progresar de forma gradual y entrenar los principales grupos musculares ayuda a mantener la fuerza y la funcionalidad.

2. Una alimentación rica en proteínas y equilibrada

Las proteínas aportan los aminoácidos necesarios para reparar y mantener el tejido muscular. Podemos obtenerlas de alimentos como huevos, pescado, carnes magras, lácteos, legumbres, soja y derivados.

La cantidad necesaria depende de la edad, el nivel de actividad física y el estado de salud.

3. Mantenerse activo cada día

Caminar, subir escaleras, realizar ejercicios de equilibrio y reducir el tiempo que pasamos sentados complementa el entrenamiento de fuerza. La actividad física habitual contribuye a conservar la movilidad y la capacidad funcional.

4. Dormir y recuperarse adecuadamente

El descanso forma parte del proceso de adaptación muscular. Dormir lo suficiente, gestionar el estrés y respetar los tiempos de recuperación ayuda a mantener un estilo de vida saludable y sostenible.

5. Detectar las señales de alerta

La dificultad para levantarse de una silla, subir escaleras, cargar bolsas o caminar al ritmo habitual, así como una disminución progresiva de la fuerza, pueden indicar que conviene realizar una valoración profesional.

La sarcopenia no se diagnostica únicamente por el aspecto físico o el peso corporal. La fuerza muscular, la función física y, cuando corresponde, la medición de la cantidad y calidad muscular permiten realizar una evaluación más precisa.

El músculo es una inversión de futuro

Cuidar nuestros músculos hoy es apostar por nuestra calidad de vida mañana.

Para más información a tu alcance expertos profesionales en nutrición y tablas de entrenamientos según el nivel y necesidad de cada persona con StarFitness-gymcenter.

Joanna Romano
Carrer de Murcia, 69, Rubí
Tel. 931 06 37 22

starfitness_gymcenter
joannaifbbproromano

ifbbprojoannaromano

Cocina Gallega
Directamente de Galicia a tu mesa.

XEITO RESTAURANTE

AUTÉNTICA COCINA GALLEGA

Explora la riqueza gastronómica de Galicia con nuestra selección de productos y mariscos llegado directamente de Galicia.

Pulpo • Mariscos • Pastas • Embutidos

Tradición gallega, sabor inolvidable

HORARIO

Lunes y Martes	Miércoles	Jueves y Sábado	Domingo
CERRADO	de 20:00 h. a 23:30 h.	de 12:30 h. a 16:30 h. y de 20:00 h. a 23:30 h.	de 12:30 h. a 17:00 h.

Av. Estatut, 34 - Rubí
Reservas: 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

BRASARANDA STEAKHOUSE

Auténtico sabor a la brasa

Menú diario: 16,90 €
Menú fin de semana: 28,90 €

Carrer d'Irriarte, 33
08191 RUBÍ
93 119 22 30 - 653 89 42 68

Cigrons guisats amb espinacs i ou dur



Ingredients - 4 racions

- 2 pots de cigrons cuits (uns 800 g escorreguts)
- 200 g d'espinacs frescos
- 1 ceba mitjana
- 2 grans d'all
- 2 tomàquets madurs ratllats
- 2 ous
- 750 ml de brou de verdura o de pollastre
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç
- 1 fulla de lloret
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust

Preparació

- Cou els ous. Posa els ous en un cassó amb aigua i deixa'ls bullir durant uns 10 minuts. Refreda'ls, pela'ls i reserva'ls.
- Prepara el sofregit. Pela i pica la ceba i els alls. En una olla, escalfa un raig d'oli d'oliva i sofregeix-los a foc mitjà fins que la ceba sigui tendra i transparent.
- Afegeix-hi el tomàquet. Incorpora el tomàquet ratllat i deixa'l coure uns 5-7 minuts, remenant de tant en tant. Afegeix-hi el pebre vermell i remena ràpidament perquè no es cremi.
- Incorpora els cigrons. Escorre'ls, esbandeix-los sota l'aixeta i afegeix-los a l'olla juntament amb el lloret i el brou. Deixa-ho coure a foc suau durant uns 15 minuts.
- Afegeix els espinacs. Incorpora'ls a l'olla i cou-los durant 5 minuts més, fins que quedin tendres. Tasta el guisat i rectifica de sal i pebre si cal.
- El toc final. Talla els ous durs per la meitat o a quarts i afegeix-los al guisat abans de servir. Deixa reposar el plat uns minuts perquè els sabors s'acabin d'assentar.

