

Num. # 8 | Agost 2024

+ A prop teu

Exemplar gratuït

Rubí



Platja i Castell de Tamarit (Tarragona)

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

ESCAPADA A ALTAFULLA (TARRAGONA)

Designio studio

TRANSFORMANDO ESPACIOS, CREANDO HOGARES



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



designio-bcn

www.designio-interiores.com



VIVE EL VERANO Y SONRÍE

Te esperamos el día
28 de agosto con

GRANDES PROMOCIONES!!!



Odontològics Rubí

Clínica Dental



Expertos en Implantología y Ortodoncia
Con más de 35 años de experiencia

[clinicadental_odontologicsrubi](https://www.instagram.com/clinicadental_odontologicsrubi)

[Clinica Dental Odontologics Rubí](https://www.facebook.com/ClinicaDentalOdontologicsRubí)

c. Mestre Magi Raméntol, n. 1 baixos

T. 93 699 21 07

682 49 40 23

Marxem de vacances!

Ja sigui un mes, una setmana o un parell de dies és fonamental descansar, desconnectar de la rutina, desprendre's dels horaris, passar temps de qualitat amb la gent que més vols i viure experiències inoblidables. Volem que enguany tant sí com no que et prenguis les vacances de debò, que tornis renovat, amb les piles carregades, amb noves il·lusions i amb ganes de menjar-te el món. Ens veiem al setembre, bon estiu.

Sempre, Més a prop teu



Concurso "Busca la Mascota" participa y puedes ganar

25€

¿Cómo participar?

1º: *Buscar nuestra mascota.* →



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

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

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

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

Recuerda que tienes que ser mayor de edad y tienes de tiempo hasta el 19 agosto para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 21 de agosto!

Ganador concurso busca la mascota de Junio:

Josep Ricart y el negocio elegido, Tu Tienda Friki.

Ganadora concurso busca la mascota de Julio:

Noemi Sánchez y el negocio elegido, Agri Fauna

Staff

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

Producció Mespubli · Edició Antonio Martín

Publicitat Antonio Martín Tel. 617 02 61 68

info@revistamesapropteu.com

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

www.revistamesapropteu.com



revistamesapropteu



L'estiu i els gelats

Pros i contres de menjar gelats



Augmenta l'energia

Consumir gelat augmenta l'energia. **El gelat és un aliment ric en hidrats de carboni:** una porció de mitja tassa de gelat conté al voltant 15 grams de carbohidrats. A més, aquesta mateixa porció conté prop de 7 grams de greix i 2 grams de proteïnes, per la qual cosa es tracta d'aliment amb alta densitat energètica. El gelat és una bona opció si l'objectiu és augmentar l'energia o pujar de pes. **Fins i tot pots reduir l'estrès menjant gelat.**

Font de vitamines i minerals

Encara que no ho creguis, el gelat és font dietètica de diversos minerals que té transcendència en l'organisme. No sols és ric en calci i fòsfor, sinó que aporta valors importants de **vitamina A,C,D i E, així com la tiamina, riboflavina, niacina i l'àcid fòlic.** Encara que en menor quantitat que les vitamines anteriors, el gelat **també conté vitamina K** determinant per a la salut de la sang.



El perjudicial de menjar gelat

Rico en greix i sucres. Aquest tipus d'aliment és **ric en greixos i més del 10 %** del seu contingut és justament grassa provinent de la llet, fins i tot, alguns gelats poden aconseguir xifres del 16 %. Usualment, són grasses saturades que consumida en dosis importants representa un perill per a l'augment del colesterol.

Les persones que sofreixen de colesterol alt han d'oblidar-se del gelat perquè és probable que sota aquestes condicions els riscos de malalties cardíaques i accidents cardiovasculars es produeixin. A més, es recomana el consum de gelat amb moderació perquè el seu alt **contingut de sucre pot empitjorar les afeccions de la diabetis.**

Alt contingut de lactosa

Per al tipus de persones que sofreixen d'intolerància a la lactosa, **menjar gelat pot ser un turment** perquè pot causar problemes digestius i malestans insuportables, almenys així ho consideren una sèrie de recerques que també van revelar que almenys un 30 % de la població dels Estats Units és intolerable a la lactosa. El millor és que aquestes persones reemplacin el gelat per una crema de gelat fet amb productes similars a la llet, com la soia.

Altres opcions

Si vols consumir gelats de forma més habitual i sense preocupar-te pel seu contingut nutricional, **et recomanem al fet que provis de fer-los tu a casa,** amb ingredients naturals, sense conservants, colorants ni additius alimentaris.

Gelats de gel

És la forma més senzilla de fer gelats, i la que molts ja fèiem de petits: **preparem un batut dels ingredients que més ens agradin** (beguda vegetal amb cacau, iogurt o suc de fruites), el vertèx en glaçoneres o en motlles especials per a gelats, col·loquem escuradents o el suport per a després poder agafar-los, i el deixem en el congelador 2-4 hores. I ja tenim llest un ric pol 100% natural.

Gelats amb geladora

Si no et convencen els gelats de gel perquè estàs buscant una textura més cremosa, llavors et recomanem els gelats a base de llet o beguda vegetal. D'aquesta manera pots fer gelats cremosos de qualsevol sabor. **Els pots fer amb una geladora o simplement barrejant bé i això sí,** esperar unes hores més perquè la mescla es congeli bé. Pots barrejar 2 plàntans amb 2 cullerades de cacau cru en pols i 2 gots de la beguda vegetal que prefereixis, ho bats tot bé i ho introdueixes en un motlle per a gelat. Ho reservem 3 hores en el congelador i ja pots gaudir d'un gelat saludable. **Pots fer les mescles que més t'agradin!**



Saps què fer per a cada tipus de picada?

Les picades més freqüents a l'estiu, el seu aspecte, els símptomes i com calmar la picor

Encara que els mosquits són les bestioles més habituals a l'estiu, podem creuar-nos amb molts altres insectes en les nostres destinacions vacances, i fins i tot animals marins a la platja. Però sabries dir quin tipus de picada és?, coneixes el seu aspecte i els principals símptomes? I, el més important, què hauries de fer després de sofrir aquesta lesió en la pell?

¿Quin insecte provoca bonyets vermells que piquen?

El mosquit! Els seus símptomes poden durar un parell de dies, i, si grates les picades d'aquest insecte, la picor sol reactivar-se, per la qual cosa sempre has de resistir aquesta temptació. A més, existeixen casos en els quals produeix al·lèrgia a causa de la saliva del mosquit.



Cal diferenciar les picades del mosquit tigre que, a més de causar picor i inflamació, poden originar símptomes com a febre, cefalees, dolor en les articulacions, enrogiment de la cara i el cos, i intolerància a la llum.

És convenient prevenir les picades de mosquit amb l'ús de repel·lents, mosquiteres i prenent altres mesures que els espanten. Però, si, així i tot, sofrim alguna, el més important és que evitis gratar-te. Per a alleujar la picor i les irritacions, pots usar productes amb amoníac, especialment quan piquen a menors d'edat. Igualment, es pot consultar la presa d'antihistamínics o l'administració de corticoides tòpics.

¿Quina bestiola causa picades doloroses amb el risc d'anafilàxia?



Les abelles i vespes! Les seves picades generen dolor, picor i inflamació, i fins i tot reaccions al·lèrgiques per la inoculació del verí.

¿Saps què fer per a cada tipus de picada?

És important tractar d'evitar les picades d'aquests insectes. Però, en cas que ocorri, aplicar immediatament gel per a reduir els efectes del verí en la zona afectada. A més, si es tracta d'una abella, cal treure l'agulló de la pell amb unes pinces fines. Un altre consell per a frenar la picor consisteix a usar productes amb amoníac, que a més neutralitzen el verí.

Mosques que piquen i generen molt dolor

La mosca negra! Semblen mosques més petites de l'habitual i es troben en els marges dels rius. Aquesta bestiola causa una gran inflamació en la zona de la mossegada, que és similar a una reacció al·lèrgica, però no es tracta d'una al·lèrgia.

"La seva mossegada és molt dolorosa i pot infectar-se, per la qual cosa recomanem que consulti al seu metge si això succeeix".



Insectes del camp i les seves picades

Saps quin és l'insecte que t'ha picat en el camp? T'ajudem a reconèixer la seva picada:

Enrogiment de la pell i l'insecte adherit a la pell. És la paparra! Aquesta bestiola és petita i es pot quedar pegat a la pell perquè li encanta xuclar la sang.

Quan es detecta la seva picada, és important retirar-la al més aviat possible en un centre hospitalari, per a evitar deixar restes en la pell.

Inflor, pus i, a vegades, butllofes. Les formigues! A diferència dels mosquits, aquestes diminutes bestioles mosseguen, i no piquen.

Picada en forma de diana que causa molta picor. L'aranya! En aquests casos, s'aconsella "netejar la zona i consultar al metge si la butllofa és molt gran o apareix febre", afegint que "rarament les seves mossegades causen una reacció al·lèrgica veritable".

Nombrosos bonyets agrupats. La puça! Les seves picades provoquen molta picor.

Nòdul en la pell molt dolorós. Així sol ser la picada dels tавans.

Encara que normalment es troben en el camp o zones de vegetació abundant, també podem creuar-nos amb aquestes bestioles en altres situacions, així que para esment.

I si no saps quin insecte t'ha picat

Tant per a aquests insectes com si no estàs segur de quina bestiola t'ha picat, pots seguir unes recomanacions generals:

- ▶ Evita gratar les picades, encara que piquin o fan mal.
- ▶ Retira anells, rellotges o roba que poden comprimir la zona de la picada.
- ▶ Aplica gel en la zona, intentant que no sigui de manera directa sinó dins d'una bossa.
- ▶ Aixeca el braç o la cama en la qual t'ha picat l'insecte.
- ▶ Neta les butllofes amb suavitat, usant aigua i sabó.
- ▶ Consulta la presa de medicació, com a antihistamínics o corticoides per a alleujar la picor.
- ▶ Aplica productes amb amoníac per a frenar la picor, la irritació i neutralitzar el verí. El seu ús està indicat en les picades de mosquit, tавans, abelles, vespes, meduses i altres animals marins.
- ▶ Revisa com evoluciona la picada i, en cas necessari, acudeix a l'especialista.

Bestioles que piquen en la mar i les seves picades.

Amb freqüència trobem meduses, eriçons de mar i aranyes de mar a les platges. Aquest és l'aspecte de les seves picades:

Zona enrogida en la pell, dolor, ardor i formigueig. Una medusa! Entrar en contacte amb aquest animal marí o els seus tentacles, fins i tot quan estan mortes, pot causar una dolorosa picada. Si això ocorre, rentar la ferida amb aigua salada, usar guants o pinces per a retirar les restes de tentacles i immediatament aplicar pal·liatius de no més de 45 °C per a, després, aplicar fred durant un quart d'hora. "Així controlarem el dolor i evitarem que s'estengui el verí",

Burxada i fins i tot doncs. Aquestes lesions són causades pels eriçons de mar, que solen trobar-se en els fons marins o sobre les roques.

