

Num. # 32 | Agost 2026

+ A prop teu Rubi

Exemplar gratuït

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

ESPECIAL D'ESTIU 2026

Bon Carma
CENTRE DE TRACTAMENTS NATURALS



IOGA



Acupuntura



Naturopatia



Chamanismo

¿Quién dice que hacer yoga es caro?

SEPTIEMBRE matrícula abierta

**MATRÍCULA
GRATUITA**

**35€
MES**

HORARIO CLASES DE YOGA

Lunes	17:45 - 19:00 Kundalini Yoga	19:30 - 20:45 "Cuerpo flexible, mente flexible"
Martes	9:30 - 11:00 Kundalini Yoga	19:45 - 21:00 Kundalini Yoga
Miércoles	17:45 - 19:00 Kundalini Yoga	19:30 - 20:45 "Cuerpo flexible, mente flexible"
Jueves	9:30 - 11:00 Kundalini Yoga	19:45 - 21:00 Kundalini Yoga
Viernes	17:45 - 19:00 "Cuerpo flexible, mente flexible"	



Joan Maragall, 41 · entlo 1ª · Rubí

689 85 30 53

TIENDA Y TALLER INFORMÁTICO EN RUBÍ



**REPARACIÓN
DE ORDENADORES**
Portátiles y Sobremesa



PCS A MEDIDA
GAMING · HOGAR · EMPRESA
Te asesoramos



**ASISTENCIA
A DOMICILIO**
Particulares y Empresas



**SERVICIO
TÉCNICO
PROPIO**

DESDE 2005
REPARANDO
ORDENADORES



C/ Pintor Coello, 15

Rubí



93 667 71 87



newhomepc.net

**NEW
HOMEPC**
Tu tienda de informática

AQUEST MES

Benvinguts al nostre especial d'estiu

L'agost és sinònim de vacances, descans i temps per gaudir de les petites coses. Per això, aquest mes hem preparat una edició especial d'estiu amb propostes, curiositats i consells pensats per acompanyar-vos durant aquests dies.

En aquest número us convidem a descobrir el Maestrat, una terra de pobles medievals, paisatges espectaculars i una gastronomia que val la pena conèixer. També parlarem del benestar de les nostres mascotes durant els mesos més calorosos, un aspecte fonamental perquè elles també gaudeixin d'un estiu segur.

A la secció de salut repassem set senyals que el nostre cos ens envia quan necessita atenció, mentre que el Dia Mundial de les Patates Fregides ens servirà per descobrir curiositats i anècdotes d'un dels aliments més populars del món.

I com que l'estiu és una època perfecta per llegir, a Moments de Lectura us recomanem tres llibres ideals per gaudir durant les vacances.

Com sempre, trobareu les nostres seccions habituals i tota aquella informació de proximitat que forma part de l'essència de Més A Prop Teu.

Abans d'acomiar-nos, volem donar les gràcies als nostres lectors, anunciants, col·laboradors i punts de distribució per la seva confiança i suport.

Us desitgem un molt bon estiu, unes bones vacances i molts moments per recordar.

Ens retrobem al setembre!

L'equip de 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 de agosto para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 21 de agosto

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

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

Producció Mespúbli · 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, Designio studio

www.revistamesapropdeteu.com



revistamesapropteu



Agost, el mes dels rècords i les curiositats

Quan arriba l'agost, sembla que el temps s'alenteix. Les vacances, les festes majors, les nits a la fresca i les postes de sol interminables converteixen aquest mes en un dels més especials de l'any.

Però sabies que l'agost amaga algunes curiositats sorprenents?

El mes més calorós

Tot i que el sol comença a perdre força després del solstici de juny, la Terra continua acumulant calor durant setmanes. Per això, en moltes zones d'Espanya, les temperatures més altes de l'any solen registrar-se durant el mes d'agost.



Refrescants, plenes d'aigua i vitamines, són les grans aliades per combatre la calor.

El mes de les estrelles fugaces



Cada agost arriba una de les pluges d'estels més famoses: les Perseides, conegudes popularment com "les Llàgrimes de Sant Llorenç". Milers de persones aprofiten les nits càlides per mirar el cel i demanar desitjos.

Temps de síndria i meló

Les fruites estrella de l'estiu viuen el seu millor moment.



Postes de sol inoblidables

Les llargues tardes d'estiu ens regalen alguns dels capvespres més espectaculars de l'any.

És el moment perfecte per desconnectar, passejar i gaudir de les petites coses.



Sabies que...?

El nom "agost" prové de l'emperador romà August, que va donar nom al vuitè mes de l'any fa més de 2.000 anys.

Un mes per gaudir sense presses

L'agost és molt més que calor i vacances. És un temps per compartir, descansar, descobrir nous racons i crear records que ens acompanyaran durant tot l'any.

Bon agost i bon estiu!

EL NIU

ROPA CÓMODA CON ESTILO

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

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

Selene

avet

Maiora

Wendy

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

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

RÁPIDO DEL CALZADO

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

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

www.reparacioncalzadovall.es

+ A prop teu

Rubí | Agost 2026 | N° 32

Antes de salir de vacaciones...

La 10 cosas que deberías revisar en casa antes de cerrar la puerta

Las vacaciones son sinónimo de descanso, desconexión y nuevos recuerdos.

Sin embargo, antes de emprender el viaje conviene dedicar unos minutos a revisar algunos aspectos de nuestro hogar. Un pequeño descuido puede convertirse en un problema cuando estamos a cientos de kilómetros de distancia.

Estas son las diez comprobaciones más importantes antes de salir de vacaciones.

1 Cierra bien puertas y ventanas

Puede parecer obvio, pero cada año se producen numerosos robos por ventanas mal cerradas o puertas que no quedaron correctamente bloqueadas.

Haz una última ronda por toda la vivienda y comprueba también terrazas, balcones, garajes y trasteros.

2 Desconecta los aparatos eléctricos innecesarios

Televisores, cafeteras, microondas, ordenadores o cargadores siguen consumiendo electricidad aunque no se estén utilizando.



Además de ahorrar energía, evitarás posibles problemas derivados de una subida de tensión o una tormenta eléctrica.

3 Revisa la nevera

No hay nada peor que regresar de vacaciones y encontrarse con alimentos en mal estado.

Consume los productos más perecederos antes de marcharte y limpia aquello que pueda estropearse durante tu ausencia.

4 Cierra la llave del agua

Una pequeña fuga puede causar daños importantes si permanece activa durante varios días.

Si vas a estar fuera mucho tiempo, cerrar la llave general del agua es una medida sencilla que puede evitar grandes disgustos.

5 No anuncies que tu casa estará vacía

Las redes sociales son maravillosas para compartir experiencias, pero es mejor publicar las fotografías del viaje cuando ya hayas regresado.

Evita dar pistas sobre cuánto tiempo estará desocupada la vivienda.

6 Programa algunas luces

Las bombillas inteligentes o los temporizadores permiten encender luces durante determinadas horas y dar sensación de que hay personas en casa.

Es una medida sencilla que puede ayudar a disuadir a los amigos de lo ajeno.



7 Vacía el buzón si vas a estar muchos días fuera

Un buzón lleno es una señal evidente de ausencia.

Si es posible, pide a un familiar, vecino o amigo de confianza que recoja la correspondencia de vez en cuando.

8 Comprueba el aire acondicionado y los electrodomésticos

Asegúrate de que no queda ningún aparato funcionando innecesariamente.

También conviene revisar que el horno, la vitrocerámica o pequeños electrodomésticos han quedado completamente apagados.



9 Informa a una persona de confianza

Dejar una llave a un familiar o vecino puede resultar muy útil en caso de emergencia.

Además, podrá avisarte rápidamente si detecta cualquier incidencia durante tu ausencia.

10 Haz una última comprobación con calma

Antes de cerrar la puerta definitivamente, dedica dos minutos a revisar mentalmente lo más importante:



- ✓ Llaves.
- ✓ Documentación.
- ✓ Móvil y cargadores.
- ✓ Ventanas cerradas.
- ✓ Agua cerrada.
- ✓ Electrodomésticos apagados.
- ✓ Alarmas activadas.

Un último vistazo puede evitar muchos quebraderos de cabeza.



Vacaciones sin preocupaciones

Preparar las maletas es importante, pero preparar la casa antes de marcharnos también lo es.

Dedicar unos minutos a estas comprobaciones puede marcar la diferencia entre unas vacaciones tranquilas y una llamada inesperada que arruine el descanso.

Porque las mejores vacaciones son aquellas en las que solo tenemos que preocuparnos de disfrutar.



