Exemplar gratuït

A prop de tu
Sant Boi

Num. # 1 | Octubre 2018

Foto: Rubén Dos Santos · Model: Jéssica Ross

La revista d'estètica, salut, tendències, oci i molt més de Sant Boi de Llobregat

JA ESTEM A SANT BOI

UNA REVISTA MENSUAL, GRATUÏTA I DIFERENT

FARMÀCIA LLUCH

et Regala

8€

en les teves compres online

i...entrega GRATUÏTA a casa

www.farmacialluch.com

codi de descompte

FALL01018

whatsapp: 674 695 932

GRATUITA

ELIGE 3 ZONAS POR SOLO 35€* (ANTES 90€ LAS 3 ZONAS)

*Sujeto a condiciones club

HOMBRE

PECHO · ABDOMEN · DORSAL · LUMBAR
GLÚTEOS · HOMBROS · BRAZOS · MANOS
AXILAS · CUELLO · NUCA · PIES · INGLES

MUJER

FACIAL · AXILAS · BRAZOS · MANOS · INGLES
GLÚTEOS · CUELLO · LUMBAR · ABDOMEN
AREOLAS PECHO · INTERGLUTEO · PIES

no+vello

Sant Boi de Llobregat

C/ Lluís Castells, 57
Telf. 936 61 25 37
640 38 98 71

AQUEST MES

SUMARI

04. **Salud Natural** · *Beneficios del yoga en el embarazo, parto y postparto*

05. **Salud Natural** · *Osteopatía, dolor de espalda*

06. **Salud** · *Endometriosis, la enfermedad silenciosa que ataca a las mujeres*

07. **Pasiones y vibraciones** · *¿Por qué es importante acudir al sexólogo?*

08. **¿Qué es la Kinesiología?**

09. **Cuídate** · *De vuelta a la rutina*

10. **Salud dental** · *Ortodoncia, un tratamiento para toda la familia*

11. **Educación** · *¿Cómo empezar el nuevo curso escolar?*

12. **Viaja por el mundo** · *Saltamos a Murcia, vale la pena!*

14. **Recetas para ti**

15. **Patchwork** · *Estuche para el colegio*

16. **Agenda** · *Todo lo que pasa en Sant Boi*

17. **Relatos** · **Pasatiempos** · **Horóscopo**

18. **Distribuïdors a prop de tu** · **Los Rituales Bruja Remei**

PORTADA

Ja estem a Sant Boi, una revista mensual, gratuïta i diferent.

www.revistaapropdetu.com

Staff

Revista A prop de tu

Producció Publi-ticket · **Edició** Francisco Padilla · **Publicitat** Francisco Padilla, Tel. 617026163
Maquetació i Disseny Miguel Vázquez
Dipòsit Legal B 24370-2018

Col·laboradors:
Salud Jordi Bermejo Pérez · **Salud Natural** Laura Quirante Soriano · Dra. Violeta Cornelia Bulai · Mayte Pérez · **Salud Dental** Dr. Andrés Bravo
Cuídate Juan Carlos Carrasco · **Educación** Laia Lluch Molins · **Estètica i Decoració** Joana Palafolls · **Viajes** Francesc Bonilla · **Sexóloga** Lúa Carreira
Motor Miguel Tripiana · **Relatos** Carla Marpe · **Fotografía** Rubén Dos Santos · **Modelo Octubre** Jéssica Ross

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

Beneficios del yoga en el embarazo, parto y postparto

Laura Quirante Soriano
Profesora de:
Hatha vinyasa yoga,
Yoga pre y postnatal
Cultivando Yoga
www.cultivandoyoga.es

Aprende a cuidar de ti para cuidar de tu bebé.
Si preguntamos a la mayoría de mujeres cuál fue su etapa más intensa en la vida, la mayoría coincidirán en que es el embarazo, el parto y los primeros meses del bebé. Es un período lleno de vivencias, experiencias y miedos nuevos, cambios físicos y emocionales; además de sentir el verdadero amor incondicional.

Yoga en el embarazo

Cada clase está enfocada a las necesidades físicas, mentales y emocionales de la futura madre. Es importante remarcar que no hace falta ninguna experiencia previa en el yoga, pero si ya eres practicante, podrás conocer otras formas de desenvolverte en esta disciplina.

Los beneficios:

- Físicamente trabajamos todo el cuerpo a través de asanas (posturas), evitando coger malos hábitos para, de esta forma, llevar un embarazo más sano y prepararlo para el parto.
- Aprenderemos a vivir plenamente en medio de tanto cambio físico y emocional.
- Compartiremos experiencias, miedos, inseguridades, entre otras cosas. Un lugar donde puedes sentirte realmente embarazada.

¿Cómo ayuda el yoga en el parto?

Primero deciros que el haber practicado yoga, o cualquier otra actividad destinada al embarazo, no es garantía para que tengas un parto excelente. Pero sí nos ayuda en muchos aspectos.

· La respiración nos ayudará a estar plenamente conscientes y evitar que la mente divague, además de ayudarnos a que salga nuestro bebé.

· Las posturas y movimientos aprendidos, nos ayudarán en el proceso de dilatación, aliviando el dolor y facilitando el nacimiento.

· Confiaremos en nosotras, en la naturaleza y en el momento, y sobre todo, ser conscientes de que formamos parte de ese gran momento.

· Ayudaremos a aceptar el parto que hayamos tenido, a veces lo que deseamos no es nuestra realidad.

Yoga en el postparto

Este es un período de adaptación del bebé y los padres. La mujer sufre, de nuevo, cambios físicos, resurgen dudas, miedos e inseguridades.

Es una clase dedicada especialmente a la mamá:

- En la cuál puede llevarse a su hijo y sentirse libre de juicios por si el bebé llora o necesita comer.
- A través de las posturas aliviaremos los dolores del postparto además de ejercitar el suelo pélvico.
- Es un espacio donde compartiremos temas de nuestro ámbito: Parto, lactancia, crianza.