Dolor molt intens en una zona determinada. Les aranyes de mar causen aquest tipus de picades, el dolor de les quals s'estén per l'extremitat a causa de la substància que injecten. Aquests animals solen ser a les platges de sorra fina, amagades prop de la riba.



CA Centro Aurora
C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 RUBÍ
Telf. 661 71 45 35

LaserLAB & Shop
Especialistas en tecnología láser
HORARIO DE LUNES A VIERNES
9:30h a 14h y de 16:30h a 19h
Carrer Doctor Robert, 25 · Rubí
T. 644 292 071

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

Ròtulos - Lonas - Vinilos - Soportes publicitarios - Cartelería...
Madis
Impresión gran formato & rotulación
www.madis.es - madis@madis.es - 93 588 87 81

TAXI RUBI
93 588 82 53
Li oferim taxis que s'adapten a les seves necessitats

L'Ajuntament engega una campanya per promoure el civisme i respectar el descans veïnal

Amb el lema 'Activa el mode Shhhh, activa el mode convivència', la campanya s'adreça als veïns i veïnes que fan ús de l'espai públic en horari nocturn i també a les comunitats de veïns i veïnes

L'Ajuntament posa en marxa una campanya per promoure el respecte del descans veïnal i evitar l'excés de soroll. Amb el lema 'Activa el mode shhhh, activa el mode convivència', la campanya s'adreça tant als veïns i veïnes que fan ús de l'espai públic en horari nocturn com a les comunitats veïnals.

Durant el mes de juliol es distribuïran tríptics informatius, adhesius per a les taules de les terrasses dels locals d'oci i restauració i se senyalitzarà el paviment de places especialment sorolloses per recordar la necessitat de respectar l'horari nocturn.

La campanya convida a moderar el to de veu a l'espai públic durant la nit i es posa en marxa a l'estiu, l'època de l'any en què la ciutadania fa més ús dels carrers i places en horari nocturn, alhora que els habitatges tenen més temps les finestres obertes.

A l'espai públic, es demana evitar l'excés de soroll de 21 a 8 h, entre setmana, i de 21 a 10 h, diumenges i festius.

La iniciativa busca la complicitat del les persones titulars d'establiments d'oci nocturn que han de vetllar per l'ordre públic i el descans veïnal i recorda també que cal evitar el



soroll també dins dels habitatges moderant el to de veu, evitant la música alta i arrossegar mobles i tenint cura dels espais comunitaris, entre d'altres.

També tracta altres aspectes de la via quotidiana com controlar el volum de la música, de la televisió o el soroll dels electrodomèstics, especialment en horari nocturn.

La campanya respon també a la demanda del Síndic de Greuges de Rubí, Carles Aluju Ferrer, que ha instat a fer pedagogia i conscienciació ciutadana al voltant de l'excés de soroll que pot impedir el descans veïnal.

SUGIN
SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.

Instalación y Mantenimiento de aire acondicionado
Limpieza de unidades con máquinas de inyección de ozono

Presupuestos sin compromiso

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

GM

VENDA I REPARACIÓ D'ELECTRODOMÈSTICS
LÍNIA BLANCA AMB GARANTIA

MÉS DE 35 ANYS D'EXPERIÈNCIA

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

Cristaleria Medina

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

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

Cómo mantener la casa fresca en verano

Mantén las cortinas y persianas cerradas durante las horas de máximo calor para evitar que el sol directo entre y caliente el interior de la casa. En cambio, ábrelas en las horas más frescas del día para permitir la entrada de aire fresco.

Ventilación cruzada

La ventilación cruzada es una forma efectiva de refrescar el hogar. Por ello, abre ventanas en los lados opuestos de la casa para crear una corriente de aire cruzada o flujo de aire.



Así permitirás que el aire caliente salga y el fresco entre. Además, colocar ventiladores en ventanas abiertas acelera el movimiento del aire y mejora la circulación.

Plantas purificadoras de aire

Algunas plantas tienen la capacidad de purificar el aire y, al mismo tiempo, contribuyen a refrescar el ambiente. El lirio, la sansevieria o el potus ayudan a filtrar contaminantes y mantienen el aire más limpio y fresco. Por ello, colocar esta tipología de plantas estratégicamente alrededor de la casa puede reducir notablemente la sensación de calor.

Ventiladores de techo

Los ventiladores de techo son una alternativa energéticamente eficiente para mantener la casa fresca.



Eso sí, si haces uso de alguno de ellos, durante el verano, asegúrate de que el ventilador esté configurado para girar en sentido contrario a las agujas del reloj. Esto empujará el aire hacia abajo dispersándolo y generando una brisa refrescante.

Instalar toldos en ventanas exteriores, áreas de terraza o jardín puede ayudar a bloquear la radiación solar directa y mantener el interior de la casa más fresco. Y es que, estas estructuras proporcionan sombra y protegen del calor excesivo, permitiendo disfrutar del exterior sin sufrir los efectos del sol.



EL NIU

Ropa interior

avet Selene creaciones

Moda y complementos
Pijamas · Batas
Ropa laboral

C/ Mossèn Cinto, 12 · Rubí
(En la plaza de la Iglesia de San Pedro)
Tel. 675 833 422
www.serveisactius.cat/valles/moda-intima-rubi

Juanita
MERCERIA

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

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

Mercè Merceria

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

¡Si no lo tenemos, lo traemos!

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

Día Internacional de la Cerveza

Desde el año 2007 se celebra cada primer viernes del mes de agosto el Día Internacional de la Cerveza, una tradición que tiene como origen un pequeño bar de Santa Cruz, California (Estados Unidos).

La celebración llamó tanto la atención que actualmente se celebra por todo el mundo, incluyendo 207 ciudades, 50 países y 6 continentes. Y va en aumento.

Origen de la cerveza

La cerveza es una de las bebidas más antiguas de la Humanidad. De hecho, los primeros indicios de la elaboración de cerveza datan de los sumerios en la Baja Mesopotamia, allá por el año 4.000 antes de Cristo. La elaboraban a base de cebada. Posteriormente en el Imperio Babilónico, la elaboración de cerveza se fue perfeccionando.

La primera receta conocida se encuentra en el Código de Hamurabi, el conjunto de leyes más antiguo que se conserva, precisamente creado en la antigua Mesopotamia.

Los egipcios elaboraban cerveza mezclándola con miel, dátiles y canela. La cerveza fue pasando por todas las civilizaciones: griegos, romanos, germánicos.



La cerveza, una bebida saludable

Rica en vitaminas, proteínas, ácido fólico y antioxidantes, algunos estudios apuntan que su consumo moderado se asocia a beneficios cardiovasculares, de salud ósea y hasta contra la obesidad. Eso sí, siempre dentro de una alimentación equilibrada.

Muchas veces le hemos achacado a la cerveza las culpas de esa barriga que afea nuestro aspecto físico, pero cada vez surgen más estudios que también la relacionan con efectos positivos para la salud. Sin ir muy lejos, hace unos días, la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), en colaboración con el Centro de Información Cerveza y Salud, ponía en marcha una campaña informativa en los hospitales sobre los beneficios del consumo moderado de esta bebida sobre el riesgo cardiovascular, los problemas de osteoporosis y de obesidad.

En febrero de este año también fue presentado el estudio Cerveza, Dieta Mediterránea y enfermedad cardiovascular, realizado por el



Hospital Clínic, las Universidades de Barcelona y Málaga, y el Instituto de Salud Carlos III, entre otras instituciones, y que concluía que el consumo moderado de cerveza produce efectos positivos en relación con las enfermedades cardiovasculares.

Esta investigación, enmarcada en el estudio Predimed, contó con 1.249 participantes con un elevado riesgo vascular, y ha analizado la relación entre consumo moderado de cerveza, factores de riesgo cardiovascular, dieta y actividad física. Según sus investigadores, las personas que consumían cerveza habitualmente de forma moderada presentaban una menor incidencia de diabetes mellitus e hipertensión, así como unas cifras de colesterol HDL (bueno) mayores que los no bebedores.



Rica en nutrientes

Según el Centro de Información Cerveza y Salud, este alimento posee propiedades nutricionales muy valiosas para el organismo:

- Ácido fólico.
- Proteínas.
- Carbohidratos, algunos en forma de fibra soluble.
- Minerales como el fósforo, silicio, potasio y sodio (este último en poca cantidad).
- Vitaminas del grupo B (niacina, piridoxina y riboflavina) y folatos. También es rica en lúpulo una sustancia que contiene polifenoles (flavonoides) con propiedades antioxidantes y efectos beneficiosos sobre el envejecimiento y el riesgo cardiovascular.
- El aporte calórico puede variar según los distintos tipos de cerveza y su contenido en hidratos de carbono, pero oscila en torno a las 45 kcal/100 ml de la cerveza tradicional y las 17 kcal/100 ml de la cerveza sin alcohol.

Cómo tomarla

Los expertos insisten en la importancia de que el consumo de la cerveza, en personas sanas y fuera de la gestación, se haga de forma moderada: en el caso de las mujeres, una o dos cervezas al día; en los hombres, dos o tres. Por su parte, aquellas personas que siguen una dieta deben calmar previamente su sed con agua o con una infusión y han de elegir siempre cervezas sin alcohol.

No olvides que todos los beneficios antes señalados se enmarcan en una dieta equilibrada y en el consumo moderado de cerveza, ya que la ingesta de alcohol en exceso siempre repercute de manera negativa en nuestra salud y calidad de vida.

Curiosidades sobre la cerveza

Alrededor de la cerveza existen muchas curiosidades que seguro que te van a sorprender, te contamos algunas de ellas:

Weihenstephan Abbey, en Alemania, es la cervecería más antigua del mundo. Actualmente sigue en funcionamiento. Lleva abierta desde 1050.

La cerveza está hecha fundamentalmente de agua y cereales. Y el sabor de la cerveza depende mucho de la calidad del agua con la que se elabora.

Es recomendable almacenar las botellas de cerveza de pie en vez de tumbadas, para minimizar la oxidación de la chapa.



En el Museo Británico se conserva el llamado Monumento Azul: dos piedras grabadas con más de 5.000 años de antigüedad donde se puede ver una ofrenda de cerveza a la diosa Nin-Harra.

Se cree que los trabajadores de las pirámides en el antiguo Egipto cobraban parte de su salario en cerveza.

Los vikingos creían que tras la muerte, les esperaba un paraíso donde había una cabra gigante que les suministraría eternamente de cerveza.

Se cuenta que en 1922, el dueño de un restaurante no tenía suficiente cerveza para ofrecer a un grupo de ciclistas, y la mezcló con limón para aumentar su cantidad, con lo que se inventó la "clara" o "radler". Radler se traduce como "grupo o pelotón de ciclistas".

España es el país europeo donde más cerveza sin alcohol se consume (aproximadamente un 14%). Embarazadas, personas que tienen que conducir, o personas que por cualquier motivo no pueden consumir alcohol, disfrutaban también de la cerveza en esta variedad.

CONSULTORIA
Moreno & Martínez

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

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

CARPINTERIA DE ALUMINIO
FANNY S. L.