Mercè Merceria
Se hacen arreglos
Se borda
Confeccionamos trajes del Estart
Etiquetas
Artículos de mercería en general
Artículos de Patchwork
¡Si no lo tenemos, lo traemos!
Passeig de les Torres, 20 · Local 1 · RUBÍ
Telf. 617 037 654 - 93 534 05 51

CONSULTORIA
Moreno & Martínez
• ASESORÍA FISCAL-CONTABLE
• ASESORÍA LABORAL
• TRAMITACIÓN DE EXTRANJERÍA
• GRADUADO SOCIAL
C/ Víctor Català s/n · Tel. 936 978 961 · 08191 RUBÍ
ESTAMOS EN LA ZONA DE LAS TORRES, JUNTO A LA RAMBLA DEL FERROCARRIL

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

Juanita
MERCERIA
TEIXITS · CONFECCIÓ · ETIQUETES
LLAR · ARRANJAMENTS · BRODATS
Tardes de dimarts i dijous tancat
Carrer Lluís Ribas, 33 · Rubí
644 70 79 60 · 93 699 07 09
confeccionsjuanita@gmail.com
www.merceriajuanita.es

Tintoreria
OpenSec
Bugaderia
ARREGLOS DE TODO TIPO DE PRENDAS
DE ROPA Y PIEL · TALLER PROPIO
• Lavado de prendas de ropa, en agua y seco
• Especialistas en prendas delicadas
y vestidos de fiesta · Servicio a domicilio
Carrer de Pere Esmendia, 23 · Rubí
Tel. 691 75 73 99

Els errors més comuns a l'hora de regar les plantes a l'estiu

I què fer amb elles quan marxem de vacances

Amb l'arribada de l'estiu i les altes temperatures, moltes persones creuen que la millor manera de mantenir les plantes sanes és regar-les més sovint. Tanmateix, l'excés d'aigua és un dels errors més freqüents i una de les principals causes que les plantes pateixin o fins i tot morin durant aquesta època de l'any.

Si vols que les teves plantes llueixin boniques tot l'estiu, pren nota d'aquests errors i descobreix com cuidar-les si t'absentes uns dies.

Error 1. Regar a ple sol

Un dels errors més habituals és regar durant les hores centrals del dia.

Quan l'aigua entra en contacte amb una terra molt calenta, gran part s'evapora abans que les arrels la puguin aprofitar. A més, les gotes sobre les fulles poden provocar cremades.

El millor:

Regar a primera hora del matí o al vespre, quan les temperatures són més suaus.

Error 2. Pensar que més aigua significa més salut

Moltes plantes pateixen més per excés d'aigua que per manca d'aquesta.

Un substrat constantment humit pot provocar la podridura de les arrels i afavorir l'aparició de fongs.

El millor:

Comprovar la humitat de la terra abans de tornar a regar. Introduir un dit uns centímetres acostuma a ser suficient per saber si realment necessita aigua.

Error 3. Regar una mica cada dia

Mullar només la superfície fa que les arrels es mantinguin superficials i siguin més sensibles a la calor.

El millor:

Fer regs més profunds i espaiats perquè l'aigua arribi a les arrels i la planta desenvolupi una major resistència.



Error 4. Oblidar-se de les plantes en test

Les plantes en test necessiten més atenció que les plantades directament a terra.

La calor pot assecar el substrat en poques hores, especialment en balcons i terrasses orientats al sud.



El millor:

Revisar-les amb freqüència i utilitzar plats o sistemes de retenció d'aigua quan sigui necessari.

Error 5. No adaptar el reg a cada planta

No totes les espècies tenen les mateixes necessitats.

Els geranis, les lavandes o els romanís suporten millor la calor i la sequera, mentre que altres plantes requereixen una humitat més constant.

El millor:

Conèixer les necessitats específiques de cada espècie i evitar tractar totes les plantes de la mateixa manera.

I si marxem de vacances?

Aquesta és una de les grans preocupacions de l'estiu.



Afortunadament, existeixen solucions senzilles per mantenir les plantes en bon estat durant la nostra absència.

Agrupa les plantes

Si les reuneixes en una zona fresca i amb ombra parcial, crearan un petit microclima que ajudarà a conservar la humitat.

Rega-les bé abans de marxar

Un reg profund just abans de sortir pot marcar una gran diferència, especialment si l'absència serà de pocs dies.

Utilitza sistemes d'autorec

Actualment existeixen solucions molt econòmiques:

- ▶ Ampolles invertides amb degoteig.
- ▶ Cons de ceràmica.
- ▶ Dipòsits d'aigua amb metxes.
- ▶ Sistemes automàtics amb temporitzador.

Evita el sol directe

Si és possible, trasllada els tests a una zona protegida durant els dies que estiguis fora.

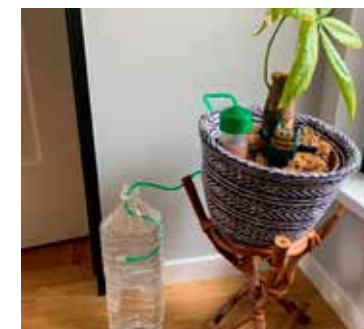
Menys sol significa menys evaporació i una menor necessitat d'aigua.

Demana ajuda a algú de confiança

Si estaràs fora més d'una setmana, un familiar o un veí pot convertir-se en el millor aliat per mantenir les plantes saludables.

Un truc senzill i econòmic

Col·locar una capa d'escorça de pi, pedres decoratives o fibra de coco



sobre la superfície de la terra ajuda a conservar la humitat i redueix l'evaporació durant els dies més calorosos.

En resum

- ✓ Regar més no sempre significa cuidar millor.
- ✓ Evita les hores de més calor.
- ✓ Cada planta té necessitats diferents.
- ✓ Un bon sistema d'autorec pot salvar les teves plantes durant les vacances.
- ✓ Preparar-les abans de marxar et permetrà gaudir del viatge amb total tranquil·litat.

Perquè les vacances també poden ser un descans per a nosaltres... però no per a les nostres plantes.



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

SUGIN
SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.



Instal·lació i Manteniment d'aire condicionat
Limpieza de unidades con máquinas de inyección de ozono



¡NOVEDAD!
Venta e instalación de ventiladores de techo
(Exposición en tienda)

Presupuestos sin compromiso
C/ Milà i Fontanals, 31 · Rubí
Telf. 93 588 42 22
www.sugin.es · suginrubí@hotmail.com

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

CARPINTERIA DE ALUMINIO



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

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

reparallar®
petites reparacions de la llar...



GARANTIA 100%
MÉS DE 10 ANYS ENS AVALEN!

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

Trucs perquè el mòbil no s'escalfi aquest estiu

L'estiu és fantàstic per gaudir del sol, les vacances i les activitats a l'aire lliure... però no tant per al nostre mòbil. Les altes temperatures poden afectar el seu rendiment, reduir la vida útil de la bateria i, fins i tot, provocar que s'apagui per protegir-se.

Si vols evitar ensurts, pren nota d'aquests senzills consells

No el deixis al sol

Pot semblar obvi, però és un dels errors més habituals. Deixar el telèfon damunt la taula d'una terrassa, a la tovallola de la platja o dins del cotxe pot fer que la temperatura es dispari en pocs minuts.

Evita les aplicacions més exigents

Els videojocs, les videotrucades llargues o les aplicacions de vídeo consumeixen molts recursos i fan treballar el processador a ple rendiment. Si fa molta calor, millor reservar-les per a moments més frescos.



Compte amb la càrrega

Carregar el mòbil ja genera calor per si mateix. Si pots, evita carregar-lo durant les hores de més calor i no l'utilitzis intensament mentre està connectat al carregador.

Tanca aplicacions innecessàries

Moltes aplicacions continuen funcionant en segon pla sense que ens n'adonem. Tancar-les de tant en tant ajuda a reduir el consum d'energia i la temperatura.

Treu-li la funda si s'escalfa

Algunes fundes dificulten la dissipació de la calor. Si notes que el mòbil està molt calent, treure-la temporalment pot ajudar-lo a refredar-se més ràpidament.

No el deixis dins del cotxe

Encara que siguin només cinc minuts. A l'interior d'un vehicle aparcats al sol, la temperatura pot superar fàcilment els 50 graus.



Activa el mode avió si no el necessites

Quan estàs en zones amb poca cobertura, el mòbil treballa més per buscar senyal. Si no l'has de fer servir durant una estona, el mode avió pot ser una bona solució.

I si ja està massa calent?

No el posis mai a la nevera ni al congelador. Els canvis bruscos de temperatura poden provocar condensació i danyar els components interns. El millor és apagar-lo, portar-lo a un lloc fresc i esperar uns minuts.

Sabies que...?

La majoria de fabricants **recomanen utilitzar el mòbil entre els 0 i els 35 graus**. Per sobre d'aquesta temperatura, el dispositiu pot començar a funcionar més lentament o apagar-se automàticament per protegir-se.

Aquest estiu, protegeix-te de la calor... i protegeix també el teu mòbil!

7 señales que tu cuerpo te envía cuando el calor le está pasando factura

El verano es sinónimo de vacaciones, terrazas, playa y actividades al aire libre. Sin embargo, las altas temperaturas también pueden afectar a nuestro organismo más de lo que imaginamos. A veces, nuestro cuerpo nos envía pequeñas señales de alerta que tendemos a ignorar, pensando que son simples molestias pasajeras.

Reconocerlas a tiempo puede ayudarnos a prevenir problemas más serios y disfrutar de un verano mucho más saludable.