LMAR PEIXATERIA

Servel a domicili, informi's

Telèfon: 603609474
C/ Francesc Rovira i Riba, 10 (Sant Jordi Parc), Rubí
@peixateriaolmar

A la nostra peixateria hi trobaràs: Peix i marisc fresc del dia
Plats preparats a punt per gaudir:
Bacallà amb allioli, pizzes, suquet de peix i més.
Zona gourmet: Les millors conserves del Cantàbric, sardines, escopinyes, navalles...

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
935 87 35 35

Pizzeria da Giorgio

Av. de l'Estatut 229, Rubí
Tel. 936 99 62 31

BRASERIA

Brasaranda

C/ d'Irriarte, 33
Tel. 653 89 42 68

COCINA DE MERCADO

Ca La Ruth

C/ París, 1 Bajos
(Pol. Cova solera)
Tel. 644 77 39 22

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

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

COCINA MEDITERRANEA

Restaurante L'esquineta

C/ Sardana, 2, Rubí
Tel. 934 860 795

BAR RESTAURANT
Cafeteria, esmorzars, dinars, sopars
Menú diari, 14,90 €
(Dimarts tancat)
C/ Futbol, 5 - Rubí
Tel. 932 49 46 64

CAFETERIA PASTERIA

MÉNDEZ

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

ROSTISSERIA

Rostisseria Rubí

C/ Monturiol, 19 Rubí
Tel. 936 973 103

ANÚNCIATE EN ESTA SECCIÓN DESDE 4€
Telf. 617 026 168

BAR Sport
Cervantes 112 - RUBÍ

Entrepanes, tapes i plats combinats

Vine a gaudir de la nostra nova terrassa interior i zona infantil

936 99 10 12

DELICIAS COMANCHEE BAR RESTAURANT

Cafeteria Esmorzar Dinars Sopars

Especialitat en arrossos (Dimarts tancat)

C/ Futbol, 5 Rubí
Tel. 932 49 46 64

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

La Tagliatella
Ristoranti • Pizzeria
Dove Mangiare è un Piacere
www.latagliatella.es

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

Descubre La Tagliatella x Pepe Rodríguez
¡Solo hasta el 29 de noviembre!

SCARFOTTO ALLA BEURRE BLANC
PIZZA DE CARRILLERAS
TARTAR IBÉRICO

ESCAPADA A VIC: HISTÒRIA, CARRERS AMB ENCANT I BONA GASTRONOMIA

Al cor d'Osona hi trobem una ciutat plena de vida, amb una plaça major espectacular, vestigis romans, arquitectura medieval i una cuina que convida a seure a taula sense presses.

Hi ha ciutats que sorprenen per la seva bellesa, d'altres per la seva història i algunes per la seva gastronomia. Vic, capital de la comarca d'Osona, té una mica de tot això i molt més. És una destinació ideal per fer una escapada, passejar pel centre històric, descobrir racons amb segles d'història i acabar la visita assaborint alguns dels productes més emblemàtics de la cuina catalana.

Situada a la Plana de Vic i envoltada d'un paisatge que canvia de color amb les estacions, la ciutat conserva un patrimoni arquitectònic molt ric. Els seus carrers combinen edificis medievals, esglésies, construccions modernistes i places plenes de vida. A més, el centre històric es pot recórrer tranquil·lament a peu, cosa que permet descobrir molts dels seus atractius sense haver de fer grans desplaçaments.

Una mica d'història: del món romà a la ciutat actual

Els orígens de Vic es remunten a l'època romana, quan la ciutat era coneguda amb el nom d'Auso. Durant segles va ser un centre important del territori, i la seva situació geogràfica va afavorir el desenvolupament de l'activitat comercial, religiosa i administrativa.