Acabados de máxima calidad con el mejor material
Asesoramiento y presupuesto sin compromiso

C/ Murcia, 30-32 L.1 · Rubí
Telf. 935 886 193
www.fannysl.com

TONI TÉLLEZ
ASESOR INMOBILIARIO

Más de 15 años de experiencia en el sector

¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?

667 346 210
tonitellez86@gmail.com

CONTÁCTAME

MONTVERD
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili
Productes Bio

Ecològic i de proximitat

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

DUES ESCAPADES D'ESTIU PER VISITAR PATRIMONI DE LA HUMANITAT DE CATALUNYA

Monestir de Poblet

El Reial Monestir de Santa Maria de Poblet, un dels millors exemples de monestirs del Cister, està situat a mig camí entre Tarragona i Lleida, als peus de la Serra de Montsant. És un dels conjunts abacials més importants d'Europa, declarat el 1991 Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO.

Fundat el 1151, el monestir va ser panteon reial de la Corona d'Aragó des de finals del segle XIV fins al segle XV, quan aconseguí el seu màxim esplendor. El conjunt monàstic està format per 3 recintes ben diferenciats i comunicats entre si per unes portes d'accés. El recinte central constitueix l'espai monacal pròpiament dit.

Elements destacats

- ▶ L'església, la part més notable del monestir, és de planta basilical amb tres naus i creuer. Les naus nord i central són romàniques, mentre que la nau sud és gòtica. El gran cimbori és gòtic, octogonal, amb grans finestrals. A l'altar major hi trobem un retaule en alabastre, d'estil renaixentista (segle XVI).

- ▶ Els sepulcres reials (la Capella Reial), construïts en el segle XIV i situats en el creuer de l'església del monestir, constitueixen el grup escultòric funerari gòtic més important elaborat a Catalunya.
- ▶ El claustre (segles XII-XIII).
- ▶ Sala capitular, simètrica i de proporcions bastant considerables, coberta amb una magnífica volta de creueria.
- ▶ Palau del Rei Martí l'Humà, considerat com una de les joies de l'art gòtic civil a Catalunya.
- ▶ Les muralles, que tracen un triple recinte defensat per 12 torres de planta poligonal.
- ▶ La porta barroca d'accés a l'atri de l'església (segle XVI).
- ▶ La Porta Reial, encaixonada entre dues torres prismàtiques. És una construcció militar del segle XIV.
- ▶ El claustret de Sant Esteve, de planta gairebé rectangular, situat a l'extrem est. Va ser reconstruït al segle XV.



- ▶ La capella gòtica de Sant Jordi, manada construir per Alfonso V d'Aragó el Magnànim, en acció de gràcies per la victòria obtinguda en la conquesta de Nàpols en 1442.
- ▶ Museu de la Restauració.
- ▶ Museu del Palau del Rei Martí.

Contacto

Monasterio de Poblet
43448 Poblet (Tarragona)
www.poblet.cat
visita@poblet.cat
Tel.: 977 870 089

Horarios

De lunes a sábado: 10.00h - 12.30h y 15.00h -18.30h
Domingos y días festivos: 10.30h - 12.30h y 15.00h -18.30h

Tarifas

Entrada general: 8€
Entrada reducida: 6€

Conjunt arqueològic de Tarragona

La ciutat de Tàrraco (Colonia Julia Urbs Triumphalis Tarraco), l'actual Tarragona, és l'assentament romà més antic de la Península Ibèrica.

La seva importància ha crescut constantment fins a esdevenir una de les principals ciutats de l'Espanya romana i en capital de la província d'Hispania Citerior o Hispania Tarraconensis al segle I a.C..

Dels temps d'esplendor de l'època romana s'han conservat importants monuments i vestigis que poden ser visitats.



Les restes romanes de Tàrraco tenen un gran valor històric, arquitectònic, artístic i arqueològic.

L'any 2000, la UNESCO ha aprovat incloure en la Llista del Patrimoni mundial el conjunt arquitectònic de Tàrraco per la seva rellevància en el desenvolupament del planejament i disseny urbà romà, que va servir com a model per a les capitals provincials a la resta del món, i per ser un testimoni sense precedents d'una etapa important de la història dels pobles de la Mediterrània.

El Conjunt Arqueològic de Tàrraco, un dels més extensos conservats a Espanya, està format



per 14 jaciments i monuments situats a Tarragona i els seus voltants: les muralles romanes de la ciutat, el recinte de culte imperial, el Fòrum Provincial, el Circ, el Fòrum de la Colònia, el Teatre romà, l'amfiteatre, la Necròpolis Paleocristiana, l'Aqüeducte, la Torre dels Escipions, la pedrera del Mèdol, el mausoleu de Centelles, la Villa dels Munts i l'Arc de Berà.

HORARIS ESTIU

De l'1 d'abril a 30 de setembre

Accés als recintes fins 30 minuts abans de l'hora de tancament

Recinte	Horari
Amfiteatre	De dimarts a divendres: de 9.30 a 21 h
Fòrum de la Colònia	Dissabtes: de 10 a 21 h
Passeig Arqueològic	Diuenenges i festius : de 10 a 15 h
Pretori - Circ	Dilluns: Tancat (Excepte festius programats)
Volta del pallol- video mapping	Consulteu la web entrades.museu.tarragona.cat
Casa Canals	De dimarts a divendres: de 9.30 a 15 h Dissabtes, diuenenges i festius: de 10 a 15 h Dilluns: Tancat (Excepte festius programats)
Aqüeducte de les Ferreres	Accés lliure i gratuït
Torre dels Advocats	De dimarts a divendres: de 9.30 a 21 h Dissabtes: de 10 a 21 h Diuenenges i festius : de 10 a 15 h Dilluns: de 9 a 14.30 h

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

POWER PC
Somos informaticos... pero hablamos tu idioma
Carrer de d'Àngel Guimerà, 4 local · Rubí
Tel. 931 793 549
Mov. 605 600 583 - 649 026 525
www.informaticarubi.com

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

reparallar
petites reparacions de la llar...
GARANTIA 100
MÉS DE 10 ANYS ENS AVALEN!
660 642 232
Carrer Bartrina, 39 bis RUBÍ
reparallar@gmail.com

Les seves reparacions domèstiques en bones mans.
Petites reparacions, instal·lacions de llum, aigua, gas, calefacció i aire condicionat

TU TIENDA FRANKI
Venta de camisetas originales y merchandising de anime, cine y televisión.
Figuras de colección de banpresto y figurats Zero y muchisimos funkopops.
Vacaciones del 14 al 26 de agosto ambos incluidos.
Calle Maximi Fornés, 38-40
Rubí · Tel. 620 959 460

Les 15 millors cançons de l'estiu dels últims anys

1 Yo quiero bailar - Sònia i Selena

'Yo quiero bailar, toda la nochee...!', potser algú a hores d'ara no ha cridat alguna vegada als quatre vents aquest gran tema? Fa més de quinze anys, Sònia i Selena es van convertir en el duo musical més reeixit del nostre país i ens van regalar cançons com aquesta en aquell estiu que van fer el salt a la fama. No va trigar a ser un dels temes més sonats i ballats que avui dia ens continua deixant grans alegries.

2 La barbacoa - Georgie Dann

Quan encara les xarxes no havien envaït la nostra vida, Georgie Dann amb la seva gran tema, La barbacoa, va aconseguir colar-se en totes les revetlles de l'estiu. Va ser la cançó, sens dubte, de 1994 i un dels èxits que més es recorden avui dia. Com diu? 'La barbacoa, la barbacoa, a mi m'...!'

3 La bomba - King Àfrica

El Carib Mix va marcar la vida de molts, però és que fins i tot alguns van aprendre els seus primers passos més sensuals al ritme d'aquest hit de King Àfrica. Amb tan sols escoltar l'inici més mític d'aquesta cançó, 'Booooo-omba!', tots sabem el que es ve per davant, 'un moviment molt sexy'.

4 Waka Waka - Shakira

Shakira continua sent la reina indiscutible del Mundial de Futbol dotze anys després del seu llançament. L'estrella colombiana li va posar veu a la cançó oficial de la FIFA en 2010 que va tenir lloc a Sud-àfrica i que, gràcies al seu ball, la seva alegria i el seu optimisme va aconseguir col·lapsar a tots.

5 Ai Es Eu Et Pego - Michel Teló

La fita brasilera Ai Es Eu Et Pego de Michel Teló va ser un gran tema que no va entendre d'estació, perquè ho va ser a l'hivern i també a l'estiu. El seu èxit va ser gràcies a Neymar, qui el va posar de moda gràcies a un vídeo en YouTube, però més tard es va tornar una fita en l'àmbit nacional i internacional.

6 Aserejé - Las Ketchup

'Aserejé, ja deixi tejebe tude jebere. Sebiunouba majabi an de bugui an de buididipi', la seva lletra és tot un enigma, però tots alguna vegada hem cantat (a la nostra manera) i ballat la cançó més famosa de Les Quètxup.

7 Torero - Chayanne

Més de vint anys han passat des que entraves als bars i et posaves a ballar i cantar als quatre vents aquest gran tema que ja ha demostrat que per molt que passin els anys no passa desapercebut entre les noves generacions que van arribant. Torero va ser número u durant gairebé tot el 2002 i com no ser-ho si aquesta emblemàtica cançó et porta a moure l'esquelet sense parar.

8 Te comeré a besos - Sara

Sara va tocar el cel gràcies a et menjaré a petons, i és que sens dubte amb la seva cançó va posar a ballar a mitjà Espanya durant tot un estiu. Un tema que ho tenia tot per a triomfar i que el va aconseguir.

9 Sube a la ola - 3+2

'Sube, sube a la ola...', qui no ha ballat a hores d'ara la mítica cançó del grup 3+2? En 2003 va ser l'èxit d'Eurovisió Júnior i al costat de les seves cançons més populars també està Girant sense parar. I no tinc dubtes que segur que les recordes i que alguna vegada han sonat en el teu reproductor.

10 La gozadera - Gent de Zona ft. Marc Anthony

La dupla galàctica o també coneguts com a Gent de Zona i Marc Anthony van ser la cançó de l'estiu durant 2015 després d'estrenar la seva cançó en els Premis Billboard Llatins. Es van apoderar dels carrers de les capitals cubana i dominicana i van plasmar la química que hi ha entre tots dos, però finalment van acabar sent testimonis tots els racons del món.

11 Bailando - Enrique Iglesias

Ja dèiem que any rere any sempre hi havia una cançó que aconseguia colar-se en el top i optar pel número u i Bailando també va tenir la seva ocasió, fins i tot va ser una de les cançons més escoltades.

12 La bicicleta - Shakira i Carlos Vives

Dues de les veus més populars de Colòmbia es van unir i van fer explotar la bomba. Qui no ha demanat que ho portin en La Bicicleta? Shakira i Carlos Vives van presentar la seva primera col·laboració i el llançament de la cançó no va deixar a ningú indiferent.

13 Macarena - Los del Río

Si hi ha temes que han marcat i perdurat en la història, sense lloc a dubte Macarena és un d'ells. El duo musical Los del Río van tocar el cel de la fama mundial en els noranta i actualment continua sent un dels temes més escoltats i que més continuen sonant.