El yoga es un camino de autoconocimiento y convertirse en madre también lo es.
Por lo tanto es el mejor combo que puedes utilizar para sacar la mejor versión de ti para tu bebé.

Dra. Violeta Cornelia Bulai

Dolor de espalda

OSTEOPATÍA

La osteopatía es uno de los métodos de terapia manual comúnmente utilizado en el dolor de espalda.

La osteopatía, que también se usa para tratar el dolor de espalda, se basa en una comprensión especial de la enfermedad.

En el cuerpo que se mueve constantemente allí: el corazón late para hacer circular la sangre y la linfa, a través de las señales de zumbido nervioso por medio de las ondas del estómago y los intestinos para ayudar a la digestión.

Si este movimiento está obstruido en cualquier momento (como influencias externas, lesiones o inflamaciones), se debe al dolor (por ejemplo, dolor de espalda) y a la enfermedad.

La osteopatía trata de detectar y eliminar las restricciones y bloqueos del movimiento, no solo en el tratamiento del dolor de espalda.

Los médicos osteopatas usan solo manos (manipulación).

Los medicamentos y instrumentos o dispositivos médicos no se utilizan.

Jordi Bermejo Gómez

Endometriosis

La enfermedad silenciosa que ataca a las mujeres

En muchas ocasiones no se diferencia un dolor pélvico normal propio de la menstruación a uno asociado a un problema de una enfermedad que poco sabemos, una enfermedad silenciosa que se manifiesta en su mayoría en las mujeres.

Según los expertos, la Endometriosis, es una enfermedad ginecológica caracterizada por la ubicación de la mucosa uterina (ENDOMETRIO) fuera de la cavidad interna del útero, es una causa de dolor pélvico e infertilidad. Dicha enfermedad afecta al 6-10% de las mujeres en edad reproductiva.

La endometriosis en España la sufren más de un millón de mujeres, aunque este número podría superar los dos millones según algunas estimaciones. Se calcula que la padecen entre 10% y el 15% de las mujeres, "quizás incluso el 20%", aseguran expertos en el tema.

Dicha enfermedad afecta a mujeres en edad reproductiva, y en la cual el endometrio, un tejido o mucosa que recubre el interior del útero y cuya función es la de alojar al cigoto cuando una mujer se queda embarazada, crece fuera del útero, comúnmente en las trompas de Falopio, los ovarios o áreas circundantes.

Aunque es una enfermedad común se desconoce el origen de la misma.

Síntomas

En la endometriosis la mucosa uterina desplazada y la mucosa uterina normal participan en el ciclo menstrual, por ello sus síntomas están relacionados con el ciclo hormonal femenino. Esto se traduce en que los síntomas desaparecen con el inicio de la menopausia. Las molestias de la endometriosis también remiten o incluso desaparecen por completo durante el embarazo, puesto que durante este tiempo se interrumpe la menstruación.

- *Pueden dar **dolores menstruales** persistentes.*
- *Dolores en el **sacro y en las relaciones sexuales.***
- *Trastornos menstruales.*
- *Esterilidad.*

V&B Perfums

SANT BOI DE LLOBREGAT

Lluís Pascual Roca, 48
Francesc Macià, 53
Antoni Gaudí, 64

Ofertas del mes

• Primeras marcas, al mejor precio •

Lúa Carreira · Sexóloga-Psicóloga · Equipo Experience Group Seductime

¿Por qué es importante acudir al sexólogo?

Por norma general, cuando nos duele una muela, no dudamos en ir al dentista. Si el motor de nuestro coche empieza a hacer ruidos extraños, no dudamos en llamar enseguida al taller para que lo revisen. Ir al médico nos resulta lo más normal del mundo. Sin embargo, cuando se trata de cuidar nuestra salud sexual, llamar al sexólogo no nos parece tan sencillo y natural. Todavía sigue siendo un tema tabú, tanto que la figura del sexólogo recuerda un poco a la del psicólogo hace unos años. No era fácil reconocer que se seguía una terapia psicológica. Por suerte, poco a poco, esto ha ido cambiando y son cada vez más las personas que acuden a la consulta del psicólogo con total normalidad.

Seductime eXperience
Group Seductime

Tiendas eróticas · Eventos
Centros de salud sexual

Nuestras tiendas

Seductime Splau
Av. Baix del Llobregat s/nº
C.C. Splau, planta 1 · local 1.15
08940 · Cornellá de Llobregat

Seductime Martorell
Carrer Santiago Rusiñol, 2
08760 Martorell
Tel. 934 719 291 · 672 866 101

eXperience Group Seductime
Av. Santa Coloma, 33 · local 9
08923 · Santa Coloma Gramenet
Tel. 937 504 424 · 690 956 182

Tienda online
www.seductime.es

Muchas personas quieren mejorar su relación de pareja, tienen dificultades en el terreno sexual, no saben cómo proceder respecto a la educación sexual de sus hijos o simplemente, quieren resolver sus dudas. Sin embargo, no saben muy bien a quién recurrir ni cómo hacerlo. En eXperience queremos facilitar el acceso a la Sexología, nos gustaría contribuir a que poco a poco sea una práctica más normalizada y que pedir la primera cita con el especialista sea lo más sencillo posible.

En un sistema sanitario en el que la salud sexual se suele dejar de lado, consideramos que es muy importante ofrecer facilidades para que todas las personas interesadas puedan mejorar su vida sexual, superar sus dificultades y disfrutar al máximo de una sexualidad plena que, a su vez, repercutirá en su estado de salud general.

¿Qué sucede en la consulta?

La consulta con un sexólogo no dista mucho de la que realizamos con un médico o psicólogo, disciplinas con las que guarda una relación muy estrecha.