1 Cansancio fuera de lo normal

¿Te sientes agotado incluso después de haber descansado?

El calor obliga al organismo a realizar un esfuerzo adicional para mantener una temperatura corporal adecuada.

Esto puede provocar una sensación de fatiga mayor de lo habitual.

2 Dolor de cabeza frecuente

La deshidratación es una de las causas más comunes de los dolores de cabeza durante el verano. Incluso una pérdida leve de líquidos puede afectar al funcionamiento normal del organismo.

3 Mareos o sensación de inestabilidad



Cuando hace mucho calor, los vasos sanguíneos se dilatan y la presión arterial puede disminuir ligeramente. Esto puede provocar mareos, especialmente al levantarse de forma brusca o tras permanecer mucho tiempo al sol.

4 Calambres musculares

La pérdida de agua y minerales a través del sudor puede causar contracciones musculares dolorosas, especialmente en piernas y pies. Son frecuentes después de caminar, hacer ejercicio o permanecer muchas horas de pie.

5 Piernas y tobillos hinchados

El calor favorece la dilatación de las venas y dificulta el retorno venoso, provocando sensación de pesadez e hinchazón en las extremidades inferiores. Caminar, elevar las piernas y mantenerse hidratado ayuda a aliviar estas molestias.

6 Dificultad para dormir

Las llamadas "noches tropicales", cuando la temperatura no baja lo suficiente, dificultan el descanso.



Dormir mal durante varios días seguidos puede afectar al estado de ánimo, la concentración y la energía.

7 Irritabilidad y falta de concentración

El exceso de calor no solo afecta al cuerpo. También puede influir en nuestro bienestar emocional. La sensación de agotamiento, la falta de sueño y la deshidratación pueden hacer que estemos más irritables y menos atentos.

Cómo protegerse

Para evitar que el calor pase factura, los especialistas recomiendan beber agua con frecuencia, evitar las horas centrales del día para realizar actividades físicas intensas, utilizar ropa ligera y protegerse adecuadamente del sol.

Escuchar a nuestro cuerpo es la mejor forma de prevenir problemas. Si estas molestias son intensas o persistentes, conviene consultar con un profesional sanitario.

Porque disfrutar del verano también significa cuidar de nuestra salud.

MARBERFUSTERS
Desde 1958

- Muebles a medida
- Cocinas
- Puertas
- Parquet

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

CHACÓN

- ✓ Rejas de seguridad
- ✓ Ballestas
- ✓ Rejas fijas
- ✓ Mosquiteras
- ✓ Aluminio en general

★ 25 años de experiencia ★

612 43 79 30 • Chacón

Designio studio

TRANSFORMANDO ESPACIOS. CREANDO HOGARES

Especialistas en reformas integrales

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

Instagram: @designio_bcn
www.designio-interiores.com

20 de agosto: Día Mundial de las Patatas Fritas

El crujiente placer que conquistó el mundo

Doradas, crujientes y deliciosas. Las patatas fritas son uno de esos alimentos capaces de poner de acuerdo a casi todo el mundo. Acompañan hamburguesas, carnes, pescados, tapas y hasta platos de alta cocina. Están presentes en restaurantes, bares y hogares de los cinco continentes, convirtiéndose en uno de los alimentos más consumidos del planeta.

Por eso no es extraño que cada 20 de agosto se celebre el Día Mundial de las Patatas Fritas, una fecha dedicada a homenajear este sencillo producto que, con apenas tres ingredientes —patata, aceite y sal—, ha conquistado el mundo.

Una historia con sabor a leyenda

La verdadera historia de las patatas fritas sigue siendo motivo de discusión entre dos países que reclaman orgullosamente su creación: Bélgica y Francia.

Los belgas cuentan que ya en el siglo XVII los habitantes de la región de Namur freían pequeños peces del río Mosa. Cuando el frío congelaba las aguas y no podían pescar, cortaban las patatas con forma de pez y las freían para sustituirlos.

Los franceses, por su parte, aseguran que las famosas pommes frites nacieron en las calles de París durante el siglo XVIII y que los vendedores ambulantes ya las ofrecían a los paseantes mucho antes de que Bélgica las popularizara.

Sea cual sea su origen exacto, lo cierto es que su éxito fue inmediato y pronto comenzaron a extenderse por toda Europa.

Un regalo llegado desde América

La protagonista de esta historia, la patata, tiene un origen mucho más lejano.



Procede de la cordillera de los Andes, donde las civilizaciones precolombinas la cultivaban desde hace más de 7.000 años.

Fueron los exploradores españoles quienes la introdujeron en Europa durante el siglo XVI. Al principio se utilizó como planta ornamental e incluso hubo quien pensó que podía ser perjudicial para la salud. Sin embargo, con el paso del tiempo se convirtió en uno de los alimentos más importantes para la alimentación europea gracias a su resistencia, facilidad de cultivo y gran aporte energético.

Hoy en día es imposible imaginar nuestra cocina sin ella.

El secreto de unas patatas perfectas

Aunque parezcan fáciles de preparar, conseguir unas patatas fritas realmente buenas tiene su técnica.

Los expertos recomiendan:

- ✓ Utilizar variedades de patata con alto contenido en almidón.
- ✓ Cortarlas de manera uniforme.
- ✓ Lavarlas para eliminar el exceso de almidón.
- ✓ Secarlas completamente antes de freírlas.
- ✓ Realizar una primera fritura suave para cocinarlas por dentro.
- ✓ Aplicar una segunda fritura más caliente para lograr un exterior crujiente y dorado.



Este método, utilizado en muchos restaurantes, es uno de los secretos de las mejores patatas fritas del mundo.

Las patatas fritas alrededor del mundo

Aunque todos las conocemos, cada país les ha dado su toque especial.

Bélgica

Son consideradas casi un símbolo nacional. Se sirven en cucuruchos de papel y acompañadas de una gran variedad de salsas.

Reino Unido

Forman parte del popular Fish & Chips, uno de los platos más emblemáticos del país.

Canadá

Allí triunfa la famosa Poutine, una receta que combina patatas fritas con queso fresco y salsa de carne caliente.

España

Las disfrutamos de muchas maneras: bravas, alioli, con huevos rotos o simplemente acompañando cualquier plato.



Estados Unidos

Las cadenas de comida rápida ayudaron a convertirlas en uno de los alimentos más consumidos del planeta.

Curiosidades que quizá no conocías

El belga medio consume más de 30 kilos de patatas fritas cada año.

En Bélgica existe un museo dedicado exclusivamente a las patatas fritas.

Se calcula que cada día se consumen miles de millones de patatas fritas en todo el mundo.

Las patatas fritas son uno de los alimentos más fotografiados y compartidos en redes sociales.

Existen campeonatos internacionales dedicados a elegir las mejores patatas fritas artesanas.

Algunas variedades gourmet se elaboran con trufa, queso curado, foie o incluso caviar.





TOLDOS Y PERSIANAS RUBÍ
www.toldosrubí.com
T. 93 588 40 98

Presupuesto sin compromiso

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

La popular bolsa de patatas chips nació por accidente cuando un cocinero intentó burlarse de un cliente que se quejaba porque las patatas eran demasiado gruesas.

Récords sorprendentes

El mundo de las patatas fritas también tiene sus récords.

La ración más grande

Se han llegado a preparar raciones de varias toneladas para eventos populares y festivales gastronómicos.

La bolsa más cara

Algunas marcas gourmet han comercializado patatas fritas elaboradas con ingredientes exclusivos y envases de lujo que alcanzan precios sorprendentes.

La patata más larga

En diferentes concursos gastronómicos se han conseguido tiras de patata frita de varios metros de longitud.

El consumidor más fiel

Hay personas que afirman comer patatas fritas prácticamente a diario desde hace décadas.

Tres recetas curiosas para celebrar el Día Mundial de las Patatas Fritas

1. Patatas bravas clásicas

Crujientes por fuera y acompañadas de una salsa ligeramente picante que nunca pasa de moda.

2. Patatas con queso y bacon

Una receta irresistible que triunfa en reuniones familiares y celebraciones.

3. Poutine canadiense

Patatas fritas cubiertas con queso fresco y salsa caliente. Un plato sencillo que se ha convertido en un icono gastronómico.



Mucho más que una simple guarnición

Lo que comenzó siendo una forma sencilla de cocinar una patata terminó convirtiéndose en un fenómeno mundial.

Desde los puestos callejeros de Europa hasta los restaurantes más prestigiosos, las patatas fritas han demostrado que los grandes éxitos gastronómicos no siempre necesitan recetas complicadas.

Crujientes, sabrosas y universales, forman parte de nuestra vida cotidiana y de nuestros mejores momentos compartidos alrededor de una mesa.

Este 20 de agosto, el Día Mundial de las Patatas Fritas nos invita a disfrutar de uno de los placeres más sencillos de la cocina y a recordar que, a veces, las mejores recetas son también las más humildes.





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



El sótano

Roberto Leal

Síntesis de El sótano

Ten cuidado, te están mirando.