14 Que la detengan - David Civera

Que llevant la mà qui no ha ballat al so de 'Que la detengan' o qui no ha mogut els malucs al ritme de 'Digues-li que la vull'. Si alguna cosa ha sabut David Civera és crear grans temes que continuen sonant avui dia.

15 Levantando las manos - El Símbolo

Esteu llestos? Preparats? Doncs a veure com 'Levantando las manos, moviendo la cintura...', y así llega 'un movimiento sexy...'. La banda argentina, El Símbolo, continuen sent el ball per excel·lència de totes les revetlles i la seva cançó aconseguix aixecar l'ànim a qualsevol.

PROMOCIÓ ANIVERSARI FINS AL 31 D'OCTUBRE REGALEM EL CARREGADOR!

A mesura que passen els anys, podem perdre la capacitat de sentir sons més tènues o aguts. Viure sense sentir cantar els ocells és força fàcil però, quan perdem alguns dels blocs que componen la parla, és molt més difícil.

La pèrdua auditiva associada a l'edat és deguda al desgast ocasionat per l'ús diari del sistema auditiu durant tota una vida.

Els símptomes més comuns són la dificultat per sentir veus suaus i per sentir les converses quan hi ha soroll de fons.

Moltes vegades, els membres de la família identifiquen la pèrdua auditiva abans que la pròpia persona que la pateix.

La pèrdua auditiva no tractada pot fer que evitis socialitzar perquè les converses exigeixen molta més energia mental.

Si no us tracteu, la pèrdua auditiva pot generar sentiments d'aïllament i depressió.



A Òptica Fàbrica no només ens preocupa la vostra salut visual sinó també la auditiva és per això que us **regalem una revisió auditiva completa personalitzada.**

A més, en mostra d'agraïment per confiar en nosaltres durant aquests tres anys que portem cuidant de la vostra audició us **regalem el carregador portàtil valorat en 250€ amb la compra dels audíofons més moderns i pràctics del mercat.**

INVITACIÓ

of Escolta't
per continuar
escoltant el món

centre
auditiu



REVISA GRATIS LA TEVA AUDICIÓ

Si tens a partir de 50 anys et fem una prova d'audició **GRATUÏTA**

Tel. 93 697 09 51

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

Agotamiento por calor y golpe de calor en niños/as y jóvenes

¿Qué son el agotamiento por calor y el golpe de calor?

Son trastornos ocasionados por el aumento de la temperatura del cuerpo como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas y humedad o el esfuerzo físico intenso (ejercicios) en altas temperaturas.

En estas situaciones el cuerpo tiene dificultades para regular su temperatura.

El golpe de calor es una forma grave de lesión por calor y la temperatura del cuerpo alcanza los 40° C o más.

¿Cuáles son los síntomas?

Es importante estar alerta a los síntomas y se debe consultar al médico y tomar conductas activas.

El agotamiento por calor es un estadio previo al golpe de calor hay que reconocerlo para prevenir una situación más grave:

- Sudoración excesiva
- En los bebés puede verse la piel muy irritada por el sudor en el cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y la zona del pañal (sudamina)
- Piel pálida y fresca
- Sensación de calor sofocante



- Sed intensa y sequedad en la boca
- Calambres musculares
- Agotamiento, cansancio o debilidad
- Dolores de estómago, inapetencia, náuseas o vómitos
- Dolores de cabeza
- Irritabilidad (llanto inconsolable en los más pequeños)
- Mareos o desmayo

Golpe de calor

Situación muy grave:

- Temperatura del cuerpo 39°C - 40°C o mayor (medida en la axila)
- Piel roja caliente y seca (se agota la transpiración)
- Respiración y frecuencia cardíaca acelerada
- Dolor palpitante de cabeza
- Alteración del estado mental y del comportamiento como: vértigos, mareos desorientación, delirios, confusión o pérdida de conocimiento
- Convulsiones

¿Quiénes son los más vulnerables?

Los que tienen mayor riesgo son:

- Los menores de 5 años y más aún los menores de 1 año
- Los niños con enfermedades crónicas que pueden ser: cardíacas, renales, mentales o neurológicas y otras
- Los niños con fiebre por otra causa o diarrea



- Los niños que presentan obesidad o desnutrición
- Los que tienen la piel quemada por el sol

¿Cómo prevenirlo?

Para evitar estos cuadros es importante:

- Cuidar la hidratación y la alimentación:
 - ▶ Dar el pecho a los lactantes con mayor frecuencia.
 - ▶ Ofrecer a los niños abundante agua segura y jugos naturales durante todo el día
 - ▶ No ofrecer bebidas con cafeína o con alto contenido en azúcar (como las gaseosas corrientes).
 - ▶ No ofrecer bebidas muy frías o calientes
 - ▶ No ofrecer comidas pesadas



- Reducir la actividad física en los horarios de mayor calor
- Permanecer en lugares ventilados y frescos
- Vestirlos con ropa holgada, liviana, de algodón y colores claros o, mejor, desvestirlos
- Bañarlos y mojarles el cuerpo con frecuencia.
- Proponer juegos tranquilos
- No exponerse al sol directo entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Y nunca antes de cumplir 1 año de vida.
- Mantener a los niños, los mayores y las personas más vulnerables, en lugares bien ventilados, usar ventiladores o aire acondicionado (ya sea en casa o lugares públicos) cuando la temperatura ambiente es muy elevada.
- Nunca permanezca con ellos ni los deje solos dentro de un vehículo estacionado y cerrado.
- Para los jóvenes y adolescentes:
 - ▶ No consumir bebidas con

alcohol ya que aumentan la temperatura corporal y las pérdidas de líquido. No es conveniente tomar cerveza para aliviar la sed y el calor.

- ▶ Evitar los esfuerzos físicos o actividades deportivas exigentes.
- ▶ Sentarse y descansar cuando sientan mareos o fatiga.
- ▶ Recordar las recomendaciones generales sobre la hidratación, alimentación y refrescar el cuerpo.

Los adultos mayores y los más chicos, son muy vulnerables al calor. Cuidémoslos.

¿Cómo actuar si ocurre?

¿Qué hacer ante un niño con agotamiento por calor?

- Dar a los lactantes el pecho con más frecuencia
- Trasladarlo a un lugar fresco y ventilado, si es posible con aire acondicionado
- Desvestirlo (exponer el cuerpo al fresco)

- Ducharlo o mojar todo el cuerpo con agua fresca
- Que este quieto y descanse
- Consultar a su pediatra o a un Centro de Salud

¿Qué hacer ante un golpe de calor?

Cuadro muy grave

- Llamar inmediatamente a un servicio de emergencia o llevarlo sin demora hasta el Centro de Salud más cercano.
- Llevar al chico inmediatamente a un lugar fresco y ventilado, si es posible con aire acondicionado frío.
- Quitarle la ropa y enfriarlo rápidamente mojando con agua fría todo el cuerpo.
- Darle de beber agua, si está consciente.

Qué no hacer

- No administrar medicamentos antifebriles
- No friccionar la piel con alcohol (porque causa intoxicación)





Más de 30 años en Rubí

Trato familiar de siempre

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

20%

5%

DESCUENTO EN IMPLANTES **DESCUENTO A JUBILADOS**

LLÁMANOS Y PIDE INFORMACIÓN:
T. 935881246 / 679840077



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



ACADEMIA DE IDIOMAS

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

ACUPUNTURA

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

ADMINISTRACIÓ LOTERIAS

ADMINISTRACIÓN MORALES
Nº 3
Llobateras, 80
Tel. 93 699 75 31
www.loteriasmoraless.com

EL CASTELL
Nº 4
C/ Margarida Xirgu, 12
(Debajo CAP Mútua)
Tel. 93 697 18 65
www.loteriaselcastell.es

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

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

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

CARPINTERÍA DE ALUMINIO

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

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

CARTUCHOS DE TINTA

TINKTINK RUBÍ
Cervantes, 60
Tel. 722 31 85 69

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

KARINA MARIN
C/ SANT GAIAETÀ, 108
TEL. 660 401 445

LASER LAB
C/ Doctor Robert, 25
Tel. 644 292 071

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

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

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

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

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

CONSULTORÍA

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

CRISTALERÍA

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

ESTUDIO 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

GUITARRAS

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

HERBORISTERÍAS

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

INFORMÁTICA

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

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

RepararMac
Servei tècnic informàtic
Apple / Windows
Calle Unió, 12
603507043

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

CRISMA
C/ Lluís Ribas, 6
Tel. 93 699 93 51

MODA Y COMPLEMENTOS

EL NIU
Mossèn Cinto, 12
Tel. 675 833 422

DESTI
Magí Ramentol, 9
Tel. 686 73 15 94

MOTOS

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

MUEBLES

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

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

MULTISERVEIS

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

ÓPTICAS

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

PELUQUERÍA CANINA

VILMAS STYLE
Antoni Sedo, 88
Tel. 93 024 27 34

PELUQUERÍAS

FIGUERAS
Maximí Fornés, 30
Tel. 936 99 88 47

PESCADERÍA

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

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

PIENSOS

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

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

PINTURAS

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

PISCINAS

PISCINAS SANT CUGAT
C/ Manel Farrés, 103-105, local B
Tel. 935 89 25 29

PRODUCTOS A GRANEL

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

QUIROMASSAJE

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

REFORMAS

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

REFORMAS INTEGRALES

Urgències 24 H.
Tel. 672 562 536

Jordi Cots l'Estudi
Internombrat i Reconegut
C/ Maximí Fornés, 21 93.105.44.81
@lestudijc
www.lestudijc.cat

REGALOS

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

REGALOS PERSONALIZADOS

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

REPARACIÓ ELECTRODOMÈSTICS

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

REPARACIÓ MAQUINARIA JARDIN

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

REPARACIONES DEL HOGAR

REPARALLAR
Bartrina, 39 bis
Tel. 660 64 22 32

REVISTAS Y PRENSA

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

ROTULACIÓ

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

ROPA MUJER

POSA'T GUAPA
Cervantes, 132
Tel. 93 627 95 28

STEFI'FI

Doctor Maximí Fornés, 1
Tel. 659 879 113

SEGUROS

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

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

TALLER MECÁNICO

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

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

PROSERVICE
Ctra. Terrassa, 83
Tel. 93 488 52 33

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

TAXIS

TAXI RUBÍ
Tel. 93 588 82 53

TINTORERÍAS

OPENSEC
Pere Esmendia, 23
Tel. 691 757 399

TOLDOS

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

VENTA Y REPARACIÓ BICICLETAS

PASSION BIKE
Tienda de bicicletas - Accesorios Componentes
C/ del Penedès, 2, Rubí
Tel. 93 6970367

VESTUARIO LABORAL

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

YOGA

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

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

ZAPATERÍAS

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

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

En esta ocasión los expertos de nutrición deportiva nos hablan de este producto básico en nuestra cocina y de su valor tan alto a nivel nutricional, os vengo hablar del poderoso huevo.