Un sexólogo educa e informa con la idea de promover un comportamiento sexual saludable y eliminar prejuicios y falsas creencias.

También asesora para favorecer una vida sexual satisfactoria y resuelve dudas al respecto. Y, además, realiza terapia sexual para tratar las diferentes dificultades y trastornos sexuales.

Durante las sesiones, lo primero que se hace es determinar qué ha motivado la consulta y qué se quiere conseguir. Para ello se hace un planteamiento exhaustivo del problema, cuáles son sus causas, consecuencias y factores influyentes. De esta manera, se plantea el trabajo necesario para resolverlo. Este puede consistir en realizar una serie de ejercicios y tareas para casa tanto en solitario como en pareja; reeducación y sustitución de creencias limitantes y el entrenamiento en diferentes habilidades dependiendo del caso, como puede ser la gestión emocional, la comunicación, la asertividad, la solución de problemas, etc.

Lo ideal sería acudir en pareja siempre que sea posible, ya que las dificultades sexuales no son exclusivas de uno solo de los miembros, sino que acaban afectando a los dos, y el otro miembro, con su actuación, puede contribuir a aumentar o disminuir el problema.

El número de sesiones depende de la complejidad del caso, del objetivo marcado y del compromiso por parte de todos los implicados con la solución. La gran mayoría de los casos tiene un alto porcentaje de éxito.

Visitar la consulta del sexólogo debería ser tan normal como ir a cualquier especialista. No esperes mucho para pedir una cita si crees que tu salud sexual no es como te gustaría. La sexualidad es un aspecto fundamental en nuestra vida y las relaciones sexuales no deberían verse sólo como un extra del que disfrutar si hay suerte. Vivir tu vida sexual como tú quieras es tu derecho y tu responsabilidad.

En el siguiente número explicaremos cuándo acudir a una consulta de sexología.

Proffessional Perruqueria

Carrer Providència, 4
(cantonada Rosselló)
Sant Boi de Llobregat
Tel. 93 652 01 25
PerruqueriaProffessional

Proffessional és una perruqueria oberta ara fa més de 20 anys i que sempre ha seguit la mateixa filosofia; tracte professional i proper.
Un lloc de confiança amb els millors productes i avenços del sector.

Mayte Pérez · Terapeuta-Coach

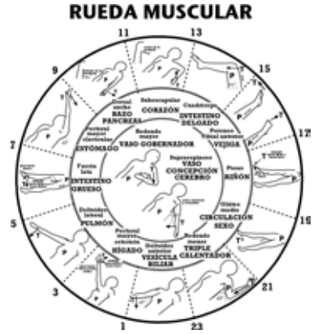
¿Qué es la KINESIOLOGÍA?

(Kinesis= movimiento + logos= ciencia) concepto que integra:
CUERPO ⟷ MOVIMIENTO

La Kinesiología es una ciencia práctica que estudia el movimiento y las funciones motoras del cuerpo humano.

La Kinesiología es una herramienta muy eficaz que permite preguntar al propio cuerpo de la persona, mediante unos sencillos test musculares, ARM TEST REFLEX, *la manera más eficiente de tratar una dolencia y adaptación, a la vez que podemos encontrar el origen de todo ese malestar o bloqueo, el cual afecta tanto en cuerpo, mente o espíritu como en diferentes áreas de la vida.*

RUEDA MUSCULAR



De esta manera el cuerpo se puede reequilibrar de manera holística y armónica. Teniendo en cuenta tanto el cuerpo estructural, químico, psicológico, emocional, eléctrico, electromagnético o sutil.

Una vez obtenidos los resultados será el propio cuerpo el que guía, al preguntarle cómo desea que se corrija esta dolencia o malestar, mediante una gran cantidad de técnicas disponibles.

El cuerpo sabe exactamente qué es lo que necesita y mediante los test musculares podemos conectarnos con él a través de los músculos, *controlados por las neuronas que permitirán entablar una comunicación con nuestra mente más inconsciente para llegar a descubrir realmente qué es lo que pasa, el porqué, el origen y la manera más eficaz según cada persona de corregir este fallo en nuestra capacidad de respuesta o adaptación ante el mundo que nos rodea.*

Juan Carlos Carrasco · Director de escuela de artes marciales

De vuelta a la rutina, con las artes marciales tienes la solución

Llega septiembre, llega la realidad de nuestro día a día, se termina el verano. Esos días de playa, paellas, chiringuitos, cervecitas, piscina, sol… Esos días que tanto nos gusta donde desconectamos del trabajo, conectamos con nosotros y los nuestros. Nos quedan ya en el recuerdo como un horizonte lejano y a la espera de nuestras siguientes vacaciones.

Llega el momento de volver al trabajo, llevar a los pequeños a la escuela, las extraescolares, las semanas largas y los cortos fines de semana, las fiestas de cumpleaños.

Si practicas Artes Marciales podrás ver que hay un gran abanico de programas para que el regreso a vuestro día a día sea más ameno y por qué no, divertido.

Llega los momentos de la puesta a punto para grandes y pequeños. La vuelta al cole y las extraescolares. Para los mayores recuperar la forma física después de los excesos de las vacaciones, aprender defensa personal, defensa personal femenina y un gran etcétera de beneficios que obtendrás si practicas Artes Marciales.

Para los pequeños de la casa, si practican Artes Marciales conseguirán:

- Disciplina
- Autocontrol
- Mejora escolar
- Psicomotricidad
- Valores Psicopedagógicos, mejora del entorno familiar, antibullying o acoso escolar, etc.

Si empiezas a practicar te beneficiarás no solo como Arte Marcial, practicarás una filosofía y estilo de vida donde trabajarás además del físico también la mente.