Tras convertirse en sospechoso de la desaparición de su pareja.

Samuel ve cómo su vida se desmorona ante sus ojos: su reputación, su trabajo y sus planes de futuro desaparecen.

Años después, unas misteriosas cartas le dejan entrever una vida que creía inalcanzable.

Entonces aparece ella.

Mía. Guapa, elegante y casada.

Y lo que empieza como interés se convierte en una obsesión.

Desde la oscuridad de un sótano olvidado, sabe cómo acercarse a ella y aunque sus métodos no sean los más convencionales, nada podrá detenerle.

Pero observar la vida de los demás tiene un precio que no ha calculado...



La ciudad de las luces muertas

David Uclés

Todo empieza en la Barcelona de posguerra, cuando una joven provoca accidentalmente un fenómeno que sume a la ciudad en una oscuridad total.

La luz se va en Barcelona todo un día, la solar y la artificial.

Solo sobreviven una sutil claridad que nadie sabe de dónde procede y el resplandor del fuego.

Las Barcelonas que han existido convergen y se superponen en el mismo lugar: reaparecen edificios desaparecidos y surgen otros del futuro.

En ese territorio donde conviven tiempos y miradas que jamás debían coincidir, la ciudad queda desbordada por todas sus épocas.

El suceso provocará que un puñado de escritores y artistas vuelvan a la vida y se crucen en encuentros improbables.



Ríete de las bodas

Megan Maxwell

Dos generaciones. Dos romances inesperados. Y una sola verdad: el corazón manda. MEGAN MAXWELL, la reina de la romántica, vuelve a romper las reglas.

Alma está en la flor de la vida: madurita, divorciada y feliz.

Es la dueña, junto a su amiga Nuria, de una bonita tienda de vestidos de novia llamada Divas y Radiantes. Juntas embellecen a las futuras novias, aunque tienen claro que ellas, por motivos personales, nunca pasarán por el altar.

Si algo le ha enseñado la vida a Alma en referencia al amor es que puede ser un invento peligroso.

Otra cosa es el sexo, a lo que se ha abonado a disfrutar con quien desea sin promesas ni compromisos. Así que cuando aparece Saem —alto, asiático, guaperas y dieciséis años menos que ella— decide que la vida son dos días y uno ya lo perdió.

LAS URBANIZACIONES, LAS GRANDES OLVIDADAS

El Plan de Ordenación Urbanística Municipal (POUM) es el documento más importante que aprobará Rubí en las próximas décadas.

Define el modelo de ciudad, las infraestructuras, la movilidad, la actividad económica y, en definitiva, cómo viviremos los rubinenses en el futuro.



Juan José Giner Espinosa,
Presidente del PP de Rubí

Uno de los grandes olvidados vuelve a ser, una vez más, las urbanizaciones. Can Solà,

Castellnou, Can Mir, Can Barceló, Vallès Park, Sant Muç, Can Ximelis y tantos otros barrios también son Rubí. Sus vecinos pagan los mismos impuestos que el resto de ciudadanos, pero continúan soportando déficits históricos de servicios e infraestructuras.

Resulta incomprensible que actuaciones tan necesarias como el **punto de la calle Wagner se releguen hasta el tercer sexenio del plan**. También echamos **en falta proyectos como la vía verde hacia Vallès Park desde Can Xercavins**. Si realmente queremos una ciudad cohesionada, no podemos seguir tratando las urbanizaciones como barrios de segunda.

Veïns per Rubí, quien durante años ha construido su discurso presentándose como la alternativa al PSC, **ha acabado sosteniendo con su voto el proyecto urbanístico más importante del mandato del gobierno socialista y de En Comú Podem**. Los rubinenses tienen derecho a preguntarse si este apoyo responde únicamente al POUM o si es el primer paso de una nueva mayoría política con PSC y En Comú Podem.

Desde el Partido Popular seguiremos defendiendo un urbanismo que trate por igual a todos los barrios de Rubí, que invierta donde hace falta, que proteja el derecho a la propiedad privada, que genere seguridad jurídica y que fortalezca el tejido económico de nuestra ciudad.

654 53 49 79

@PpopularRubi

Partido Popular
de Rubí

@Ppopular_Rubi

C/ Llobateras, 43

Popularesrubi@gmail.com

**RUBÍ CON
JUANJO GINER**
PP | RUBÍ

Ventilador o aire acondicionado: ¿Qué gasta más y cuál es mejor para dormir?

Con las altas temperaturas del verano, muchos hogares se enfrentan a la misma pregunta: ¿es mejor utilizar un ventilador o encender el aire acondicionado?

La respuesta depende de lo que busquemos: ahorrar en la factura eléctrica, refrescar una estancia o dormir mejor durante la noche.

¿Qué consume más electricidad?

La diferencia de consumo entre ambos aparatos es considerable.

Un ventilador doméstico suele consumir entre 30 y 70 vatios por hora, mientras que un aparato de aire acondicionado puede consumir entre 800 y 2.000 vatios por hora, dependiendo de su potencia, antigüedad y eficiencia energética.

Esto significa que, en términos generales, un aire acondicionado puede llegar a consumir entre 15 y 30 veces más electricidad que un ventilador.



¿Cuál resulta más económico?

Si utilizamos ambos aparatos durante ocho horas diarias, el ventilador supondrá un gasto muy reducido en la factura eléctrica, mientras que el aire acondicionado tendrá un coste notablemente superior.

Aunque el coste exacto depende de la tarifa contratada y del precio de la electricidad, el ventilador sigue siendo la opción más económica para combatir el calor.

¿Qué refresca más?

Aquí el aire acondicionado gana claramente.

El ventilador no reduce la temperatura de la habitación; simplemente mueve el aire y aumenta la sensación de frescor sobre la piel.

El aire acondicionado sí disminuye la temperatura ambiente, permitiendo alcanzar temperaturas más agradables incluso durante las jornadas más calurosas.



¿Es bueno dormir con el ventilador toda la noche?

Dormir con el ventilador encendido no suele representar un problema para la mayoría de las personas, pero conviene tener en cuenta algunos aspectos:

- ▶ Puede resecar los ojos, la nariz y la garganta.
- ▶ En personas sensibles, el flujo constante de aire puede provocar molestias musculares o rigidez en cuello y hombros.
- ▶ También puede mover polvo y alérgenos presentes en la habitación.



Para evitar estos inconvenientes, es recomendable utilizar el temporizador y evitar que el aire apunte directamente al cuerpo durante toda la noche.

¿Y dormir con aire acondicionado?

El aire acondicionado puede facilitar el descanso cuando las temperaturas son muy elevadas, pero también tiene algunos inconvenientes:

- ▶ Puede resecar el ambiente.
- ▶ Un exceso de frío puede provocar molestias musculares o resfriados.
- ▶ Un mantenimiento deficiente favorece la acumulación de polvo y bacterias.

Los expertos recomiendan mantener la temperatura nocturna entre 24 y 26 grados y utilizar el modo "sleep" o "noche" si el aparato dispone de él.

Entonces, ¿Qué es mejor?

Si la temperatura es soportable, el ventilador es la opción más económica y suficiente para muchas personas.

Cuando el calor es intenso y la temperatura de la vivienda supera ampliamente los 30 grados, el aire acondicionado ofrece un mayor confort y ayuda a conciliar mejor el sueño.

La mejor solución suele ser combinar ambos sistemas: enfriar la habitación con el aire acondicionado durante un tiempo y, una vez alcanzada una temperatura agradable, utilizar el ventilador para mantener la sensación de frescor consumiendo mucha menos energía.

En resumen

- ✓ El ventilador consume mucho menos electricidad.
- ✓ El aire acondicionado enfría mucho más.
- ✓ Ambos pueden utilizarse para dormir, siempre que se empleen correctamente.
- ✓ Combinar los dos sistemas permite ahorrar energía y mejorar el confort durante las noches más calurosas del verano.

5 trucos para dormir fresco sin disparar la factura de la luz

Las noches de verano pueden convertirse en un auténtico reto para conciliar el sueño. Estos sencillos consejos pueden ayudarte a descansar mejor sin que tu factura eléctrica se dispare.

1 Ventila la casa a primera hora y por la noche

Aprovecha las horas más frescas del día para abrir ventanas y crear corrientes de aire. Durante las horas de más calor, mantén persianas y cortinas bajadas para evitar que el sol caliente el interior.

2 Utiliza ropa de cama ligera

Las sábanas de algodón o lino transpiran mejor que los tejidos sintéticos y ayudan a mantener una temperatura corporal más agradable durante la noche.



3 Date una ducha templada antes de acostarte

Una ducha demasiado fría puede producir el efecto contrario al deseado. El agua templada ayuda al cuerpo a regular mejor su temperatura y favorece el descanso.

4 Hidrátate bien

Durante el verano perdemos más líquidos a través del sudor. Mantener una buena hidratación durante el día ayuda al organismo a soportar mejor las altas temperaturas nocturnas.

5 Combina aire acondicionado y ventilador

Si dispones de ambos aparatos, enfría la habitación durante un tiempo con el aire acondicionado y, una vez alcanzada una temperatura agradable, utiliza únicamente el ventilador.