Amb el pas del temps, Vic es va convertir en una ciutat estretament vinculada a la història de Catalunya. Durant l'edat mitjana, la presència de la seu episcopal i el creixement dels mercats van contribuir a consolidar-ne la importància.

Els carrers del nucli antic encara conserven empremtes d'aquelles èpoques, visibles en els edificis, les places i alguns dels monuments més emblemàtics.

Un dels personatges històrics relacionats amb el desenvolupament medieval de la ciutat és l'abat Oliba, bisbe de Vic a partir de l'any 1018, que va tenir un paper destacat en la vida religiosa i cultural del país.

Avui, Vic combina aquest passat amb una activitat comercial i cultural molt viva. Passejar-hi és una manera agradable de descobrir com una ciutat pot conservar la seva identitat històrica sense deixar de mirar cap al futur.

Què no ens podem perdre a Vic?

1 La plaça Major: el cor de la ciutat

Si hi ha un lloc que cal visitar a Vic, és la plaça Major, també coneguda com a plaça del Mercadal.



És el centre neuràlgic de la ciutat i un dels espais més característics gràcies a les seves dimensions, els edificis històrics i les porxadades que l'envolten.

La plaça té una particularitat que la fa molt especial: el terra de la part central és de sauló, i no està asfaltat ni empedrat com passa en moltes altres places urbanes. Al seu voltant hi conviuen edificis de diferents èpoques i estils arquitectònics, que li donen un aspecte ple de personalitat.

Els dimarts i els dissabtes s'hi celebra el mercat setmanal, una tradició amb arrels medievals que continua atraient veïns i visitants. Passejar entre les parades, observar els productes de proximitat i seure en una terrassa és una bona manera de començar la visita.



Si podem escollir el dia, val la pena anar-hi quan hi ha mercat, perquè la plaça mostra aleshores una de les seves cares més animades.

2. El temple romà: un viatge de gairebé dos mil anys

Al centre històric trobem un dels monuments més sorprenents de Vic: el temple romà. Construït durant l'època romana, és un testimoni excepcional dels orígens de la ciutat.

El més curiós és que durant molts segles va quedar integrat dins d'altres construccions. Quan l'any 1882 es van enderrocar unes estructures vinculades a l'antic castell dels Montcada, van aparèixer les restes del temple, que es van poder recuperar i reconstruir.

L'edifici actual permet imaginar com era l'arquitectura religiosa romana, amb les seves columnes i el pòrtic.



3. La catedral de Sant Pere i el seu campanar

Un altre dels grans símbols de Vic és la catedral de Sant Pere, un conjunt arquitectònic que reflecteix les transformacions de la ciutat al llarg dels segles.

El temple actual combina diferents estils, entre els quals destaquen el neoclàssic de la nau principal i elements romànics i gòtics conservats en altres parts del conjunt. El campanar romànic és una de les peces més destacades i un dels elements que millor recorden el passat medieval de la ciutat.

4. El Museu Episcopal: una joia de l'art medieval

A tocar de la catedral hi ha el Museu Episcopal de Vic, una visita especialment interessant per als amants de la cultura.

El museu conserva una col·lecció extraordinària d'art medieval català, amb peces de pintura i escultura romàniques i gòtiques.

Entre els seus tresors destaquen els conjunts escultòrics religiosos, els frontals d'altar i diverses obres que permeten entendre com es vivia i s'expressava la religiositat durant l'edat mitjana.

Les seves col·leccions també inclouen objectes d'orfebreria, tèxtils, ceràmica, vidre i altres elements que ens ajuden a conèixer millor la història artística del país.

5. Els carrers del nucli antic i el call jueu

Una de les millors maneres de conèixer Vic és deixar-se portar pels carrers del centre històric.



Lluny de les grans avingudes, hi trobem carrerons estrets, façanes antigues, portals, petites places i racons que conviden a caminar sense pressa.