- *¿Depresión post vacacional?*
- *¿Ansiedad?*
- *¿Concentración?*
- *¿Pérdida de peso?*
- *¿Problemas escolares?*

A todos estos problemas con las Artes Marciales hallarás la solución.

Dr. Andrés Bravo
Colegiado 4642
Ortodoncista

ORTODONCIA

un tratamiento para toda la familia

Mediante estos artículos queremos ofrecer información útil de los diferentes campos de la odontología, y esta vez hablaremos de la ortodoncia, de la cual no sólo se pueden beneficiar los niños sinó toda la familia.

Qué tal han ido tus vacaciones? Esperamos que hayan sido estupendas y que las hayas podido disfrutar al máximo con salud y rodead@ de tu familia.

Ahora, con la vuelta al cole, tenemos nuevos propósitos, nuevas metas... y como no, el deseo de poder disfrutar de una estética y salud dental que nos merecemos todos, incluyendo también a los más pequeños de la casa. Porque, durante las vacaciones, a veces, los niños descuidan la higiene y además, suelen aumentar la ingesta de azúcares con los helados, dulces... Ahora es el momento de la revisión dental para todos.

En el caso de los peques, si hay una falta de espacio para los dientes definitivos o un inadecuado desarrollo de los maxilares, aparecen algunos síntomas que, si los veis en vuestro hijo, será motivo de hacer una visita y echar un vistazo; como son:

- ***Tarda en cambiar los dientes***
- ***No pronuncia correctamente***
- ***Es propens@ a tener problemas respiratorios (anginas, sinusitis, bronquitis...)***
- ***Duerme con la boca abierta o ronca***
- ***Tiene ojeras***
- ***Tiene una mala alineación dental***
- ***Se chupa el dedo***

La aparatología que se usa en edades tempranas, entre los 6 y 10 años, suele ser removible, para la corrección de la forma, tamaño y relación de los maxilares.

En el caso de adultos, para conseguir una perfecta alineación y una oclusión adecuada, existen los brackets convencionales aunque ahora ya, cada vez más demandados, los brackets estéticos de zafiro y como no, los alineadores invisibles removibles, que te permitirán comer y lavarte los dientes de una forma fácil, cómoda y óptima durante el tratamiento.

En los últimos años hemos demostrado grandes avances en tratamientos de ortodoncia,

asegurando calidad a los mejores resultados.

Como ortodoncia y estética van unidos, además de alinear tus dientes, un buen tratamiento de ortodoncia mejora la función masticatoria, para que luzcas una bonita sonrisa con una ideal salud bucodental.

Ahora es un momento de cambio, y si hace tiempo que lo piensas...

¿Porque no?

Laia Lluch Molins
Directora centre Kumon Sant Boi – Marianao

¿Cómo empezar el nuevo curso escolar?

Los tres mejores consejos para la vuelta al cole

Durante estas semanas, los días de verano se irán diluyendo poco a poco en una fresca brisa otoñal y, con ella, llegarán las responsabilidades y los nuevos retos del curso escolar. Tras varios meses alejados de la rutina del cole, la vuelta quizá no es fácil, por ello, debemos estimular para que nuestros hijos empiecen el curso escolar con motivación y energía y saquen todo el provecho.

Lo que necesitan los niños para empezar el nuevo curso no se guarda en la mochila.

Aunque hayas tachado en el papel uno por uno los puntos de la lista para la vuelta al cole, hay que prepararse también de otras formas; porque **lo que necesitan los niños para empezar el nuevo curso no se guarda en la mochila.**

Apúntate estos tres consejos y prepara a tus hijos para el curso que ya empieza.

Establecer una rutina

La llegada del otoño marca el inicio de una nueva rutina. Es posible que prefiera los días de playa a los del cole, pero es recomendable sentarnos con nuestros hijos, y decidir y ajustar qué actividades va a realizar en cada momento. El esfuerzo a la hora de enfrentarse a los problemas y de conseguir objetivos dará a tus hijos muchas satisfacciones.

Esforzarse en las pequeñas cosas cotidianas es el primer paso **para conseguir que nuestros hijos tengan éxito en todo lo que se propongan.** Para ello, ceder el control a tu hijo sobre cuándo hacer cada cosa puede facilitar la transición de verano a otoño y la vuelta al cole.

Determinar una zona de estudio y otra de juego en casa

El mejor lugar para crear un ambiente propicio para el aprendizaje es un entorno tranquilo, alejado de la tele, del ordenador y de los videojuegos. Además, debes ubicar esta zona en un lugar donde puedas observar a tu hijo estudiar fácilmente. Hacerlo contribuye a que se concentre en la tarea que tiene entre manos y además tú estás cerca por si te necesita.

Fomentar que nuestros hijos sean autónomos en su aprendizaje es una estupenda manera de favorecer su autoestima y responsabilidad. También es importante determinar un espacio y tiempo de juego en casa (y en el exterior) para desarrollar, por ejemplo, el juego simbólico. El juego fomenta su creatividad e imaginación, y sus habilidades sociales y emocionales se ven beneficiadas.

Definir los objetivos del curso escolar

La mejor educación no consiste en hacer todo por nuestros hijos, sino en darles herramientas para que ellos sean capaces de hacer lo que quieran por sí mismos.

Definir los objetivos al principio del curso puede animarlo a conseguirlos. Ayuda a tu hijo a visualizar el progreso hasta alcanzarlos. Al alcanzar los objetivos establecidos aumenta su motivación para aprender y seguir mejorando.

Y no lo olvidemos: **¡los niños disfrutan aprendiendo!** Conseguir una actitud positiva ante al aprendizaje es posible si se les ofrecen experiencias positivas que despierten su curiosidad, se entusiasmen y experimenten la sensación de logro.