Un último consejo

La temperatura ideal para dormir suele situarse entre los 24 y los 26 grados. Dormir en una habitación excesivamente fría no mejora el descanso y puede provocar molestias musculares o sequedad en garganta y nariz.

Dormir fresco no siempre significa gastar más. Con pequeños hábitos y un uso inteligente de los aparatos de climatización es posible disfrutar de noches más confortables y ahorrar energía al mismo tiempo.



- Ordenadores personalizados
- Optimización de pcs
- Ordenadores gamers desde 850 €

Somos informáticos... pero hablamos tu idioma

- Reparación y venta de productos informáticos, ordenadores de sobremesa, portátiles, tablets, videoconsolas, móviles.
- Reparaciones e instalaciones a domicilio.
- Servicio de mantenimiento. **Infórmate!**

Carrer de d'Àngel Guimerà, 4 - Rubí
Camí del Colomer, 2, local 2 - Sant Cugat
Tel. 931 793 549 • 936 049 071
Mov. 605 600 583 • 649 026 525
722 322 674 • www.informaticarubi.com

Rotulos - Lonas - Vinilos - Soportes publicitarios - Cartelería...



Madis
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

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

TAXI RUBÍ

93 588 82 53



Li oferim taxis que s'adapten a les seves necessitats



ABOGADOS

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

ACADEMIA DE IDIOMAS

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

ACUPUNTURA

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

ADMINISTRACIÓN LOTERIAS

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

AGRUPACIÓN

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

AIRE ACONDICIONADO CALEFACCIÓN

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

ARREGLOS DE ROPA

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

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

BISUTERÍA

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

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

CARPINTERÍA

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

CARPINTERÍA DE ALUMINIO

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

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

CENTROS AUDITIVOS

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

CENTROS DE ESTÉTICA

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

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

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

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

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

CERRAJERÍA

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

CLÍNICA DENTAL

EL TURÓ
Sant Jordi, 25
Tel. 93 697 16 78

ESTETIC DENT
C/ Calderón de la Barca, 30
Tel. 93 588 63 37

INSTITUT DENTAL SANT JOAN

C/ Sant Joan, 26
Tel. 93 697 46 44

ODONTOLÒGICS RUBÍ

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

CONSULTORIA

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

CORTINAS

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

CRISTALERÍA

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

ESTUDIO FOTOGRÁFICO

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

FLORISTERÍAS

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

FRUTERÍAS

MONTVERD
Maximí Fornés, 10
Tel. 680 96 96 62

GUIARRAS

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

HIPOTECAS

BROKER HIPOTECARIO
Lluís Ribas 1 Loc
Tel. 669011355

INFORMÁTICA

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

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

INMOBILIARÍA

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

JABONES

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

MERCERÍA

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

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

MODA INFANTIL

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

MODA Y COMPLEMENTOS

EL NIU
Av. Barcelona, 1
Tel. 675 833 422

DESTI
Magí Ramentol, 9
Tel. 686 73 15 94

MOTOS

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

MUEBLES

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

AMUEBLA
C/ Monturiol 8A
TEL. 640 800 217

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

ÓPTICAS

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

PELUQUERÍAS

FIGUERAS
Maximí Fornés, 30
Tel. 936 99 88 47

PELUQUERIA Y ESTETICA

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

PESCADERÍA

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

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

PIENSOS

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

PETS LOVERS
Carr. de Sabadell, km 12.7, N 9
Tel. 633 667 555

PINTURAS

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

PRODUCTOS A GRANEL

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

QUIROMASAJE

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

REFORMAS

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

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

REGALOS PERSONALIZADOS

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

REPARACIÓN ELECTRODOMÉSTICOS

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

REPARACIONES DEL HOGAR

REPARALLAR
Bartrina, 39 bis
Tel. 660 64 22 32

REVISTAS Y PRENSA

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

ROTULACIÓN

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

ROPA MUJER

STEFÍFI
Doctor Maximí Fornés, 1
Tel.659 879 113

ROPA UNISEX OUTLET

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

SALUT I BENESTAR

CENTRE TERAPÈUTIC ELEMENTS
Francesc Macià 47 4a planta
Tel. 604 135 128

SEGUROS

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

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

TALLER MECÁNICO

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

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

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

TAXIS

TAXI RUBÍ
Tel. 93 588 82 53

TÈXTEL·LLAR I LLENCERIA

DIDAL
Francesc Macià, 53
Tel. 690 83 76 45

TINTORERÍAS

OPENSEC
Pere Esmendia, 23
Tel. 691 757 399

TOLDOS

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

TRABAJO EN CASA

DINERO EXTRA A TU RITMO
WhatsApp
606 185 927

VESTUARIO LABORAL

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

VIDENTE, MÉDIUM, TAROTISTA

MARTA LUZ
611 425 152
@luzdeguia

YOGA

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

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

ZAPATERÍAS

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

Els boscos no es poden defensar sols

Dia Mundial de la Prevenció dels Incendis Forestals

Cada estiu les imatges es repeteixen: muntanyes envoltades de flames, hectàrees de bosc reduïdes a cendra, evacuacions de veïns i centenars de professionals lluitant contra el foc. Malauradament, els incendis forestals s'han convertit en una de les grans amenaces del nostre entorn natural.

Per recordar la importància de la prevenció, cada 18 d'agost se celebra el Dia Mundial de la Prevenció dels Incendis Forestals, una jornada destinada a conscienciar la població sobre la necessitat de protegir els boscos i actuar amb responsabilitat.

Més que arbres

Quan un incendi arrasa una zona forestal no només desapareixen arbres.

També es perden ecosistemes sencers, hàbitats d'animals, espais de lleure i una part del patrimoni natural que hem heretat.

A més, la recuperació és lenta. Alguns boscos poden necessitar dècades per recuperar el seu aspecte original, mentre que algunes espècies vegetals i animals poden no tornar mai a establir-se a la zona afectada.



Els boscos també ens ajuden a combatre el canvi climàtic absorbint diòxid de carboni, regulant la temperatura i protegint els sòls de l'erosió.

Un problema cada vegada més greu

Els experts alerten que els incendis són cada cop més difícils de controlar. Les onades de calor més freqüents, les sequeres prolongades i les temperatures extremes creen les condicions perfectes perquè qualsevol petit foc es converteixi ràpidament en un gran incendi.

A Espanya, els últims anys han estat especialment complicats. Encara que el nombre total d'incendis varia cada temporada, els especialistes coincideixen que els anomenats "incendis de sisena generació" són cada vegada més freqüents. Es tracta de focs molt intensos, amb comportaments imprevisibles i una velocitat de propagació que dificulta enormement les tasques d'extinció.



Aquesta realitat obliga a reforçar la prevenció i a adoptar nous sistemes de vigilància i gestió forestal.

Petits errors, grans conseqüències

La majoria dels incendis tenen origen humà, sigui per negligència o per imprudència.

Entre els errors més habituals hi trobem:

Llançar una burilla

Una acció aparentment insignificant pot provocar un incendi devastador.



Fer foc en zones prohibides

Les barbacoes i les cremes de restes vegetals han de respectar sempre la normativa vigent.

Deixar deixalles al bosc

Ampolles de vidre i altres residus poden actuar com una lupa sota el sol.

Aparcar sobre herba seca

La temperatura d'algunes parts del vehicle és suficient per iniciar un foc.

Pensar que no passarà res

Molts incendis comencen precisament per una falsa sensació de seguretat.

blau i rosa
Moda para bebé, infantil y juvenil
Sección de puericultura
NO CERRAMOS POR VACACIONES
feliz verano!
Francesc Macià, 46 · Galerías Rubí
Telf. 93 697 26 56

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

Una feina heroica

Quan es declara un incendi, bombers, agents forestals, serveis d'emergència, voluntaris i cossos de seguretat treballen sovint en condicions extremes per protegir persones, habitatges i espais naturals.

Però fins i tot amb els millors equips i recursos, hi ha situacions en què les flames avancen més ràpid del que es poden combatre. Per això la prevenció continua sent la millor eina.

Què podem fer nosaltres?

Tots podem contribuir a reduir el risc:

- ✓ Respectar les prohibicions de fer foc.
- ✓ No abandonar deixalles a la natura.
- ✓ Evitar qualsevol activitat que pugui generar espurnes.
- ✓ Avisar immediatament si observem fum o flames.
- ✓ Mantenir nets els terrenys i parcel·les pròxims a zones forestals.

Si veus fum, truca al 112

La rapidesa és fonamental. Detectar un incendi en els primers minuts pot marcar la diferència entre un petit ensurt i una gran catàstrofe ambiental.

EPIS RUBÍ
VENDA D'EPIS
Equipamiento laboral de máxima calidad
Ropa de trabajo, calzado de seguridad y una amplia gama de EPIS para garantizar protección y comodidad en cada jornada.
Soluciones fiables al mejor precio para vestir y proteger a tus trabajadores
Av. de l'Estatut, 28, local 8 · Rubí
www.episrubi.com
Tel. 930 23 42 19



Protegir els boscos és protegir el futur

Els boscos formen part de la nostra vida.