La zona històrica conserva el record de diferents comunitats i activitats que van contribuir a configurar la ciutat medieval. Entre aquests testimonis hi ha els espais relacionats amb l'antiga comunitat jueva, que formen part de la memòria històrica del municipi.

6. El pont romànic de Queralt: una passejada amb encant

Si volem completar la visita amb un passeig a l'aire lliure, podem acostar-nos al pont romànic de Queralt, que travessa el riu Mèder.

La seva estructura de pedra i els seus arcs formen una imatge molt característica, especialment bonica quan el paisatge del voltant canvia de color amb l'arribada de la tardor.





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

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

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

25% dto. En la primera franquícia

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

¿Quieres promocionar tu negocio?

ESTE ESPACIO DESDE 30€

Contacta con nosotros en el

Telf. 617 026 168



PEUGEOT SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASS ON.

SI TOCA CAMBIAR, TOCA GANAR.

CAMBIA CON PEUGEOT SERVICE Y SI ENCUENTRAS UN PRECIO MEJOR, TE DEVOLVEMOS LA DIFERENCIA.

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



AMB L'ASSESSORAMENT I L'EXPERIÈNCIA DE PEUGEOT SERVICE PERQUÈ ELS TUS PNEUMÀTICS SEMPRE GUININ MÉS.



TU VEHÍCULO
NUESTROS COMPROMISO

SI ESTÁS
LEYENDO ESTO,
PÁSATE Y LLÉVATE UNA
PRE ITV GRATIS

- Mantenimiento de Vehículos
- Reparación de Averías
- Neumáticos
- Plancha y Pintura
- Cargas aire acondicionado

C/ Compositor Vivaldi, 17 · Rubí
www.adn-motor.com


 609 368 864

On podem menjar a Vic?

Una escapada a Vic no estaria completa sense dedicar una estona a la seva gastronomia.

La ciutat és coneguda pels seus embotits, especialment la llonganissa de Vic, però també ofereix cuina catalana tradicional, plats de temporada i restaurants on gaudir d'un bon àpat.

Si busquem un lloc on dinar durant la visita, podem valorar aquestes opcions:

El Caliu. Una braseria situada al centre històric, al carrer de la Riera, on trobar una proposta de cuina mediterrània i plats a la brasa. Pot ser una opció per a qui prefereix un àpat de cuina tradicional en un ambient informal.

Restaurant L'Ona. Al carrer del Pla de Balenyà, és un establiment de cuina catalana i mediterrània amb una proposta de cuina de mercat. És una alternativa per a qui busca plats casolans i un dinar sense gaires complicacions.

El Celler d'en Miquel. Situat a la plaça de l'Estació, ofereix cuina catalana i mediterrània, amb plats tradicionals i opcions de menú. La seva ubicació pot resultar pràctica si arribem a Vic amb transport públic.



Què hem de tastar si anem a Vic?

La llonganissa de Vic és, sens dubte, un dels productes més representatius de la ciutat. Es tracta d'un embotit curat elaborat amb carn de porc i condimentat tradicionalment amb sal i pebre. El seu procés de curació i les condicions climàtiques de la zona contribueixen al seu sabor característic.

També podem aprofitar la visita per tastar altres embotits d'Osona, formatges artesans, pa amb tomàquet, carns a la brasa i plats de cuina catalana.

I si som dels que no perdonen les postres, sempre podem acabar l'àpat amb alguna especialitat dolça de la casa o amb un bon cafè abans de continuar descobrint la ciutat.

El Mercat De Vic: Una tradició que continua viva

El mercat de la plaça Major és molt més que un espai on comprar. Forma part de la identitat de la ciutat i manté viva una tradició comercial que ve de lluny.

Els dies de mercat, la plaça s'omple de parades amb fruites, verdures, roba, productes de proximitat i altres articles. És un bon moment per observar el ritme quotidià de Vic, conversar amb els venedors i descobrir productes de la terra.

NOTICIAS DE RUBÍ

Rubí prepara l'enllumenat de Nadal, que s'encendrà el 27 de novembre

L'Ajuntament ja ha iniciat el muntatge de les instal·lacions lumíniques i ampliarà enguany la presència dels elements i ornaments nadalencs a nous espais de la ciutat.