Debemos reconocer el esfuerzo que realizan, para que se puedan sentir más orgullosos de sí mismos, más seguros y vean cómo pueden conseguir todo lo que se propongan. Y es que la mejor educación no consiste en hacer todo por nuestros hijos, sino en darles **herramientas para que ellos sean capaces de hacer lo que quieran por sí mismos.**

Francesc Bonilla

Saltamos a Murcia, vale la pena!

Este próximo otoño-invierno que llega, lo hace con muchos puentes, vamos a disfrutarlos todos con unas escapadas fantásticas, en esta ocasión saltamos a Murcia región de la costa cálida, una huerta muy reconocida y tierra de contrastes. ¡Vamos a disfrutarla!

Conozcamos la Comarca

En toda su extensión, nos ofrece tanto disfrutar del mar como de la montaña y los innumerables parques naturales y nacionales que la componen, su capital del mismo nombre nos aguarda un paseo por sus calles para conocer la Plaza del Glorieta centro neurálgico de la ciudad y sede del Ayuntamiento muy próxima se encuentra la Plaza de Belluga y la Catedral construida en el S. XIV sobre una antigua mezquita, su fachada nos recuerda a un retablo del altar mayor y a su lado su famosa torre-campanario, hemos de destacar también que aquí descansan los restos de Alfonso X El Sabio, al lado encontramos también el Palacio Episcopal, el entramado de sus calles de origen Andalusí, da a su casco histórico una personalidad especial entre las calles de la Trapería, la Platería o la Plaza de Santo Domingo, donde se encuentra el Casino de Murcia.

Os recomendamos acercaros a ***Cabo de Palos,*** *una bella vista de La Manga y el Mar Menor, una lengua de tierra de unos 21 km dan lugar a esta gran laguna salada siendo uno de los humedales más grandes de Europa.*

Lorca*, con sus más de dos mil años de historia la convierten en una fantástica ciudad para descubrir. una visita siguiendo el trazado de la muralla medieval hasta alcanzar una de las antiguas puertas de la ciudad, para así recorrer su entramado de calles y plazas, llegando a la Plaza de España donde se encuentra el Ayuntamiento, Ex-Colegiata de San Patricio, Casa del Corregidor...*

Caravaca de la Cruz *es una ciudad situada en un enclave fronterizo entre Murcia y Granada. Una población por la que pasaron, sucesivamente, íberos, romanos y musulmanes y que se encuentra construido en torno a su Castillo, levantado en el s. XV por la encomienda de los Templarios. Pero Caravaca es esencialmente, la Ciudad Santa, la ciudad de la Cruz que lleva su nombre, es una de las cinco ciudades del mundo donde se le ha concedido el Año Jubilar que se celebra cada 7 años, de un modo similar a las concesiones tradicionales de Santiago de Compostela y Santo Toribio de Liébana.*

La visita a la ciudad se completa con el Real Alcázar Santuario de la Vera Cruz, excelente ejemplo de barroco español y lugar donde se custodia la Santísima Vera Cruz, todo su conjunto está declarado Bien de Interés Cultural.

Curiosidades

El campanario de la Catedral de Murcia es el 2º más alto de España con sus 93 metros y 20 campanas. Muy famoso era en época romana el Garum cartaginés, una salsa de pescado, de olor y sabor muy fuerte.

Cuenta una leyenda que la cadena que rodea la capilla de los Vélez fue realizada por un mendigo que aseguro ser escultor, y solicitó al Marqués de Vélez realizar esta obra a cambio de comida y alojamiento, el Marqués amenazó al hombre con la muerte de no gustarle el resultado y de dejarlo vivir si le satisfacía... al finalizar la obra, no solo él quedo fascinado, sino que el obispo y toda Murcia, quedando el mendigo apodado como "El Cadenero". Llegó la época que el mendigo quiso continuar su camino y el Marqués, receloso de que este pudiera hacer obras similares en otros lugares, le arrancó los ojos, cortó sus manos y lo encerró en una mazmorra.

Gastronomía

Muy reconocida es su recetario gracias a la afamada huerta murciana, con innumerables denominaciones de origen, como en el vino, frutas y carnes o también como el pimiento, extraído a partir de ñoras. Mucha receta de cuchara como los Mijirones, (habas secas guisadas con chorizo y jamón) o los Zarangollos... En cuanto a dulces.... Los paparajotes, envueltos en hojas de limonero, las almojábanas o el pan de calatrava. Una buena oportunidad de ver todos los productos de la tierra es paseando por el Mercado de las Verónicas....

Miguel Tripiana · Especialista en automoción

Prácticos consejos sobre la batería

La batería de un vehículo es el corazón del sistema eléctrico del vehículo. Es muy importante su buen estado, ya que todos los componentes eléctricos del vehículo dependen de ella, como el sistema de abordo o confort, control de tracción y estabilidad, dirección, ABS, BAS, etc...

Todas las baterías no son iguales.

Aunque nos puede parecer que todas las baterías son iguales, que solo cambia el tamaño, pues es incorrecto.

Cada batería está fabricada para cada tipo de vehículo, con una potencia de carga ajustada a su alternador y una fuerza energética adaptada a cada motor de arranque.

Por esa razón, a la hora de comprar una batería, es mejor ser aconsejado por un taller de confianza. Una mala elección, puede provocar a la larga fallos en el arranque, problemas de iluminación, fallos en la dirección asistida eléctrica, y fallos en cualquier sistema eléctrico del vehículo.

Después están las baterías Start/Stop, están son otro tipo de baterías preparadas para recibir una carga más potente y un consumo más elevado para poder parar y arrancar las veces que decida la unidad de control.

Siempre y cuando, la unidad considere que la batería está cargada correctamente, tendremos garantizados el arranque. Si la unidad detecta que no vamos a tener suficiente fuerza para la próxima arranca, desconectará el Start/Stop y nos sale un aviso en el cuadro informando del fallo en batería.

Diagnóstico de la batería.