Los Beneficios de la clara de huevo

En este blog queremos profundizar más sobre la clara de huevo sus propiedades, beneficios y como poderlos tomar. Experimentaremos con nuevas recetas sorprendentes, sabrosas, caprichos dulces y sobre todo muy fácil de preparar. ¿Nos acompañas?

¿Pero que es la clara de huevo?

La clara de huevo es el líquido transparente y espeso que acompaña a la yema y su composición es 10% proteínas y el resto agua. La mayor parte de estas proteínas es ovoalbúmina, que representa el 55% del total de proteínas. Estas proteínas están formadas por cadenas de aminoácidos, de los cuales, contiene 9 de los aminoácidos esenciales: arginina (semiesenciales), fenilalanina, histidina (semiesenciales), isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptófano, valina. Estos aminoácidos esenciales son aquellos que el propio organismo no puede sintetizar por sí mismo y es por eso, que se hace a través de la dieta. La clara de huevo también contiene minerales y vitaminas como la vitamina B2. Todos estos nutrientes nos aportan grandes beneficios para nuestro cuerpo.

5 Beneficios que nos aporta la clara de huevo en nuestro cuerpo

1 Rico en proteína

Los huevos son unos de los alimentos más nutritivos que hay y una extraordinaria fuente de proteína. La palabra proteína viene del griego proteios que quiere decir 'fundamental', 'principal', y como muy bien dice el mismo nombre es importantísimo para nuestra dieta.

Estas proteínas son las responsables de construir, mantener y regenerar las células de nuestro cuerpo. Es por eso, que las proteínas de la clara de huevo juegan un papel muy importante para nutrir nuestros músculos, óseos, nuestro cerebro y regular el azúcar y las grasas.

2 Bajo en calorías, sin azúcar y sin grasas

En 1 clara de huevo hay 3,5g de proteínas, prácticamente 0g de grasas y 0g de carbohidratos, por lo que sólo aporta 14kcal. Por lo cual es un producto excelente para personas que buscan dietas de adelgazamiento, dietas fitness o simplemente alimentos saludables.

3 Contiene BCAA's y glutamina

La clara de huevo contiene los aminoácidos glutamina y BCAA (isoleucina, leucina y valina) que nos ayudan a:

- Potenciar la energía y el desarrollo de los músculos
- Reducir la fatiga muscular, evitar agujetas y ayudan a la recuperación
- Aumentar la función cerebral

Si nos hacemos una tortilla de 4 claras de huevo, nos aportará 2,3g de BCAA y 1,5g de glutamina.

4 Ayuda a los estados anímicos y físicos

La clara de huevo contiene también triptófano que el cuerpo lo utiliza para la síntesis de melatonina, serotonina o vitamina B3. También encontramos en la clara de huevo la fenilalanina que junto con el triptófano nos ayuda:

- Control de la saciedad, disminuyendo el apetito,
- Ayuda a regular el ciclo de sueño
- El estado de ánimo
- Ayuda a reducir la sensación de dolor.

Con la tortilla de 4 claras de huevo nos aporta 185mg de triptófano y 660mg de fenilalanina.

5 Potente regenerador

La clara de huevo gracias a sus múltiples aminoácidos como (arginina, glicina, lisina, prolina...) ayudan a la:

- Curación de tejidos dañados, como ligamentos y tendones



- Curación de úlceras y quemaduras
- Curación en tratamientos abrasivos para nuestro cuerpo.

Claras de huevo cómo puedo tomarlas?

Hemos visto algunos de sus múltiples beneficios de la clara de huevo que nos ayudan en cuerpo y mente. La clara de huevo es un producto fácil de preparar, pero si no quieres utilizar la yema, puedes comprar claras pasteurizadas o claras en polvo.

Las dos formas pasas por unos procesos que garantizan la conservación de sus propiedades. Por lo que puedes elegir cuál es el que es más apetecible.

La clara de huevo líquida puedes hacer una tortilla, o ponerla en un envase y hervirla para que te quede duro ideal para ensaladas.

La clara de huevo en polvo muy utilizado para mezclarle fruta y hacer algún batido antes o después de tu entrenamiento.

¡O puedes comer ya productos acabados como nuestras tartinas proteicas!

En breve iremos informando de nuevas recetas con clara de huevo.

Joanna Romano Cano.
Asesora nutricional, entrenadora y atleta profesional Star Fitness.
Gerente Star Fitness Gym Center.
starfitness_gymcenter
C/Murcia 69 Rubí.
Tel. 93 106 37 22

SERVICIOS:

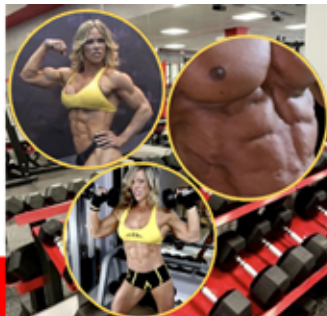
- ★ ENTRENOS PERSONALES
- ★ DIETAS & NUTRICIÓN
- ★ ESTUDIO DEL FÍSICO
- ★ TIENDA DIETÉTICA
- ★ ZONA CARDIO

Cuotas desde 40€



NUTRICIÓN ESPORTIVA
AFORAMENT LIMITAT

Tel. 93 106 372



Consejos, a tener en cuenta, a la hora de reformar tu casa

Puedes reformar tu casa de arriba a abajo por mucho menos dinero de lo que te costaría comprar una casa nueva. Y más ahora, que las ayudas y beneficios fiscales para la reforma de vivienda han aumentado y se han fijado objetivos para mejorar la eficiencia de los edificios.



Si quieres que tu obra se desarrolle sin problemas, debes empezar por planearla bien. Piensa primero en la época del año en la que te causará menos trastorno hacerla: ¿tal vez cuando tienes vacaciones o prefieres el invierno para asegurarte de que puedes estar al tanto? Debes decidir también si es el momento de abordar necesidades como el cambio de tuberías o instalar un sistema de calefacción más eficiente y menos contaminante.

Una vez que hayas tomado esas decisiones básicas, sigue estas indicaciones.

1 Busca profesionales con referencias

Aunque sea una reforma pequeña, busca profesionales acreditados e, idealmente, con referencias de personas de tu confianza que hayan trabajado con ellos. Es importante que además cuenten con un seguro de responsabilidad civil profesional que les cubra en caso de accidente. Tú, por tu parte, comprueba que tienes un seguro del hogar que cubra los posibles daños que se puedan producir en la vivienda y en la comunidad de vecinos.

Pide siempre que te facturen con IVA. Así podrás deducirte por las obras, solicitar ayudas públicas y, lo más importante, reclamar si la reforma se terminó mal.

2 Solicita tres presupuestos

Una vez tengas clara la reforma, pide, al menos, tres presupuestos diferentes. Solicita que estén detallados por partidas (bañilería, electricidad, fontanería...) y que especifiquen la calidad de los materiales a utilizar. Así podrás compararlos punto por punto y negociar la rebaja de algún apartado concreto.



Respecto a los materiales de la reforma, salvo que tengas la posibilidad de obtenerlos a buen precio, déjalo en manos del profesional, ya que puede obtener importantes descuentos de los proveedores.

3 Fija, por escrito, una fecha de finalización

Una vez seleccionado un presupuesto, inclúyelo como anexo en el contrato de obras. Es vital que este contrato fije una fecha de finalización de la reforma.

Es habitual pagar una entrada que cubra la compra de los materiales, pero no debería superar el 30% del presupuesto total. Asocia el resto de los pagos a la realización de determinadas obras: albañilería, fontanería... Y deja siempre una cantidad pendiente para el final de la reforma.

4 Avisa a tus vecinos

Si la reforma es importante, tendrás que pedir permiso a la Comunidad. Y necesitarás su apoyo unánime cuando las obras afecten a la estructura del inmueble (muros de carga), a la fachada o a los elementos comunes; así como cuando se produce una segregación de la vivienda buscando efectos jurídicos.

Si la reforma es de pequeña entidad (pintar, cambiar las ventanas...) no es preciso pedir permiso a la comunidad. Pero conviene avisar a los vecinos que comparten pared sobre el horario y los plazos de las obras. Tampoco está de más dejarles un número de teléfono por si se produce algún incidente.

5 Mira a ver si necesitas una licencia

Hay reformas que precisan de una licencia de obra mayor, en cuyo caso hay que presentar en el Ayuntamiento un proyecto firmado por un arquitecto. Por ejemplo, hace falta licencia para obras que afecten a la estructura del inmueble (muros de carga), a la fachada o a los elementos comunes; así como las que amplíen el volumen del inmueble o impliquen un cambio de uso (un piso que se transforma en un local, por ejemplo).

El resto de las reformas se consideran de obra menor. Algunas pueden precisar de una licencia de obra menor o, simplemente, de un acto comunicado. Infórmate en tu Ayuntamiento.

6 Aprovecha el Plan Renove

Al coste de los materiales y la mano de obra, deberás sumar el de las licencias y tasas del Ayuntamiento.

También deberás pagar el Impuesto sobre Construcciones, Instalaciones y Obras, que supone el 4% del presupuesto.

Existe un programa de ayudas para la rehabilitación de los edificios y la mejora de su eficiencia, promovidas por el MITECO y el IDAE, y gestionado por las comunidades autónomas; para las cuales es necesario reducir el consumo de energía; que se demostrará presentando el certificado de eficiencia energética actual y el que habrá después de la reforma.

Estas mejoras van encaminadas a la mejora de la eficiencia energética de la envolvente térmica, para el uso de energías renovables en las instalaciones de calefacción, refrigeración, etc. por ejemplo, mediante el cambio de las calderas existentes por otras que funcionen con energías renovables. También gracias a la mejora de la eficiencia en las instalaciones de iluminación.

7 Pide ayudas directas en tu Comunidad Autónoma

Esas ayudas las gestionan las comunidades autónomas, que puede además ofrecer otras ventajas adicionales.

Además, puede ser que tu comunidad autónoma o ayuntamiento ofrezca ayudas para la sustitución de calderas de gas o el cambio de ventanas, por ejemplo.

Puedes consultar si están activas en tu comunidad alguna de estas subvenciones.

Com afecten els incendis forestals al medi ambient

En aquest article volem explicar-te, com afecten els incendis forestals al medi ambient, i, a més, com, a través de l'adopció de pràctiques sostenibles, podem reduir els efectes dels incendis forestals i protegir el nostre planeta per a les futures generacions.

Cada any, amb l'arribada de les altes temperatures, els incendis forestals emergeixen com una de les amenaces més devastadores per a la naturalesa i la biodiversitat del nostre planeta. Aquests, no sols posen en perill vides humanes i hàbitats d'innombrables espècies, sinó que també afecten directament la qualitat de l'aire i contribueixen significativament al canvi climàtic. No obstant això, en aquest descoratjador panorama, la tecnologia i les energies renovables es posicionen com un llamp de llum entre tanta foscor.

Què entenem per incendi forestal?

Un incendi forestal es defineix com qualsevol foc sense control que s'estén i consumeix vegetació en àrees naturals com a boscos, jungles, matolls o pastures. Aquests incendis poden ser provocats per activitats humanes (com la crema descontrolada de terrenys per a l'agricultura o descuit com a cigarrets mal apagats i fogates), o per causes naturals com ara llamps o canvis extrems en les condicions climàtiques.