Ens ofereixen aire net, ombra, biodiversitat, paisatge i espais per gaudir de la natura. Però també són fràgils.

Aquest estiu, quan sortim a caminar, a fer esport o a passar el dia a la muntanya, recordem que un petit gest responsable pot evitar una tragèdia.

Els boscos no tenen veu.

La seva protecció depèn de tots nosaltres.

"Un incendi pot començar en segons. La recuperació del bosc pot necessitar dècades."

LP
¿QUIERES VENDER TU PISO RÁPIDO Y AL MEJOR PRECIO?
¡CONTÁCTANOS!
+ 34 646 851 944
Passeig de Francesc Macià, 46
local 1 (Galerías Rubí)
Valora tu inmueble
www.propertieslux.com

667 346 210
tonitellez86@gmail.com

TONI TÉLLEZ
ASESOR INMOBILIARIO
Más de 15 años de experiencia en el sector
¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?
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

Joanna Romano y sus consejos

Me suelen preguntar muy a menudo mis alumnos y clientes:

¿Cuál es la suplementación recomendada para optimizar el tono muscular?

El tono muscular es uno de los objetivos más buscados tanto por personas que entrenan en el gimnasio como por quienes desean mejorar su apariencia física y salud general.

Aunque muchas veces se asocia únicamente con tener músculos visibles, el tono muscular depende de varios factores: porcentaje de grasa corporal, masa muscular, hidratación, alimentación y entrenamiento.

En este contexto, la suplementación puede convertirse en una herramienta útil para complementar una dieta equilibrada y un programa de ejercicio adecuado.

Sin embargo, es importante entender que los suplementos no sustituyen una buena alimentación ni el entrenamiento constante.

¿Qué significa realmente "tonificar"?

El término "tonificar" hace referencia a desarrollar masa muscular mientras se reduce el porcentaje de grasa corporal.



Para lograrlo, el cuerpo necesita:

- Entrenamiento de fuerza regular.
- Consumo adecuado de proteínas.
- Descanso suficiente.
- Déficit calórico moderado o mantenimiento controlado.
- Buena hidratación.

Los suplementos ayudan principalmente a optimizar estos procesos.

Suplementos más recomendables para el tono muscular

1 Proteína en polvo

La proteína es el suplemento más importante para conservar y desarrollar masa muscular.

Cuando el cuerpo recibe suficiente proteína, puede reparar las fibras musculares después del entrenamiento y favorecer una apariencia más firme y definida.

Tipos más comunes:

- **Proteína whey (suero de leche):** rápida absorción y excelente para después de entrenar.
- **Caseína:** absorción lenta, útil antes de dormir.
- **Proteína vegetal:** alternativa para personas veganas o con intolerancia a la lactosa.

Beneficios:

- Favorece la recuperación muscular.
- Ayuda a mantener músculo durante pérdida de grasa.
- Incrementa la saciedad.

2 Creatina monohidratada

La creatina es uno de los suplementos más estudiados y efectivos para mejorar el rendimiento físico y la fuerza muscular.



Beneficios:

- Aumenta la capacidad de entrenamiento.
- Mejora la fuerza y resistencia.
- Favorece el crecimiento muscular.
- Ayuda a mantener la masa muscular en definición.

Contrario a algunos mitos, la creatina no "hincha" de manera negativa si se usa correctamente. Su efecto principal es mejorar el rendimiento y la hidratación intracelular del músculo.

Dosis recomendada:

Entre 3 y 5 gramos diarios.

3 Cafeína

La cafeína funciona como estimulante y puede mejorar el rendimiento durante el entrenamiento, la recomendando utilizarla estratégicamente.

Beneficios:

- Aumenta la energía.
- Mejora la concentración.
- Reduce la percepción de fatiga.
- Favorece entrenamientos más intensos.

Se puede consumir mediante café o suplementos pre-entreno.

Precaución:

No abusar de la dosis y evitarla por la noche para no afectar el sueño.



IMPORTANTE Consultar con un entrenador profesional acreditado para tus suplementos.

4 Omega 3

Los ácidos grasos omega 3 ayudan a reducir la inflamación y favorecen la recuperación muscular.

Beneficios:

- Mejora la salud cardiovascular.
- Reduce inflamación post-entrenamiento.
- Favorece la recuperación.
- Puede ayudar a preservar masa muscular.

5 Multivitamínicos

Aunque no generan músculo directamente, los multivitamínicos pueden ayudar a cubrir deficiencias nutricionales que afectan el rendimiento y la recuperación.

Son especialmente útiles en personas con dietas restrictivas o déficit calórico prolongado.

Suplementos que suelen estar sobervalorados

Existen muchos productos comercializados como "quemadores de grasa" o "tonificadores musculares" que prometen resultados rápidos. En la mayoría de los casos:

- Tienen evidencia científica limitada.
- Producen efectos mínimos.
- Pueden generar dependencia o efectos secundarios.

La base del progreso sigue siendo:

- Alimentación adecuada.
- Entrenamiento constante.
- Descanso suficiente.

Importancia de la alimentación

Ningún suplemento compensará una mala dieta.

Para mejorar el tono muscular es fundamental consumir:

- Proteínas de calidad.
- Verduras y frutas.
- Grasas saludables.
- Carbohidratos complejos.
- Suficiente agua.

Además, mantener un equilibrio calórico adecuado será clave para definir la musculatura.

Conclusión

La suplementación puede ser una gran aliada para mejorar el tono muscular cuando se combina con entrenamiento y alimentación adecuados. Entre los suplementos con mayor respaldo científico destacan la proteína en polvo, la creatina, la cafeína y el omega 3.

Sin embargo, el verdadero cambio físico no depende de productos milagrosos, sino de la constancia, la disciplina y los hábitos saludables mantenidos en el tiempo.

Joanna Romano
Atleta profesional Fitness
Experta en suplementación & dietética deportiva.



STAR fitness GYM CENTER

NUTRICIÓN ESPORTIVA - AFORAMENT LIMITAT

Tel. 93 106 37 22

www.starfitness-online.com

Instagram: starfitness_gymcenter, joannalbrromano, jrbpjoannaromano

El multicampeón: MARIO LEAL i JOANNA ROMANO

Ahora en StarFitness Gym Center tienes acceso 24/7

¡INFÓRMATE!

Equipo de cardio - Pesas libres
HDTV - Entrenadores personales
Entrenamiento isométrico
Suplementos nutrición - Control de peso - Recomposición corporal.

TAULES D'ENTRENAMENT - ASSESORAMENT DIETÈTIC I SUPLE

Aforo limitado

Cocina Gallega
XEITO RESTAURANTE

Directamente de Galicia a tu mesa.



AUTÉNTICA COCINA GALLEGA

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

Pulpo • Mariscos • Pastas • Embutidos

Tradición gallega, sabor inolvidable

HORARIO

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

Av. Estatut, 34 - Rubí

Reservas: 632 71 00 45

BAR RESTAURANTE HUELVA

Menú de día de lunes a viernes
Gran variedad de tapas

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

BRASARANDA STEAKHOUSE

Auténtico sabor a la brasa

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

Carrer d'Iriarte, 33
08191 RUBÍ

93 119 22 30 - 653 89 42 68

Tartar de atún con aguacate y piña

Receta de Peixateria Olmar



Ingredientes - 2 raciones

- 300 g de atún rojo en dados
- 1 aguacate
- 100 g de piña fresca
- ¼ de cebolla morada
- Cebollino picado
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- Semillas de sésamo
- Zumo de ½ lima

Preparación

- Marina el atún durante 10-15 minutos con la salsa de soja, el aceite de sésamo y las semillas de sésamo.
- Mezcla el aguacate, la piña, la cebolla y el cebollino con el zumo de lima.
- Incorpora el atún marinado, mezcla con cuidado y sirve bien frío, decorando con un poco más de cebollino y sésamo.

LMAR PEIXATERIA

Servel a domicili, informi's

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

@peixateriaolmar

Vacaciones del 3 al 24 de agosto

A la nostra peixateria hi trobaràs: Peix i marisc fresc del dia

Plats preparats a punt per gaudir:
Bacallà amb allioli, pizzes, suquet de peix i més.

Zona gourmet: Les millors conserves del Cantàbric, sardines, escopinyes, navalles...