Para poder diagnosticar la batería, debería de acercarse a su taller de confianza que esté al día en el tema eléctrico, ellos tendrán una máquina que realiza un test electrónico de estado, carga, fuerza energética, fuerza de arranque y temperatura de la batería dando un resultado de la misma.

Pero para nosotros mismos poder diagnosticar la batería, hay algunos trucos bastante sencillos pero muy prácticos. Lo primero que debemos observar es si el vehículo nos cuesta un poco más en arrancar, esto puede ser un síntoma que la batería está baja de potencia energética.

Otro síntoma que podemos observar, sería de noche con las luces encendidas, si vemos que el foco de luz tiene altibajos en intensidad, nos puede estar indicando que el alternador está intentando regular la corriente de carga porque la batería no acepta el consumo y la carga correctamente.

Y por último si se nos enciende de la luz de batería en el cuadro, nos está indicando que el alternador no está cargando a la batería. En este caso es muy importante acudir a tu taller de confianza para realizar un diagnostico de alternador, correa de alternador o batería, si no se acude al taller, es muy probable que nos quedemos averiados en carretera.

Risotto con maíz y hongos

Ingredientes:

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

Preparación

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

Tarta tropical

Ingredientes:

- 1 piña
- 180 gr. de harina
- ½ sobre de levadura química 2 huevos
- 100 gr. de azúcar moreno
- 175 ml. de leche
- Frutos rojos (para adornar)
- Mermelada de albaricoques
- Mantequilla y harina para el molde
- Hojas de menta

Preparación

- *Coloca la harina, la levadura, los huevos, el azúcar, la mitad de la piña (pelada y cortada en dados) y la leche en el vaso batidor. Tritura hasta que quede una masa homogénea.*
- *Vierte la mezcla sobre el molde untado de mantequilla y espolvoreado de harina, con la otra mitad de la piña cortada en láminas y cubre la superficie de la tarta.*
- *Hornear a 180º durante 45 minutos (con el horno pre-calentado).*
- *Deja que se enfríe un poco, desmolda y con ayuda de un pincel unta la superficie con un poco de mermelada de albaricoques.*
- *Acompaña con frutos rojos y nata.*

ESTUCHE PARA EL COLEGIO

Paso a Paso

1. Material necesario.

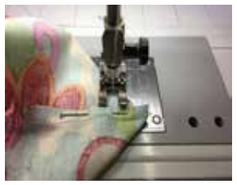
2. Pintar en un corazón de tela su nombre con rotuladores textiles.

3. Rotulamos el nombre.

4. Cosemos el corazón en el rectángulo de tela plastificada.

5. Cosemos la cremallera así.

6. Cosemos los laterales.



7. Cosemos las puntas de la base.

8. Resultado final.

AGENDA

Dimecres dia 3 d'octubre de 2018

19 hores. Cinema - col-loqui Projecció dels documentals "Samba: un nombre borrado"

I "Pròxima parada, Huelva' de Verónica Frenzel, Leonor Jiménez i Claudia Prat.

Entrada gratuïta

Teatre Cal Ninyo. Carrer Major, 43

Dijous dia 4 d'octubre de 2018

19 hores. Taula rodona "Defensores americanes de la terra ¡' dels drets humans"

Casal de Barri de Marianao. Miquel, 2

Divendres dia 5 d'octubre de 2018

18.30 hores. Taula rodona "La defensa dels drets de les minories"

Sala de Conferències Can Massallera. Mallorca, 30

21 hores. Sopar de la Cooperació i la Solidaritat Santboiana a càrrec de l'equíp de missions i cooperació internacional del Parc Sanitari de Sant Joan de Déu. Preu: 10 € (*). Reserves: consulteu la web www.santboi.cat.

Sala d'Actes Can Massallera. Mallorca. 30

22:30 hores. Presentació del projecte "Ciutats Defensores dels Drets Humans",

Sala d'Actes Can Massallera. Mallorca, 30

23 hores Espectacle de poesia ¡ música "La paraula: exili de l'exili. Maria Mercè Marçal".

Entrada gratuïta

Sala d'Actes Can Massallera. Mallorca. 30

Dissabte dia 6 d'octubre de 2018

10 hores. Cercavila amb els gegants, els gegantins i els cap-grossos de Casablanca, la percussió dels Diables de Casablanca i la col—laboració de Tots Som Santboians.

Recorregut: Placa Catalunya - Placa Teresa Valls i Diví

De 10 a 21 hores. Mercat Solidari de Segona Mà.

Mercat de segona mà, on es poden vendre i comprar tot tipus de productes, especialment de 0 a 12 anys.

Durant tota la jornada es faran també activitats infantils.

+ info: www.facebook.com/mercatsolidarisantboi

Placa Teresa Valls i Diví

Organitza: DID (Dinamització i Documentació per a la Igualtat d'0portunítats)

11.30 hores. "Menja contes" a càrrec de Mónica Ballesteros. I a la cloenda degustació de dolços naturals!

Placa Teresa Valls i Diví

Organitza Menja$alut$antBoi

12.30 hores. Cloenda de l'activitat "Dones al carrer".

Placa Teresa Valls i Diví

Organitza: Ensenyament Solidari

14 hores... Dinar Popular

Placa Teresa Valls i Diví

16 hores. Actuació de 'Mixturas".

Placa Teresa Valls i Diví

17 hores... Espectacle de dansa 'The Cover" de MigroDanza. Plaga Teresa Valls i Diví

De 17 a 20 hores. Carrusel ecològic. Uns cavallets clàssics que, a més de ser divertits, no contaminen...

Plaga Teresa Valls i Diví

18 hores. Tallers de maquillatge ¡ plàstica a càrrec d'Ensenyament Solidari.

Plaga Teresa Valls i Diví

18.30 hores Cercavila "El carrer és nostre!" a càrrec de la "Always Drinking Marchíng Band". "El carrer és nostre" és un esdeveniment on ningú no queda indiferent.