Com afecten el medi ambient?

Els incendis forestals tenen un impacte profund i multifacètic en el medi ambient, que pot dividir-se en dues categories principals: els efectes en la flora i fauna, i els impactes sobre el clima i la qualitat de l'aire.

Danys en flora i fauna

D'una banda, el foc, un dels elements més devastadors en la naturalesa, afecta greument la flora, provocant la pèrdua d'arbres i dificultant la seva recuperació i creixement posterior.

Espècies com a roures, freixes i teixos es troben entre les més vulnerables. Els efectes dels incendis persisteixen fins i tot després que les flames s'han extingit, deixant malalties i trastorns que comprometen processos vitals com la fotosíntesi.

Quant a la fauna, els incendis desintegren l'equilibri de l'ecosistema, resultant en escassetat d'aliments i deterioració de les condicions de vida a causa del fum, la qual cosa afecta greument els animals.

Efectes en el clima i la qualitat de l'aire

D'altra banda, l'atmosfera es veu afectada per l'alliberament de gasos i partícules nocives durant els incendis.



Aquests contaminants són dispersats pel vent, estenent el seu impacte més enllà de la zona immediata de l'incendi. Això compromet la qualitat de l'aire i pot tenir conseqüències adverses per a la salut de les poblacions properes i per al clima global, exacerbant fenòmens com l'efecte d'hivernacle i el canvi climàtic.

I, mentre que els efectes directes sobre la flora, fauna o el clima són devastadors, les solucions a llarg termini com les energies renovables poden oferir esperança per a mitigar aquests impactes.

La importància de les energies renovables en la prevenció d'incendis

L'augment en la freqüència i intensitat dels incendis forestals és un clar senyal de com el canvi climàtic està afectant el nostre entorn natural. En aquest context, les energies renovables emergeixen no sols com una solució per a reduir les emissions de carboni, sinó també com una estratègia vital per a prevenir incendis forestals a llarg termini.

Finalment, és essencial prendre mesures proactives per a combatre el canvi climàtic, que és un factor significatiu en la creixent incidència d'incendis forestals.

Les energies renovables, com la solar i l'eòlica, són fonamentals per a disminuir la nostra dependència dels combustibles fòssils, els quals són grans contribuents a l'escalfament global que exacerba les condicions propícies per als incendis. En optar per fonts d'energia més netes i sostenibles, podem ajudar a mitigar el canvi climàtic i, conseqüentment, reduir la probabilitat d'incendis devastadors. Podem oferir opcions interessants per a aquells interessats en l'autoconsum, la qual cosa no sols contribueix a un futur més verd, sinó també a un entorn més segur.

A més, en implementar tecnologies d'autoconsum energètic, els individus i les comunitats no sols redueixen la seva petjada de carboni, sinó que també milloren la gestió dels recursos naturals locals, disminuint el risc d'incendis provocats per pràctiques humanes nocives.

Finalment, és essencial prendre mesures proactives per a combatre el canvi climàtic, que és un factor significatiu en la creixent incidència d'incendis forestals.



Com prevenir els incendis forestals?

Prevenir els incendis forestals és crucial per a protegir el nostre medi ambient i assegurar la seguretat de les comunitats properes a àrees naturals.

A continuació, es detallen algunes estratègies i pràctiques que tots podem adoptar per a minimitzar el risc d'incendis:

Especialment durant els mesos de major risc, de juny a novembre, és vital no encendre cap mena de foc en zones forestals.

Mai llançar burilles, fòsfors o qualsevol material inflamable en zones naturals. És important assegurar-se que aquests elements estiguin completament apagats abans de rebutjar-los.

Mantenir els terrenys nets de vegetació seca i acumulació de mala herba pot reduir significativament el combustible disponible per a un potencial incendi.

Construcció i manteniment de tallafocs, és a dir, crear barreres físiques que puguin detenir o alenir la propagació del foc és una tècnica efectiva, especialment en àrees propenses a incendis.

Educar a la població sobre els riscos i les precaucions necessàries per a prevenir incendis és fonamental.

Assegurar-se que la població coneix els procediments d'evacuació i té fàcil accés a números d'emergència com el 112.

Utilitzar tecnologia per a monitorar condicions climàtiques i detectar primerencament senyals d'incendis pot ser decisiu en la prevenció.

Donar suport a polítiques que promoguin la gestió sostenible dels boscos i l'ús responsable dels recursos naturals.

Adoptant aquestes pràctiques, podem treballar junts per a reduir la incidència d'incendis forestals i protegir els nostres valuosos recursos naturals per a futures generacions.

En suma, la prevenció d'aquests desastres naturals és essencial no sols per a protegir el medi ambient, sinó també per a salvaguardar les nostres comunitats.

Mentre que les estratègies individuals i comunitàries juguen un paper crucial en la mitigació dels incendis, és igualment important adoptar solucions a llarg termini que abordin les arrels subjacents del problema.

En aquest sentit, la transició cap a les energies renovables i el foment de l'autoconsum energètic són passos fonamentals que no sols contribueixen a la lluita contra el canvi climàtic, sinó que també redueixen les condicions propícies per als incendis.

És hora d'actuar, no sols per a protegir el present, sinó per a garantir un futur segur i pròsper per a les generacions futures.

9 de Julio de 2024

EL PARTIDO POPULAR MARCA LA AGENDA DE GOBIERNO



El Partido Popular de Rubí ha iniciado este martes una campaña con el objetivo de recoger firmas contra el incivismo y el ruido que provocan los bares y locales hasta altas horas de la noche.

RUBÍ CON JUANJO GINER
PP | RUBÍ

11 de Julio de 2024

El Ayuntamiento comienza una campaña para promover el civismo y el respeto al descanso vecinal.



48 horas después de nuestro inicio de la campaña, Ana María Martínez copia a Juanjo Giner

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

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

COCINA DE MERCADO

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

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



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



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



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

El Bullidor
C/ del Dr. Gimbernat, 7, Rubí
Tel. 936 97 10 21

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

L'artesana
Pl. de Clavé 11, Rubí
Tel. 931 74 91 94

Los Camioneros Restaurant Bar
C/ de Bartrina, 12, Rubí
Tel. 651 50 98 77

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

FRANFURT

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

TAPAS



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

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

COCINA MEDITERRANEA

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

CAFETERIA PANADERÍA LATINA

Artesà de Rubí
C/ Mare de Déu de Fàtima, 25
Tel. 699 545 868

CAFETERÍA PASTERÍA

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

ROSTISSERIA

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

RECETAS PARA TI

Ensalada de lentejas con salmón, aguacate y queso feta



Ingredientes

- 400 g de lentejas cocidas
- 200 g de salmón marinado
- 1/2 pimiento rojo.
- 1 aguacate
- 1 cucharada mostaza
- 100 g de queso feta.
- 1/2 cebolla morada.
- El zumo de 1/2 lima.
- 2 cucharadas de alcaparras
- Aceite de oliva y sal.

Preparación

Pela la cebolla, córtala en lunas y ponla en un bol cubierta con agua y un chorrito de vinagre por si quieres que se suavice un poco su sabor; aunque si cruda te sienta bien no tienes por qué hacer este paso.

Pon las lentejas en un escurridor; lávalas con un chorro de agua fría y déjalas escurriendo.

Corta el salmón en pequeños dados y ponlos en un bol. Si el salmón que tienes está en lonchas, no te preocupes, córtalo en tiras finitas.

Lava el pimiento rojo, retírala las pepitas del interior, córtalo en palitos y después en cuadraditos.

Corta también el queso feta en cubitos e incorpóralos.

Parte el aguacate por la mitad y córtalo en cubitos. Añádelo al bol y rocíalo por encima con el zumo de lima para que no se oxide.

Trocea las alcaparras ligeramente y ponlas en el bol. También la mostaza (opcionalmente) unas gotas de tabasco (6-7 son suficientes para que se note un poco).

Mézclalo todo con cuidado para que no se deshagan demasiado los ingredientes, sobre todo el aguacate. Puedes hacerlo con una cuchara.

Añade las lentejas al resto de ingredientes junto con un chorrito de aceite de oliva y un poco de sal y mezcla de nuevo.

Prueba la ensalada por si tienes que rectificarla de sal o de picante.



TAPES - ESMORZARS
MENÚ DIARI
MENÚ PER A GRUPS
SOPARS
ESMORZAR DE FORQUILLA
CARNS A LA BRASA
Música en viu
Carrer Sardana, 2 - RUBÍ
RESERVES: 934860795



EL PORTALET
RESTAURANT - PIZZERIA
Ambient acollidor i familiar
Cuina casolana · Brasa de carbó
Plaça Dr. Guardiet, 14 · Rubí
T. 93 588 54 68



ARTESÀ DE RUBÍ
CAFETERIA
• PANADERÍA
• CAFETERÍA
• LATINA
699 545 868
Mare de Déu de Fàtima 25
artesaderubi@gmail.com

Tu publicidad
aquí por:
25 €
al mes



Explora la riqueza gastronómica de Galicia con nuestra selección de embutidos y salados gallegos y el sabor inigualable de la cocina gallega.
Disfrutando de ella tanto en El Restaurante como en nuestra tienda.

Arroz meloso de vieiras
Ensalada de pulpo
Mariscada
Bacalao a la portuguesa
Bogavante estrellado
Chuleton de vaca gallega

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

BAR RESTAURANTE HUELVA

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



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

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



RISTORANTI · PIZZERIA
La Tagliatella
Dove Mangiare è un Piacere
www.latagliatella.es
Carrer del General Prim, 33, 35
08191 Rubí, Barcelona
935 87 35 35

EDIZIONE VERANO
INSALATA DI BARRANCA E PERA CARAMELLATA
3 NUOVI PIATTI DI EDIZIONE LIMITATA
La autenticidad es una forma de vivir. Edizione Verano, nuevos platos inspirados en un verano auténticamente nuestro. Solo hasta el 25 agosto.

Día Mundial de los Faros

El 7 de agosto se homenajea a una de las edificaciones situadas en paisajes espectaculares frente a océanos imponentes, que sirven de guía a las embarcaciones en las noches y en los días de tormenta.

Se celebra el Día Mundial de los Faros, con la finalidad de reconocer y divulgar su importancia en la señalización marítima.

Los faros permiten la localización de la tierra y permiten a los navegantes saber en qué lugar se encuentran, pues cada faro emite una señal lumínica única.

Actualmente gracias a la navegación asistida por satélite, los faros han perdido importancia en la seguridad y la navegación, pero todavía son importante para las situaciones en las que la tecnología falla, son grandes construcciones en forma de torre.

Poseen un sistema de iluminación conformado por un foco luminoso y un mecanismo de

giro, útiles en la navegación nocturna. Generalmente se ubican en las entradas de los puertos, islotes y costas rodeadas de arrecifes.

Origen del Día Mundial de los Faros

Este día mundial surgió inicialmente en Estados Unidos de América, conocido como el Día Nacional del Faro, para conmemorar la firma de la Ley para el Establecimiento y el Apoyo de Faros, Balizas, Boyas y Muelles Públicos aprobada por el Congreso de los Estados Unidos, en 1789.