COCINA GALLEGA

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

RESTAURANTES ITALIANOS

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

Pizzeria da Giorgio

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

BRASERIA

Brasaranda

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

COCINA DE MERCADO

Ca La Ruth

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

Restaurant El Portalet

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

Restaurant Huelva

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

Bar Restaurant Cal Pako

C/ de la Natació, 17, Rubí
Tel. 935 88 02 55

Bar Restaurant Trasmallo

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

COCINA MEXICANA

Taco'n Madre

Calle Bartrina 39 Loc. 1-2
Tel. 642769714

COCINA MEDITERRANEA

Restaurante L'esquineta

C/ Sardana, 2, Rubí
Tel. 934 860 795

la Barra SANT ROC

Promoción en desayunos
a partir de 2,90€
Menú fin de semana 20€
C/ La Riera, 1 - Rubí
Tel. 93 643 61 75

CAFETERÍA PASTELERÍA

MÉNDEZ

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

ROSTISSERIA

Rostisseria Rubí

C/ Monturiol, 19 Rubí
Tel. 936 973 103

La Tagliatella
RISTORANTI • PIZZERIA
Dove Mangiare è un Piacere
www.latagliatella.es

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

DOLCE VITA HOUR

DOLCE VITA HOUR
BEBIDA ILIMITADA*
CON TU PIZZA FAVORITA

Disponibile hasta el 31/08/2026

TU PIZZA FAVORITA +
BEBIDA ILIMITADA POR
SOLO 19,90€*

*DISFRUTA DE TU MOMENTO
DOLCE VITA CON SPRITZ,
CERVEZA, VINO O REFRESCOS
ILIMITADOS CON UNA PIZZA
DE TU ELECCIÓN.
CONSULTA CONDICIONES Y
DISPONIBILIDAD.

Ca La Ruth Restaurant

Comidas

Desayunos Menú diario: 16,50€
De lunes a jueves bocadillos Menú sábado: 28,50€
Viernes brasa Postres 100% caseros

C/ París, 1 Bajos (Pol. Ind. Cova Solera)
RUBÍ • Tel. 644 77 39 22

la Barra SANT ROC

C/ La Riera, 1
Rubí
Tel. 93 643 61 75

Cocina casera • Tapas • Brasa
Menús • Desayunos
Menú fin de semana
Menú para grupos

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

GRÀCIES, RUBÍ!

Gràcies als nostres
lectors, clients,
col·laboradors i punts
de distribució.

I un agraïment molt especial
a totes les empreses i comerços
que han participat en l'edició
especial de Festa Major.

Entre tots heu fet possible que
aquesta sigui la revista amb
**MÉS CLIENTS,
MÉS DISTRIBUCIÓ
I MÉS SUPORT COMERCIAL
QUE MAI.**

*Gràcies per seguir caminant
al costat d'aquest projecte.*

BON ESTIU!

Que aquests dies siguin plens de bons moments,
descans, família, amics i energia
per tornar amb força.

ENS RETROBEM AL SETEMBRE
amb noves històries, nous projectes
i la mateixa il·lusió de sempre.

*Gràcies per fer créixer
la nostra revista.*

www.revistamesapropteu.com



EL MAESTRAZGO: UN VIAJE AL CORAZÓN DE LA ESPAÑA MEDIEVAL

Hay lugares que parecen haberse detenido en el tiempo. Comarcas donde las prisas desaparecen, donde las murallas siguen vigilando las calles y donde cada rincón cuenta una historia. El Maestrazgo, situado entre las provincias de Teruel y Castellón, es uno de esos tesoros que permanecen relativamente alejados de las rutas turísticas más conocidas y que, precisamente por ello, conservan intacta gran parte de su encanto.

En verano, cuando las playas se llenan y las ciudades se vacían, el Maestrazgo ofrece una alternativa diferente: pueblos medievales, paisajes de montaña, gastronomía tradicional y una tranquilidad difícil de encontrar en otros destinos.

Una tierra de caballeros y leyendas

El nombre de **Maestrazgo** procede de las órdenes militares que administraron estas tierras durante la Edad Media. Los "maestres" de órdenes como la del Temple o la de Montesa gobernaron amplios territorios, dejando tras de sí castillos, iglesias fortificadas y un importante legado histórico.

Pasear por sus pueblos es como abrir un libro de historia. Sus calles empedradas, sus casas de piedra y sus plazas porticadas transportan al visitante a una época en la que mercaderes, artesanos y caballeros recorrían estos caminos.



Cantavieja

Cantavieja, la joya del Maestrazgo

Considerada una de las localidades más bellas de Aragón, **Cantavieja** se alza sobre una impresionante plataforma rocosa rodeada de barrancos.

Su plaza mayor, perfectamente conservada, es uno de los conjuntos arquitectónicos más destacados de la región. A su alrededor se encuentran edificios históricos, soportales y la iglesia de la Asunción, que domina el perfil urbano.

Desde los miradores que rodean el pueblo se obtienen espectaculares vistas de las montañas y valles del Maestrazgo. Al atardecer, cuando la luz tiñe de tonos dorados las fachadas de piedra, el paisaje adquiere una belleza difícil de olvidar.

Mirambel, un pueblo de cuento

Pocos visitantes quedan indiferentes al cruzar la puerta de entrada de **Mirambel**. Esta pequeña localidad está considerada uno de los conjuntos medievales mejor conservados de España.



Mirambel

Sus murallas, portales y calles estrechas crean una atmósfera única. De hecho, el escritor y premio Nobel **Camilo José Cela** afirmó que **Mirambel** era uno de los pueblos más hermosos que había conocido.

Aquí no hay grandes avenidas ni centros comerciales. Solo piedra, historia y silencio. Precisamente ahí reside gran parte de su atractivo.

Valderrobres, entre castillos y palacios

Aunque pertenece a la comarca vecina del **Matarraña**, muchos viajeros aprovechan para incluir **Valderrobres** en la ruta.



PEUGEOT
SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASS ON.

**SI TOCA CAMBIAR,
TOCA GANAR.**

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



AMB L'ASSESSORAMENT I L'EXPERIÈNCIA
DE PEUGEOT SERVICE PEDREU EL SEU
PNEUMÀTIC SEMPRE D'UN MÉS.

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



Valderrobres

Su castillo-palacio, situado en lo alto de la población, domina un casco histórico lleno de encanto.

Cruzar su puente medieval y recorrer sus calles empedradas es una experiencia que parece sacada de una película histórica.

La combinación entre patrimonio, gastronomía y entorno natural convierte a **Valderrobres** en una parada imprescindible para quienes recorren el interior de Teruel.

Naturaleza en estado puro

Más allá de sus pueblos, el **Maestrazgo** es un paraíso para los amantes de la naturaleza.

Montañas, bosques de pinos, barrancos y ríos forman un paisaje espectacular que invita a caminar y desconectar.

Uno de los lugares más sorprendentes son los **Órganos de Montoro**, unas impresionantes formaciones rocosas verticales que recuerdan los tubos de un gigantesco órgano musical.

También destacan los numerosos senderos que atraviesan la comarca y permiten descubrir parajes de gran belleza, especialmente agradables durante los meses de verano gracias a unas temperaturas más suaves que las de muchas zonas costeras.



Sabores de la tierra

Viajar también es descubrir la gastronomía local.

En el **Maestrazgo** destacan productos tradicionales como el **jamón de Teruel**, los **quesos artesanos**, las **carnes de cordero** y los **embutidos** elaborados siguiendo recetas transmitidas de generación en generación.

Los **guisos de montaña**, las **migas**, las **sopas tradicionales** y la **repostería** casera forman parte de una cocina sencilla pero llena de sabor.

Muchos pequeños restaurantes familiares mantienen viva esta tradición culinaria y ofrecen una experiencia gastronómica tan auténtica como el propio paisaje.

Un destino para descubrir sin prisas

En una época en la que muchos viajes se organizan para ver el mayor número posible de lugares en el menor tiempo, el **Maestrazgo** propone exactamente lo contrario: **caminar despacio, sentarse en una plaza, conversar con los vecinos y disfrutar de la tranquilidad.**

Quizá por eso quienes lo visitan suelen regresar. Porque más allá de sus monumentos o de sus paisajes, esta comarca conserva algo cada vez más difícil de encontrar: autenticidad.



Maestrazgo

Este verano, cuando busques una escapada diferente, tal vez merezca la pena dejar atrás las rutas más concurridas y adentrarse en una tierra donde la historia sigue viva entre murallas, castillos y montañas. El **Maestrazgo** te espera con los brazos abiertos y con la promesa de un viaje que difícilmente olvidarás.

Curiosidad para destacar en un recuadro

¿Sabías que...?

Mirambel fue declarado **Conjunto Histórico-Artístico en 1980** y es considerado uno de los pueblos medievales mejor conservados de Europa. Sus murallas y portales han servido de escenario para películas y documentales históricos, convirtiéndolo en uno de los rincones más fotogénicos de Aragón.

Gastronomía del Maestrazgo: tradición en cada plato

La cocina del Maestrazgo refleja perfectamente el carácter de esta tierra: sencilla, contundente y elaborada con productos de proximidad. Durante siglos, pastores, agricultores y habitantes de la montaña desarrollaron recetas capaces de proporcionar energía para afrontar los duros inviernos de la comarca. Muchas de ellas siguen formando parte de los menús actuales.



Entre los platos más representativos destacan **las migas a la pastora**, elaboradas con pan, ajo y acompañamientos variados; la tradicional **sopa de pelotas con garbanzos**; las **alubias estofadas con chorizo y manitas de cerdo** y el famoso **ternasco de Aragón**, una de las carnes más apreciadas de la gastronomía aragonesa. Tampoco faltan el prestigioso **jamón de Teruel** y el histórico queso de Tronchón, que ya fue mencionado por Cervantes en Don Quijote de la Mancha.