L'Ajuntament de Rubí ja ha començat el muntatge de l'enllumenat de Nadal als carrers de la ciutat. A principis de novembre s'iniciarà també la instal·lació dels diferents ornaments nadalencs, amb l'objectiu que tot estigui a punt per a l'encesa, prevista per al 27 de novembre.

Aquesta serà la segona campanya del contracte de dos anys que regula l'enllumenat de Nadal i dels ornaments de Rubí i que inclou les campanyes 2025/2026 i 2026/2027. Enguany es manté la proposta de l'any passat, però s'hi incorporen nous elements i s'amplia la cobertura a diferents punts de la ciutat on durant la campanya anterior no n'hi havia.

Així, es passarà de 1.071 unitats d'enllumenat de la campanya de l'any passat a les 1.151 d'enguany.

L'ampliació inclou, entre altres espais, nous elements a la carretera de Terrassa i l'entorn de l'edifici Bullidor, així com actuacions en diferents carrers i places. L'ampliació preveu la instal·lació de nous elements a espais com la plaça d'Andalusia, la plaça d'Anselm Clavé, la plaça d'Estanislau Figueres i el passeig de Les Torres.

També es reforçarà la il·luminació d'alguns elements i espais que ja formen part de la campanya.

El projecte d'ampliació contempla diferents tipus de cordó LED en blanc càlid, a més de guirnalles i altres elements lluminosos.

Entre les actuacions previstes hi ha també la il·luminació de la plaça Catalunya, així com elements a la façana i als balcons de l'Ajuntament.

Nous ornaments nadalencs

A l'enllumenat s'hi sumarà enguany una proposta més àmplia d'ornaments.

Es mantindran elements com la paraula LOVE, a la plaça Catalunya, l'arbre gegant de la plaça de l'Ajuntament, una campana gegant transitable, un arbre de 8 metres i noves figures a la plaça Onze de Setembre, amb la ubicació definitiva d'alguns d'aquests elements encara pendent de concretar.

La decoració es completarà amb conjunts formats per rens i flocs de neu, que s'afegiran als diferents espais de la ciutat.



Imatge d'arxiu corresponent a l'enllumenat de Nadal de l'any passat (foto: Ajuntament de Rubí - Localpres)

Amb aquesta nova campanya, Rubí manté l'enllumenat de Nadal de l'any passat i, al mateix temps, amplia la presència de decoració nadalenca a nous carrers i places.

El pressupost estimat del contracte de l'enllumenat de Nadal per a les dues campanyes és de 413.820 euros.

Aquesta quantitat inclou el subministrament de l'enllumenat, així com els treballs de col·locació, manteniment i retirada.

En el cas dels ornaments, el pressupost estimat per a les dues campanyes és de 216.629,06 euros, incloent-hi el subministrament, la col·locació, manteniment i la retirada dels elements.

Per què la teva mascota fa això?

5 comportaments que potser no sabies interpretar

Ens parlen sense paraules. Una mirada, un gest o un petit moviment poden explicar-nos moltes coses sobre com se senten els nostres companys de quatre potes.

Conviure amb un gos o un gat és compartir moments entranyables, però també observar comportaments que, de vegades, ens deixen amb un interrogant. Per què el gos ens porta una joguina quan arribem a casa? Per què el gat tanca els ulls lentament mentre ens mira? I què significa que ens posin una pota a sobre?

Les nostres mascotes tenen les seves pròpies maneres de comunicar-se. Aprendre a interpretar-les ens ajuda a entendre-les millor, a respectar les seves necessitats i a reforçar el vincle que tenim amb elles.

Descobrim cinc comportaments que potser veus cada dia a casa i que tenen una explicació ben interessant.

1 Per què el teu gos et porta una joguina?

Arribes a casa i el teu gos t'espera amb la seva pilota preferida a la boca. De vegades, fins i tot te la deixa als peus com si t'estigués fent un regal.