Posteriormente varios países se adherieron a esta celebración, denominándola "Día Mundial del Faro" o Lighthouse Day.

¿Sabías Qué?

Su denominación proviene del nombre de la isla de Pharos, ubicada frente a Alejandría.

- El faro más antiguo del mundo se construyó en la ciudad de Alejandría (Egipto) hace unos 2.400 años, con una altura de 134 metros. Forma parte de una de las Siete Maravillas del Mundo.
- Varios de los faros ubicados alrededor del mundo fungen como museos, estaciones meteorológicas y observatorios.
- La Torre de Hércules es considerado el faro romano más antiguo de la historia de la humanidad, que se encuentra actualmente en funcionamiento.



Conoce algunos de los faros más icónicos de España.

- La Torre de Hércules (A Coruña) es el faro más antiguo del mundo que aún está en servicio.
- Las costas españolas están iluminadas por un total de 187 faros.
- El faro de Machichaco es el que más alcance tiene de todos los faros de España (30 millas).
- El faro de Chipiona es el más alto de España, el tercero de Europa y quinto del mundo. Su torre mide 60 metros. El ascenso a la linterna se hace a través de una escalera de 322 escalones.



Es, además, el segundo faro más antiguo de España. Se puede visitar.

- Hasta 2003 en España estaban habitados un total de 65 faros.
- El tercer faro más antiguo de las costas españolas es el faro de Porto Pi en Mallorca (S. XIII) y es una torre de 38 m. con un alcance de 24 millas. Se ha modernizado con una estación DGPS.
- El faro más septentrional de las costas españolas es el faro de Estaca de Bares (Lugo). Se trata de una torre de 10 m. con un alcance de 25 millas y 101 m. de altura del plano focal. Marca la línea imaginaria en la que se unen las aguas del Atlántico con las del Cantábrico.

Del resto del mundo

- Faro Peggys Point (Canadá): ubicado en Nueva Escocia, con una data de 100 años. Representa uno de los enclaves turísticos más famosos de Canadá.
- Faro del Arrecife de Deadalus (Egipto): fue construido frente al Mar Rojo en 1831, considerado uno de los destinos de buceo más famosos del mundo.



- Faro de Creac'h, Isla de Ouessant (Francia): también conocido como "El Guardián del Mar", se ubica en el archipiélago de las Iles du Ponant. Se encendió por primera vez en 1863. En el año 1988 se inauguró el Museo de Faros y Balizas.
- Faro de Malariff (Islandia): tiene una altura de 24 metros y está ubicado en la península de Snaefellsnes, desde 1946.
- Faro de La Corbiere (Reino Unido): se ubica en el extremo suroeste de la isla de Jersey, en un pequeño islote.



Tintorería
OpenSec
Bugadería

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

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

Presupuesto sin compromiso

Avda. de l'Estatut, 41
Rubí

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

Reformas Integrales

- Cocinas · Baños · Fontanería · Luz
- Suelos · Electricidad · Pintura · Agua

Presupuestos sin compromiso

URGENCIAS 24 H.
☎ 672 562 536

KAM
KATALINA MARIN
Centro de Estética

Cejas, pestañas, uñas, liftin....

C/ Sant Gaietà, 108
Tel. 660 40 14 45



RECUPERA TU MENTE, RECONQUISTA TU VIDA
MARIAN ROJAS ESTAPÉ

Cómo rescatar la atención perdida en un mundo distraído e hiperconectado.

Cada vez somos más impacientes y estamos más irritables. ¿Notas que te cuesta más prestar atención? ¿Has sentido ansiedad últimamente? ¿Toleras peor el aburrimiento y el dolor?

Vivimos en la era de la gratificación instantánea, en la cultura de la inmediatez y las recompensas y buscamos la felicidad a golpe de clic. Llevamos una vida agitada e intensa, y con el modo fast activado. Sin darnos cuenta nos hemos convertido en drogodependientes emocionales inundados de múltiples distracciones. Todo esto tiene un impacto en nuestra capacidad de prestar atención a lo importante, de profundizar y de concentrarnos.

La buena noticia es que podemos rescatar la atención perdida, volver a reconectar con nosotros mismos y con todo lo maravilloso que nos rodea para encontrar ese equilibrio emocional que tanto ansiamos.



ALAS DE SANGRE (EMPIREO 1)
REBECCA YARROS

Vuela... o muere. El nuevo fenómeno de fantasía juvenil del que todo el mundo habla.

«¡La novela de fantasía más brutalmente adictiva que he leído en una década!» Tracy Wolff, autora de la Serie Crave

Violet Sorrengail creía que se uniría al Cuadrante de los Escribas para vivir una vida tranquila, sin embargo, por órdenes de su madre, debe unirse a los miles de candidatos que, en el Colegio de Guerra de Basgiath, luchan por formar parte de la élite de Navarre: el Cuadrante de los Jinetes de dragón.

Cuando eres más pequeña y frágil que los demás tu vida corre peligro, porque los dragones no se vinculan con humanos débiles. Además, con más jinetes que dragones disponibles, muchos la matarían con tal de mejorar sus probabilidades de éxito; y hay otros, como el despiadado Xaden Riorson, el líder de ala más poderoso del Cuadrante de Jinetes, que la asesinarían simplemente por ser la hija de la comandante general.



LA CHICA DEL VERANO
LA VECINA RUBIA

La primera edición especial incluye una dedicatoria manuscrita impresa escrita por la autora.

Así quería ser yo: anónima. Oculta, pero presente.

La vida está llena de etapas, algunas preciosas e inolvidables, otras más difíciles y complicadas, lo importante es saber cuándo hay que cerrar cada una de ellas.

La madurez no nos avisó. Apareció de repente con la enfermedad de Lucía, que superamos como siempre lo habíamos hecho, estando unidas.

Aparentemente, Laux, Sara, Lucía y yo éramos las mismas cuatro amigas inseparables, pero las circunstancias de la vida no nos lo estaban poniendo fácil.

La desilusión por un sueño que se escapa entre las manos, ocultarle la verdad a quien amas, tener que decidir entre tu pareja o ser madre hizo que nos diésemos cuenta de lo mucho que habíamos cambiado.

Pets Lovers

Cómo proteger del sol a nuestros perros en verano: Consejos clave

Es fundamental proteger a nuestros perros del sol y el calor en verano. Limitar la exposición en las horas de mayor intensidad solar y proporcionarles agua fresca son medidas clave. Además, es importante mantener su pelaje en buenas condiciones y utilizar cremas solares específicas para proteger su piel.

Horarios adecuados para pasear a nuestros perros

Es importante considerar los horarios más adecuados para pasear a nuestros perros, tomando en cuenta su protección frente al sol y el calor.

Limitar exposición en horas de mayor sol

Evitar pasear a nuestros perros durante las horas de mayor intensidad solar, generalmente entre las 12h y las 17h, para prevenir posibles insolaciones.

Ejercicio físico en momentos adecuados

Realizar el ejercicio físico con nuestros perros en las primeras horas de la mañana o al anochecer, cuando la temperatura sea más fresca y agradable para ellos.

Consejos para realizar paseos seguros

Proporcionar agua fresca durante el paseo para mantener a nuestros perros hidratados y evitar golpes de calor.

Observar su comportamiento y detenerse si muestran signos de cansancio o agotamiento debido al calor.

Cuidados específicos para el pelaje de nuestras mascotas

Importancia del pelaje en la protección contra el sol

El pelaje de nuestros perros cumple un papel fundamental en la protección contra el sol. Actúa como una barrera natural que ayuda a evitar quemaduras solares y protege la piel sensible de nuestras mascotas de los rayos ultravioleta.

Es importante mantener el pelaje limpio y en buenas condiciones para garantizar su eficacia como protector solar.

Cepillado y mantenimiento adecuado

El cepillado regular del pelaje de nuestros perros es clave para su salud y bienestar en épocas de exposición solar intensa. Ayuda a eliminar el pelo muerto, distribuir los aceites naturales que protegen la piel y prevenir la formación de nudos y enredos que podrían dificultar la protección solar. Además, un pelaje limpio y bien cuidado favorece la regulación de la temperatura corporal de nuestra mascota.

Razas de perros más sensibles al sol

Algunas razas de perros, como aquellas con pelaje claro o fino, son más sensibles a los efectos negativos del sol. Estos perros pueden requerir una protección adicional, como evitar la exposición prolongada al sol o aplicar productos específicos para proteger su piel y pelaje. Es importante conocer las necesidades específicas de cada raza y adaptar los cuidados solares según sus requerimientos individuales.

Protección de la piel de nuestros perros

Uso de cremas solares específicas

Para proteger la piel de nuestros perros de los rayos solares, es importante utilizar cremas solares diseñadas especialmente para mascotas. Estas cremas ayudan a prevenir quemaduras e irritaciones en áreas sensibles como el hocico, las orejas y las ingles.



Zonas vulnerables a las quemaduras solares

Las zonas más vulnerables a las quemaduras solares en los perros suelen ser aquellas con menos protección natural, como el hocico, las orejas, el vientre y las ingles. Es fundamental proteger estas áreas con cremas solares y evitar la exposición directa al sol durante las horas de mayor intensidad.

Mantener hábitos para cuidar la piel

Además de utilizar cremas solares, es importante mantener hábitos de cuidado de la piel de nuestros perros para prevenir daños causados por el sol.

Cepillar regularmente el pelaje ayuda a mantener la piel sana y protegida, ya que un pelaje limpio y libre de nudos permite una mejor circulación del aire y protege la piel de posibles irritaciones.

Proporcionar una alimentación equilibrada rica en ácidos grasos y nutrientes esenciales también contribuye a mantener la piel de nuestros perros en óptimas condiciones, favoreciendo su capacidad de protegerse contra los efectos nocivos del sol.

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

+ A prop teu
 Aquest estiu a la butxaca

www.revistamesapropteu.com

¿Quieres promocionar tu negocio?

ESTE ESPACIO DESDE 30€

Contacta con nosotros en el Telf. 617 026 168

La Botiga que trien les Mascotes

Lovers.es

633 687 555 petslovers.es-oficial

Perro, Gato, Canina i Felina, Servei a Domicili, Perruqueria

AGRI, HEBRA, ROYAL CANIN, Omnit, MASCOTAS PLUS

ESCAPADA A ALTAFULLA

Localitzada a la comarca del Tarragonès s'hi troba una de les viles costaneres més pintoresques i singulars de tota la Costa Daurada, Altafulla. Sorra daurada, un mar blau intens que brilla amb els raigs de sol, casetes de pescadors a tocar de mar, una vil·la romana Patrimoni Mundial de la UNESCO, la bellesa de la desembocadura del riu Gaià... Sona bé, oi?

Amb poc més de 5.000 habitants, aquest petit municipi se situa a la vora esquerra del riu Gaià i les muntanyes de Sant Joan i de Sant Antoni.