Plaga Teresa Valls i Diví

20.30 hores Actuació de la 'Big Band Basket Beat Barcelona".

Placa Teresa Valls i Diví

22 hores Espectacle de foc, a càrrec dels Diables de Casablanca.

Carrer Antonio Machado

23 hores. Concert de "La Banda Morisca".

Placa Teresa Valls í Diví

Diumenge dia 7 d'octubre de 2018

D'11 a 13 hores. Espais de jocs de carrer.

Placa Teresa Valls i Diví

13 hores. Concert de 'Landry el RumberoQuíntet"

Plaga Teresa Valls i Diví

ACTIVITATS PERMANENTS

Fira d'entitats

Dissabte, 6 d'octubre de 2018, de 10 a 21 hores; diumenge, 7 d'octubre, d'11 a 14 hores.

Placa Teresa Valls i Diví

Espai Gastronòmic Barrejant Menja Salut,

Dissabte, 6 d'octubre de 2018, de 10 a 21 hores; diumenge, 7 d'octubre, d'11 a 14 hores.

Placa Teresa Valls i Diví

Altres activitats

Fins a l'11 d'octubre de 2018. Exposició "Life After Hell' de Marco Panzetti al vestíbul de Can Massallera. Entrada lliure.

Visita la web del Barrejant www.barrejant.cat

Visita la web: http/ciutatsdretshumnas.cat

Divendres 5 d'octubre a les 19.00 h

Museu de Sant Boi

INAUGURACIÓ DE LA MOSTRA AMB

L'EXPOSICIÓ NIGHT & DAY

DE MICHÈLE CARRANDIÉ

Divendres dia 19 d´octubre

Casal de Marianao

GERARD NIETO REUNION THREE

Divendres 26 d´octubre al Casal de Camps Blancs

TONY LAKATOS QUARTET & TONI SOLÀ

Tots els concerts són divendres a les 22.00 H
Entrada general: 8 €
Entrada reduïda (gent gran i estudiants): 6 €
El concert de Casablanca és gratuït.
Venda d'entrades anticipada a Can Massallera i a www.ticketea.com
(Sense comissions) fins al dia abans del concert.
Els descomptes no es poden acumular.

Un relato de Carla Marpe

carlamarpeoficial@gmail.com

@carlamarpeoficial

La vida en un instante

A PESAR DE TODO

Eugenia sentía cómo las lágrimas deseaban empañar sus ojos pero intentó controlarlo. Sin embargo, la niña que tenía delante, de apenas treinta años, continuaba mirándola con suma atención.

Le contó todo. O casi. Al menos era más de lo que jamás le había explicado a nadie: El viaje a Egipto, la muerte de su madre, e incluso el capítulo de cómo conoció a su difunto marido.

Eugenia observaba cómo las emociones recorrían rápidamente aquella cara apenas marcada por el paso del tiempo.

Por un momento, pudo percibir desde devoción hasta cierta clase de envidia; como si solamente con escuchar su historia supiera lo mágico que había sido vivirlo.

Lo que ni aquella niña ni nadie sabría jamás, era que cambiaría todo aquello, el dinero, los viajes y las experiencias, por llegar a tener lo que su hermano había conseguido con tanto esfuerzo y dedicación: una hija como ella.

Sudoku

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

Sopa de letras

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

12 AUTORES DE MÚSICA CLÁSICA

ALBINONI
BEETHOVEN
BUXTEHUDE
CORELLI
DONIZETTI
DVORAK
FRESCOBALDI
HANDEL
MENDELSSOHN
MONTEVERDI
MOZART
MUSSORGSKY

Horóscopo Mes de Octubre

Aries

Aries estará muy motivada durante todo el mes. Tus jefes ven en ti a una persona de confianza y les sobrarán razones para ver que resultas indispensable.

Tauro

Tiempo para un gran romance en tu relación. Si estás soltera, tendrás un flechazo y, te sorprenderás teniendo pensamientos enternecedores hacia otra persona.

Géminis

Respecto a la salud llevas tiempo intranquilo por tu salud o la de alguien querido, es momento de visitar a un especialista o de cambiar el tratamiento.

Cáncer

Deberás poner suma atención con quien compartes tus ideas, es posible que alguien cercano a ti no quiera que triunfes. Abre bien los ojos y planea con cautela.

Leo

Si estás soltera, se aproximan cambios muy positivos. Si tienes pareja, aunque las relaciones no sean tu fuerte, el amor que sientes por tu pareja hará que te tomes la relación gustosamente.

Virgo

En este mes tienes a Júpiter en la constelación de Virgo, eso te dará un gran optimismo, carisma y simpatía, por lo que es un buen mes para fomentar tus relaciones sociales.

Libra

Recuerda que el respeto es importante ante todo, por lo tanto debes evitar las discusiones, respeta a tus superiores en cada momento y dales la honra que se merece.

Escorpio

En lo referente al trabajo, la sagacidad y la intuición irán de la mano para concretar brillantes operaciones comerciales. No será recomendable invertir en inmuebles.

Sagitario

A final de mes, comenzarán a hacerse sentir los efectos del exceso de trabajo. Trata de relajarte o de iniciar alguna actividad que te ayude a estar más calmada.

Capricornio

Podemos decir que durante este mes Capricornio es el rey de todos los signos, se encontrará en un momento pletórico, que muy posiblemente se mantenga hasta final de año.

Acuario

No te predispongas a dolores que pudieras padecer pues éstos serán sólo superficiales, sería bueno que acudieras a una especialista en medicina tradicional o alternativa para tratarte esas pequeñas molestias.

Piscis

La relación con tus amigos será productiva por lo que la debes aprovechar al máximo, no debes en dudar mostrarte siempre realista y comunicarles lo que necesitas.