Aquest comportament pot tenir diverses explicacions. Pot ser una invitació a jugar, una manera de reclamar la teva atenció o una forma d'expressar emoció quan et retroba.

Alguns gossos també han après que portar una joguina és una manera efectiva d'iniciar una interacció amb la família.

Què podem fer? Si et ve de gust jugar, aprofita aquest moment per compartir una estona amb ell. Si no és possible, pots oferir-li una alternativa tranquil·la, com ara una joguina interactiva adequada per a la seva mida.

2 Per què el teu gat et mira i tanca els ulls lentament?

Els gats tenen una manera molt particular de comunicar-se. Si el teu gat et mira amb els ulls mig tancats i els tanca lentament, pot ser un senyal de relaxació i confiança.

Aquest gest s'ha estudiat com una forma de comunicació visual entre els gats i les persones. En determinades situacions, correspon a una interacció positiva i tranquil·la.

Vols provar-ho? Quan el teu gat estigui relaxat, mira'l suaument i tanca els ulls a poc a poc, sense forçar el contacte. Potser et respondrà de la mateixa manera. Si aparta la mirada o prefereix mantenir distància, respecta el seu espai: cada gat té el seu caràcter.



3 Per què els gossos mouen les potes mentre dormen?

Potser alguna vegada has vist el teu gos adormit i, de sobte, li has observat les potes en moviment, petits tremolors o algun gemec. No cal pensar immediatament que li passa res dolent.

Durant el son, els gossos passen per diferents fases, inclosa la fase REM, en què es produeixen els somnis. En aquesta etapa poden aparèixer petits moviments musculars, com si correguessin o juguessin mentre dormen.



Què hem de fer? Si el gos dorm tranquil·lament i els moviments són breus, normalment n'hi ha prou amb deixar-lo descansar. No cal despertar-lo de cop ni sacsejar-lo.

Ara bé, si els moviments són molt intensos, prolongats, rígids o van acompanyats d'altres signes preocupants, convé consultar el veterinari per descartar altres causes.

4 Per què els gats esgarrapen els mobles?

El sofà, les cadires o les cortines poden convertir-se en els llocs preferits del nostre gat per esgarrapar. Encara que ens pugui semblar una entremaliadura, és un comportament natural.

Els gats esgarrapen per mantenir les ungles, estirar la musculatura i deixar senyals visuals i olfactius.

També poden fer-ho per marcar una zona o perquè aquell lloc els resulta especialment atractiu.

Com podem evitar que faci malbé els mobles?

La millor solució és oferir-li alternatives adequades: un rascador estable, prou alt perquè es pugui estirar, i situat en una zona de la casa on li agradi estar. També podem premiar-lo quan l'utilitzi.

Renys i càstigs no solen resoldre el problema i poden generar estrès. És molt més efectiu entendre la necessitat i facilitar-li un lloc apropiat per satisfer-la.

6 Per què el teu gos et posa la pota a sobre?

Estàs assegut al sofà i, de sobte, el teu gos et posa una pota a la cama o a la mà. Què vol dir?

Pot ser una manera de buscar contacte, demanar atenció, iniciar un joc o expressar una necessitat. Però el significat depèn del context: no és el mateix fer-ho amb el cos relaxat que acompanyar el gest de nerviosisme, gemecs o inquietud.

El millor consell és observar el conjunt dels senyals. Fixa't en la postura, les orelles, la mirada i el moviment de la cua. Si sembla tranquil i busca companyia, pots respondre-li amb carícies si li agraden. Si està inquiet, comprova si necessita sortir, descansar o tenir una mica més d'espai.

Aprendre a entendre'ls és una manera d'estimar-los

Les nostres mascotes no poden explicar-nos amb paraules què necessiten, però ens ofereixen moltes pistes a través del seu comportament. Observar-les amb paciència ens permet conèixer millor la seva personalitat i detectar possibles canvis en el seu benestar.

Cal recordar que un mateix gest no sempre significa el mateix en tots els animals. L'edat, l'experiència, l'entorn i el caràcter hi tenen molt a veure. I si apareix un comportament nou, persistent o acompanyat de signes de dolor, por o malestar, és recomanable demanar orientació a un professional veterinari.