Si el que esteu buscant és una localitat tranquil·la, allunyada de l'ebullició i la massificació on poder gaudir d'una escapada en família o en parella i d'un gran ventall d'activitats per a tots els gustos, deixeu que aquesta localitat us sorprengui amb la seva infinitat d'opcions que combinen la cultura amb natura, esport amb desconexió i gastronomia amb història.

Aires de mar

Amb aigües cristal·lines i sorra daurada, trobareu a la localitat dues platges: la platja urbana d'Altafulla, amb forma de mitja lluna perfecte i més d'un quilòmetre de longitud d'Altafulla des del qual, amb els peus arrebossats de sorra podreu admirar la singularitat del Barri



Marítim, caracteritzat per les cases blanques de planta baixa que un dia van ser barraques i magatzems de pescadors, i la platja de Canyadell, una petita cala allunyada del nucli urbà on poder gaudir de la tranquil·litat i un paisatge més verge i on al final d'aquesta, hi podreu admirar el darrer far construït a l'Estat.

Cultura i patrimoni

La història i el pas del temps són testimonis presents a tot arreu del municipi i prova d'això n'és el fet que pugui presumir de la distinció de bé cultural d'interès nacional per la Generalitat de Catalunya des de l'any 1998.

Des de vestigis romans a tocar de mar, com la vil·la romana d'Els Munts, un dels principals assentaments romans residencials més importants que es coneixen a 'Hispania' i reconeguda com a Patrimoni Mundial de la UNESCO, passant per la per l'herència medieval de les



muralles de la Vila Closa - avui en dia el nucli antic del poble -, el castell medieval d'Altafulla, amb data de construcció del s. XVII i diverses cases bastides del s. XVIII, fins a arribar a les conseqüències de la Guerra Civil Espanyola, molt presents a l'interior de l'església parroquial de Sant Martí.

Turisme actiu i natura

Per la seva localització privilegiada envoltada de riu, mar i muntanya juntament amb una climatologia excepcional Altafulla és una excel·lent destinació pels amants d'activitats a l'aire lliure de tota mena, tant terrestres com aquàtiques.

Si us agraden els esports de l'aigua podreu gaudir en temporada estival, a més de sortides en caiac pel Gaià o per mar, de la pràctica de submarinisme on a més d'una vibrant fauna aquàtica tindreu l'ocasió de veure vaixells de primers de s. XX enfonsats per l'atac de diversos míssils.



Per altra banda, si el que us agrada és naturalista en terra ferma, les opcions d'excursions i rutes de senderisme també són inescrutables i adaptables a tots els nivells. Podreu escollir entre excursions breus per gaudir en família resseguint el camí de Sant Antoni fins a La Coma, on us endinsareu al pulmó verd d'Altafulla fins a arribar a l'ermita de Sant Antoni.

Si preferiu un paisatge que combini vegetació amb aigua, una excel·lent opció pot ser el camí de la Llera de Gaià, on acompanyareu el riu durant el seu curs baix fins a la desembocadura - inclosa a la xarxa de zones humides de la Catalunya meridional - i podreu comprendre la importància i influència d'aquest sobre el municipi, així com veure un gran nombre d'espècies animals.

Finalment, una altra bona opció és enfilat algun dels trams de camí de ronda del municipi, tant en direcció Torredembarra com cap a Tamarit.



Pels senderistes més experimentats i amb ganes de fer una bona ruta a peu, la Ronda Verda del Baix Gaià és un itinerari circular que passa per diferents municipis i poblacions que componen l'Agrupació de Municipis Turístics del Baix Gaià, o la Ruta dels Castells, a la qual us anireu topant amb diverses fortificacions romàniques i medievals.

Gastronomia

La gastronomia és quelcom que no pot falta quan parlem d'Altafulla. Malgrat les petites dimensions del municipi, aquest compte amb un gran nombre d'establiments dedicats a la cuina marinera on es fusiona la tradició amb la innovació a base de productes i receptes locals de la zona.

A més a més, al llarg de l'any compten amb diverses campanyes gastronòmiques, el que es converteix en una bona excusa per a tronar al municipi i experimentar a través del paladar com la gastronomia segueix el curs de les estacions de l'any.

A la primavera la Ruta de les Tapes i la Festa de l'Olla; al mes de setembre, la Festa de les Cultures i a la tardor, les Jornades Gastronòmiques d'Altafulla.

Tradicions i identitat

La petita localitat d'Altafulla és terra on la festa, la tradició i l'autenticitat es fusionen amb l'esperit acollidor de la seva gent. I és justament a través de les tradicions i festes locals que el visitant es pot connectar amb la identitat del poble. Així doncs, anoteu-vos les següents dates assenyalades si el que voleu és viure de primera mà la identitat i cultura de la vil·la:



- Nit de Bruixes (Últim cap de setmana de juny)
- Fira d'artesans (2a quinzena d'agost)
- Festa Major Petita de Sant Antoni (11 setembre)
- Festa Major de Sant Martí (11 novembre)
- Pleamar Vintage (dissabte de Setmana Santa)
- Festival Internacional de Música d'Altafulla (època estival)

Altafulla és una vil·la petita en dimensions però enorme en sensacions.

Us animem a visitar aquesta pintoresca localitat i a gaudir dels seus millors paisatges a través de tot el ventall d'activitats i experiències disponibles.



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

25% dto. En la primera franquícia

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

Vehículo cortesía gratuito
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

COMPRA en PEQUEÑO COMERCIO + A prop teu Rubí

PEUGEOT SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

RODA CAP ALS TEUS NOUS PNEUMÀTICS I CONQUEREIX NOUS HORIZONS.
2X1 EN PNEUMÀTICS*

*Oferta vàlida per a clients particulars propietaris d'un vehicle de autònoma marca, comprats en un 100% de finançament per pneumàtics de les marques Goodyear, Michelin, Continental, Pirelli, Bridgestone i Dunlop sobre la tarifa oficial vigent. L'activació de l'oferta està subjecta a fer l'operació de substitució de 2 o 4 pneumàtics fins al 31 de desembre de 2024. Per més informació sobre les condicions i altres previsions de validesa, consulteu les condicions de venda detallades a la promoció i a www.peugeot.es

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

Pasatiempos

Sudoku

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

12 CONSTELACIONES

- ACUARIO
- AVEDEL PARAISO
- BALLENA
- BERENICE
- CAMALEON
- CANMENOR
- CAPRICORNIO
- CASIOPEA
- COCHERO
- CORONAAUSTRAL
- LEBRELES
- PALOMA

Sopa de letras

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

Autodefinido

AZÚCAR	CIUDAD ITALIANA	EL SER INDIVIDUAL	CATEGORÍA	UNIR DOS O MÁS METALES
ZONA SUPERPUESTA A OTRA	FUERZA PARA MANDAR	VESTIDO LUSO	RUEDO DE LA PLAZA DE TOROS	
RELATIVO AL CUERPO		LUCHA, COMBATE		
NINGUNA PERSONA		MEANDRO DE UN RÍO		
PREFUO: REPETICIÓN		DESCONOCER		
ISLA FRANCESA	RAYA, TRAZO			
	CONVERSIÓN EN RED			
RINOCERONTE	TIENEN			DEVOTA
	FRUTO DE LA PALMERA			APOGEO DE UNA COSA
		TIEMPO LIBRE		DAR EL VIENTO EN ALGO
		ÚLCERA BUCAL		
DÍGITO BINARIO	PONER UNA TAREA ACCIÓN DE IR			
		SEGUIDOR ENTUSIASTA		BADAJOZ
		AMNISTIA INTERNACIONAL		
DISCURSO VIOLENTO				
FLOR NACIONAL DE MÉXICO				CABRA DEL HIMALAYA

Soluciones

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

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

Horóscopo Mes de Agosto

Aries



En agosto, el amor puede traer nuevas aventuras y emociones intensas. Abre tu corazón a nuevas experiencias y déjate llevar por la pasión del momento.

Tauro



Este mes, las relaciones estables y duraderas serán tu enfoque principal. Dedicar tiempo a fortalecer la conexión con tu pareja y cultivar la confianza mutua.

Géminis



La comunicación será clave en tus relaciones en agosto. Exprésate con honestidad y escucha activamente a tu pareja para fortalecer el vínculo emocional.

Cáncer



En agosto, busca fortalecer los lazos familiares y el amor en el hogar. Dedicar tiempo de calidad con tus seres queridos y disfrutar de momentos de cercanía y afecto.

Leo



Tu creatividad en el amor estará en alza este mes. Busca nuevas formas de sorprender y enamorar a tu pareja, y disfruta de momentos románticos llenos de pasión.

Virgo



Enfócate en crear armonía y estabilidad en tu vida amorosa. Dedicar tiempo a resolver conflictos y encontrar soluciones prácticas para fortalecer tu relación.

Libra



Encuentra el equilibrio en tu vida amorosa este mes. Busca armonía y comprensión mutua en tu relación, y trabaja en equipo con tu pareja para superar desafíos juntos.

Escorpio



Aprovecha la oportunidad para transformar y renovar tu vida amorosa. Abre tu corazón a nuevas experiencias y elimina barreras emocionales para disfrutar de una conexión más profunda.

Sagitario



En agosto, busca aventuras y emoción en el amor. Explora nuevos lugares y actividades con tu pareja, y disfruta de momentos de diversión y conexión íntima.

Capricornio



Céntrate en construir relaciones sólidas y duraderas. Cultiva la confianza y el compromiso mutuo en tu relación, y disfruta de una conexión amorosa más profunda.

Acuario



En este mes, sé innovador y original en tu vida amorosa. Experimenta con nuevas formas de expresar amor y conexión, y sorprende a tu pareja con gestos inesperados y creativos.

Pisces



Conecta con tu intuición y espiritualidad en el amor este mes. Confía en tu guía interior para tomar decisiones sabias y encuentra paz en la conexión emocional con tu pareja.

MARBERFUSTERS Desde 1981

- Muebles a medida
- Cocinas
- Puertas
- Parquet

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

Antes

Después

abitare
RUBÍ

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

Calidad al mejor precio

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

NEW HOMEPC
Tu tienda de informática
www.newhomepc.net

Especializados en ordenadores a medida para hogar, empresa y Gaming

Productos Gaming · Ordenadores marca · Portátiles · Hardware
Consumibles · Videojuegos y Consolas · Servicio Técnico

C/ Pintor Coello, 15 · Rubí · Tel. 936 67 71 87

REFRIGERACION LIQUIDA COOL-MASTER ML360 ILLUSION
REF. MLX-D36M-A18P2-R1
-30.0% **98,99€**
139,99€ AHORRA 41.00€!

ENERGY SYSTEM RATON GAMING ESG M3 TRIFORCE RGB
REFERENCIA: 452071
-15.0% **29,99€**
35,10€ AHORRA 5.11€!

AURICULAS SADES TPOWER PC - PS3 - PS4 - SWITCH REF. SA-701
-51.0% **9,95€**
19,95€ AHORRA 10.00€!



**activa
el mode
convivència**



**Respecta
el descans
del veïnat**



Ajuntament
de Rubí



Diputació
Barcelona

Més informació:



[rubi.cat/
modeconvivencia](http://rubi.cat/modeconvivencia)