DISTRIBUÏDORS A prop de tu

Sant Boi

No + vello
C/ LLuis Castell, 57

MH Design
C/ Raurich, 2

Tot Natural
Riera Basté, 16

Cafetería La Gloria
C/ Lluís Pascual, 22

365 Café
C/ Lluís Pascual, 44

V&B Perfums
C/Lluís Pascual, 48

Bar Nou Joventut
C/ Lluis Pascual, 50

Latte
Plaça Catalunya, 30

La Xampraneta
C/Didac Priu, 48

Cafetería Cal Tenorio
C/ Dídac Priu, 32

V&B Perfums
C/ Francesc Macià, 53

Mugendo Sant Boi
C/ Juan Bosco, 33

Entre Pa I Pa
C/ Dr Antoni Pujades, 22

Ataraxia
C/ Mossèn Antoni Solana, 32

Union 3
C/Joan Pfaff, 33

Quinteco Cafeteria
C/Rosselló, 97

Omerta Tattoo
C/Antoni Gaudí, 30

Proffesional Botiga
C/Antoni Gaudí, 62

Kumón Sant Boi
Plaça Jardins Mercè Marçal, L-2

Gominolas
Plaça Generalitat, 20

Proffessional Perruqueria
C/ Providència, 4

Carpintería Panigua
C/ Providència, 49

V&B Perfums
C/ Antoni Gaudí, 64

Capritx de Mel
C/ Eusebi Güell, 97

Granja Güell
C/ Eusebi Güell, 32

Bohemian Café
C/ Eusebi Güell, 101

Tot i Calent
C/ Girona, 22

Boto's Bar
C/ Lleida, 12

Forn Quixal
Ronda Sant Ramón, 109

La Birreta
Ronda Sant Ramón, 86

Somriu Clínica Dental
Ronda Sant Ramón, 84

Cervecería Marianao
Ronda Sant Ramón, 76

Coffe Gelato
Ronda Sant Ramón, 96

Naturhouse
Ronda Sant Ramon, 93

El Café de la Ronda
Ronda Sant Ramón, 93

Institut Medicina Holística
C/ Girona, 39

Churrería La Esperanza
C/ Girona, 35

Fundació Marianao

Frankfurt Ramos
C/ Pau Casals, 8

Forn Paca
C/ Pau Casals, 3

Cervecería Artes
C/ Camí Vell de la Colònia, 15

Centre d'estètica Marta
C/Primer de Maig, 46

Korean Essentials
C/ Cireres T3

Baby Book
C/ Frederic Mompou, 33

Tania Blanco Estética
C/ Pedro Blas Pérez, 1

Teràpies Tere
C/ Ramón Llull, 33

Cerveceria-Cafetéria
C/ Antonio Machado, 8

Bar Inter
C/ Joaquín Rubio i Ors, 35

El Rincón de Carmen
C/ Eusebi Güell, 101

Cervecería El Gordito
C/ Sant Joan Bosco, 35

Seductime Sex Shop
CC Splau Cornella

Los rituales de La Bruja Remei

Ritual para proteger el hogar con incienso y velas

Los materiales que vamos a necesitar para llevar a cabo este ritual son de lo más simples de conseguir. Os los detallamos aquí:

- *Dos velas de color rojo*
- *Una vela de color blanco*
- *Una vela de color verde*
- *Incienso de lavanda*
- *Aceite de la paz*
- *Quemadores para el incienso y para el aceite*
- *Una plata para decorar el comedor o la habitación principal.*

Este ritual es uno de los más simples que tenemos al alcance y no te llevará más de unos minutos llevarlo a cabo. Lo primero que debes hacer es colocar las velas dentro de la plata. Las puedes colocar como mejor te vaya y te guste, pues deben quedar bien y a tu gusto. Luego, prende el incienso de lavanda y el aceite. Por último, prende las velas en el orden que quieras.

Mientras prendes las velas, debes recitar una oración para ti en la que pidas que las fuerzas del Universo, ayudadas por las velas y el incienso, te ayuden a tener la seguridad para ti y para los tuyos. Que podáis estar tiempo juntos, con calma y la protección que esperas del hogar.

Y, cuando hayas finalizado con tu oración, es momento de apagar el incienso y el aceite. Por último, apaga las velas. Sitúa la plata en un sitio que se vea del comedor o de la parte principal de tu hogar. Verás que te sentirás mucho mejor en casa a partir de este mismo momento.

Seductime
eXperience
Group Seductime
Tiendas eróticas · Centros de salud sexual · Eventos
Nuestras tiendas:
Seductime Splau:
Avda. Baix del Llobregat s/n
C.C Splau, planta 1, local 1.15
08940, Cornellá de Llobregat
Seductime Martorell:
Carrer Santiago Rusiñol, 2
08760 Martorell, Barcelona
eXperience Group Seductime
Santa Coloma de Gramenet:
Avda. Santa Coloma 33, local 9
08923, Santa Coloma de Gramenet
934719291 - 672866101
937504424 - 690956182
facebook.com/seductime1 @Seductime1 seductime1
facebook.com/experiencegroupseductime @experienceGS tiendas_experience
Tienda online: www.seductime.es

Seductime Events
WWW.SEDUCTIME-EVENTS.ES
Llámanos o Whatsapp:
937504424 - 681209095
NO TE QUEDES SIN LA TUYA
NOSOTROS SOMOS LA FIESTA
Cumpleaños
Despedidas
Actividades al aire libre
Catamaranes / Veleros
Limusinas / Hummer / Discobus
¡Y mucho, muchísimo más!

Somriu

vine i somriu

CLÍNICA DENTAL Dr. BRAVO

Ronda Sant Ramón, 84-86 · Sant Boi de Llobregat

Telf: 930 150 934 · Whatsapp: 677 042 001

www.santboi-somriu.com