Perquè com més entenem els nostres companys de quatre potes, millor podem cuidar-los. I, sovint, els petits gestos ens expliquen molt més del que ens imaginem.

Pets Lovers.es

Nova ubicació

Carretera Molins de Rei

km 13,5 nave 109

Servei a domicili

633 66 75 55

Núcleo zoológico
82500008

Servicio a domicilio

AGRI FAUNA

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

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

@peludetsnets

Alimentación
Accesorios
Snacks

631 532 154

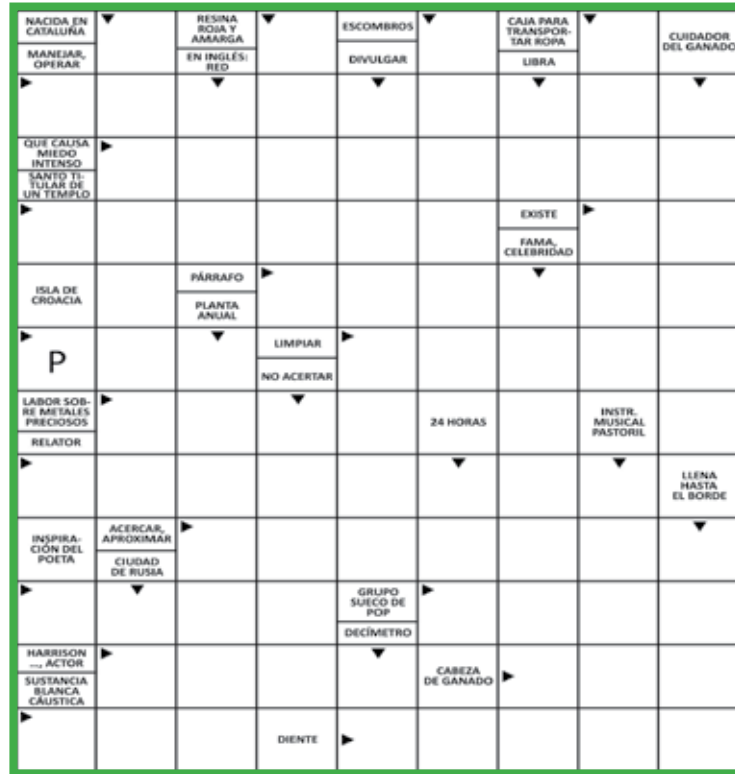
675 421 534

Carretera de Sabadell, 1 • Rubí

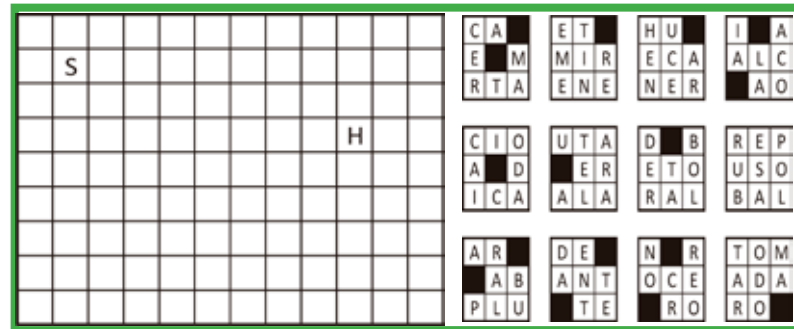
Todo para tu mascota en un mismo lugar

Pasatiempos

Autodefinido



Mosaico



Sudoku



Sopa de letras

12 DEPORTES

ACROBACIA, ALADELTA, ATLETISMO, AUTOCROSS, BADMINTON, BALONCESTO, BEISBOL, CESTAPUNTA, CICLISMO, CRICKET, CULTURISMO, DECATLON



Soluciones



Horóscopo Mes de Noviembre

Aries



Salud: Noviembre será ideal para recuperar energías y dedicar más tiempo a tu bienestar personal.
Amor: Una sorpresa inesperada puede despertar nuevas ilusiones o renovar la pasión en pareja.

Tauro



Trabajo: Tus esfuerzos profesionales podrían dar frutos y abrirte nuevas oportunidades antes de finalizar el año.
Salud: Procura descansar lo suficiente y evitar que las preocupaciones alteren tu tranquilidad.

Géminis



Amor: La comunicación será tu mejor aliada para resolver malentendidos y fortalecer tus relaciones sentimentales.
Trabajo: Una propuesta interesante te animará a salir de tu zona de confort.

Cáncer



Salud: Dedica noviembre a cuidar tu equilibrio emocional y a reservar momentos para ti.
Amor: La ternura y la comprensión ayudarán a consolidar una relación importante.

Leo



Trabajo: Tu creatividad y determinación te permitirán destacar y ganarte el reconocimiento de quienes te rodean.
Salud: Evita los excesos y organiza tus horarios para mantenerte con energía.

Virgo



Amor: Una conversación sincera puede aclarar dudas sentimentales y acercarte más a esa persona especial.
Trabajo: Tu disciplina te ayudará a resolver asuntos pendientes con éxito.

Libra



Salud: Encontrar el equilibrio entre tus responsabilidades y el descanso será fundamental para sentirte mejor.
Amor: Noviembre favorecerá los encuentros románticos y la reconciliación de viejas diferencias.

Escorpio



Trabajo: Podrían surgir oportunidades profesionales que te permitan demostrar tu capacidad y ambición.
Salud: No olvides escuchar a tu cuerpo y reducir el ritmo cuando necesites recuperar fuerzas.

Sagitario



Amor: Tu optimismo atraerá nuevas experiencias sentimentales y favorecerá los momentos felices en pareja.
Trabajo: Una idea original podría convertirse en el comienzo de un proyecto prometedor.

Capricornio



Salud: Será un buen momento para establecer hábitos saludables y prestar atención a tus necesidades personales.
Amor: Mostrar tus sentimientos sin reservas fortalecerá la confianza y la complicidad.

Acuario



Trabajo: Tu ingenio te ayudará a encontrar soluciones diferentes y a avanzar en tus objetivos profesionales.
Salud: Procura mantener una rutina equilibrada y no acumular demasiadas obligaciones.

Piscis



Amor: La sensibilidad y la intuición te ayudarán a comprender mejor a tu pareja y a expresar lo que sientes.
Trabajo: La cooperación y la paciencia serán las claves para conseguir buenos resultados.

TIENDA Y TALLER INFORMÁTICO EN RUBÍ

REPARACIÓN DE ORDENADORES
Portátiles y Sobremesa

PCS A MEDIDA
GAMING - HOGAR - EMPRESA
Te asesoramos

ASISTENCIA A DOMICILIO
Particulares y Empresas



SERVICIO TÉCNICO PROPIO

DESDE 2005
REPARANDO
ORDENADORES



C/ Pintor Coello, 15 | Rubí



93 667 71 87



newhomepc.net

newhomepc
Tu tienda de informática

Odontològics Rubí

Clínica Dental

TU SONRISA, NUESTRA PRIORIDAD

BLACK FRIDAY

PROMOCIONES EN NUESTROS TRATAMIENTOS

Este noviembre, cuida tu sonrisa
con nuestras **ofertas especiales**.

*Sonríe
más* ♥



IMPLANTES
DENTALES

Recupera tu sonrisa
y tu calidad de vida.



ESTÉTICA
DENTAL

Luce una sonrisa
más bonita y natural.



PRÓTESIS
DENTALES

Funcionalidad
y estética para tu día a día.



HIGIENE
DENTAL

Dientes más limpios,
sanos y fuertes.



TRATAMIENTOS
PERSONALIZADOS



EQUIPO
ESPECIALIZADO



TECNOLOGÍA
AVANZADA



TU SONRISA,
NUESTRA PRIORIDAD



PIDE TU CITA

Promociones sujetas a valoración clínica.
Consulta condiciones en la clínica.



936 992 107



682 494 023



C/ Magí i Ramentol, 1 • Rubí



www.odontologicsrubi.com