En el apartado dulce merecen una mención especial las **empanadillas de requesón**, la **tarta de moras** y otros postres tradicionales elaborados con productos de la zona.

Además, algunos restaurantes de la comarca han recuperado antiguas recetas medievales inspiradas en la época templaria, ofreciendo menús que permiten descubrir cómo se comía hace más de siete siglos.

¿Dónde comer?

Si visitas la comarca, estos establecimientos son algunos de los más recomendables:

► **Restaurante 4 Vientos (Cantavieja).** Uno de los clásicos de la zona, conocido por su cocina tradicional y sus productos locales.



► **Hotel Spa Balfagón Alto Maestrazgo (Cantavieja).** Ideal para quienes buscan una propuesta gastronómica más elaborada.

► **La Bodeguilla (Cantavieja).** Pequeño restaurante muy valorado por los visitantes.

► **Tapavieja (Cantavieja).** Perfecto para degustar embutidos, quesos y tapas de la comarca.

► **BAR Tasca LAS TEJAS. (Mirambel).** Una parada habitual para quienes recorren los pueblos medievales del Maestrazgo.

► **RESTAURANTE CELOSÍA (Mirambel).** Cocina de autor inspirada en los productos del territorio.

Un recuerdo para llevarse a casa

Antes de regresar, muchos viajeros aprovechan para comprar alguno de los productos más emblemáticos de la zona: **jamón de Teruel**, **quesos artesanos**, **embutidos tradicionales**, **miel de montaña** o **dulces** elaborados en pequeños obradores familiares. Una deliciosa forma de prolongar la experiencia del Maestrazgo cuando ya se ha vuelto a casa.



TU VEHÍCULO
NUESTROS COMPROMISO



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

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



609 368 864

+ A prop teu

Rubí | Agost 2026 | Nº 32

25% dto. En la primera franquicia

50€ dto. Si tu seguro es a terceros 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

Verano y mascotas: Una época para disfrutar... y para extremar los cuidados

El verano es sinónimo de vacaciones, escapadas, días más largos y actividades al aire libre. Muchas familias aprovechan esta época para pasar más tiempo con sus mascotas, llevarlas de excursión, a la playa o incluso de viaje. Sin embargo, las altas temperaturas también pueden representar un peligro para nuestros compañeros de cuatro patas si no tomamos las precauciones adecuadas.

Cada año, durante los meses más calurosos, las clínicas veterinarias atienden numerosos casos de golpes de calor, deshidratación, quemaduras en las almohadillas o problemas causados por parásitos. La buena noticia es que la mayoría de estas situaciones pueden evitarse con unos cuidados básicos y mucho sentido común.

El calor, un enemigo silencioso

A diferencia de las personas, los perros y gatos no sudan por todo el cuerpo para regular su temperatura. Los perros lo hacen principalmente a través del jadeo y de las almohadillas de sus patas, mientras que los gatos buscan lugares frescos y reducen su actividad cuando hace calor.

Esta diferencia hace que sean mucho más vulnerables a las altas temperaturas. Razas de hocico corto como el bulldog francés, el pug o el bóxer son especialmente sensibles, al igual que los animales mayores, los cachorros o aquellos que padecen enfermedades cardíacas o respiratorias.

Cuando la temperatura corporal aumenta demasiado, puede producirse un golpe de calor, una situación de emergencia que requiere atención veterinaria inmediata.

Cómo reconocer un golpe de calor

Es importante saber identificar las señales de alarma:

- Jadeo excesivo y muy rápido.
- Salivación abundante.
- Debilidad o dificultad para caminar.
- Encías muy rojas o azuladas.
- Vómitos o diarrea.
- Desorientación.
- Pérdida de conocimiento.

Ante cualquiera de estos síntomas debemos trasladar al animal a una zona fresca, ofrecerle agua en pequeñas cantidades y acudir cuanto antes al veterinario.



Nunca dentro de un coche

Si hay una recomendación que no nos cansaremos de repetir es esta: nunca debemos dejar a una mascota sola dentro de un vehículo.

Aunque el coche esté aparcado a la sombra o las ventanillas estén ligeramente abiertas, la temperatura interior puede aumentar de forma muy rápida. En apenas unos minutos puede superar los 50 grados y poner en peligro la vida del animal.

Muchos propietarios piensan que será solo un momento, pero un golpe de calor puede producirse antes de lo que imaginamos.

Paseos sí, pero a las horas adecuadas

Durante el verano conviene modificar las rutinas. Los paseos deben realizarse a primera hora de la mañana o al caer la tarde, evitando las horas centrales del día.

Además del calor ambiental, debemos prestar atención al suelo.



El asfalto puede alcanzar temperaturas extremadamente elevadas y provocar dolorosas quemaduras en las almohadillas.

Existe una regla sencilla: si no podemos mantener la mano sobre el suelo durante cinco segundos, tampoco es seguro para nuestro perro caminar sobre él.

Agua fresca siempre disponible

La hidratación es esencial. Los animales deben tener acceso constante a agua limpia y fresca, tanto en casa como durante los paseos o desplazamientos.

En días especialmente calurosos resulta recomendable colocar varios recipientes de agua en distintos puntos de la vivienda y renovar su contenido con frecuencia.

Algunos propietarios también utilizan alfombrillas refrigerantes o pequeñas piscinas para perros, que ayudan a mantener una temperatura corporal más comfortable.



Playa, montaña y piscina

Cada vez más personas comparten sus vacaciones con sus mascotas. La playa y la montaña pueden ser experiencias muy enriquecedoras, pero requieren ciertas precauciones.

En la playa es importante proporcionar zonas de sombra, evitar las horas de máximo calor y ofrecer agua regularmente.

También conviene impedir que el animal beba agua de mar, ya que puede provocarle trastornos digestivos.

En la montaña debemos vigilar el esfuerzo físico y comprobar que los caminos no tengan espigas secas, uno de los problemas más frecuentes del verano.

Las espigas pueden introducirse en las orejas, la nariz, los ojos o entre los dedos, causando lesiones que a menudo requieren atención veterinaria.

Los parásitos no se van de vacaciones

Pulgas, garrapatas y mosquitos encuentran en el verano las condiciones ideales para multiplicarse.

Además de resultar molestos, algunos pueden transmitir enfermedades importantes tanto a perros como a gatos.

Por este motivo es fundamental mantener al día los collares, pipetas o tratamientos recomendados por el veterinario.

Después de cada paseo por zonas de vegetación conviene revisar cuidadosamente el pelaje para detectar cualquier parásito.

Viajar con responsabilidad

Si vamos a desplazarnos durante las vacaciones debemos planificar también el viaje de nuestra mascota.



Llevar su documentación, respetar las paradas de descanso y garantizar una correcta ventilación durante el trayecto son aspectos fundamentales.

Y si finalmente no puede acompañarnos, debemos asegurarnos de dejarla al cuidado de personas responsables o centros especializados que garanticen su bienestar.

Ellos también forman parte de la familia

Nuestras mascotas nos acompañan durante todo el año, nos ofrecen cariño incondicional y forman parte de nuestro día a día. Por eso, durante el verano merecen una atención especial.

Con agua fresca, sombra, paseos adecuados, protección frente a los parásitos y mucha responsabilidad, podremos disfrutar juntos de unas vacaciones seguras y felices.

Porque para ellos, igual que para nosotros, el verano también está hecho para disfrutar.



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

Un espacio pensado para ellos

Peluquería profesional canina y felina

Alimentación, accesorios y snacks

Melenudets

Carretera de Sabadell, n1
Rubí
Telf. +34 675 42 15 34

SE ALQUILA

LOCAL CON TIENDA
EN FUNCIONAMIENTO
EN EL CENTRO DE RUBÍ

C/ FRANCESC MACIÀ, 46 - RUBÍ

CONTACTO
TEL. 613 262 563

KONG **BARBER** **PROFIT** **ROYAL CANIN** **nutrena diet** **ounat** **WUNDER PUS**

PetsLovers.es 633 667 555

PetsLovers.es

La Botiga que trien les Mascotes

Canina i Felina

Servei a Domicili

Perruqueria

El eclipse solar de agosto de 2026

Una cita con el cielo

El próximo 12 de agosto de 2026 tendrá lugar uno de los fenómenos astronómicos más esperados de los últimos años: un eclipse solar visible desde gran parte de España.

Un eclipse solar se produce cuando la Luna se interpone entre la Tierra y el Sol, ocultándolo total o parcialmente durante unos minutos.

Aunque las mejores zonas para observar la totalidad estarán en determinadas regiones del país, desde Cataluña podremos contemplar un eclipse muy destacado.



Se trata de una oportunidad única para disfrutar de uno de los espectáculos más fascinantes de la naturaleza. Eso sí, es fundamental observarlo siempre con gafas homologadas para eclipses o mediante sistemas de observación seguros.

Los eclipses solares totales visibles desde España son poco frecuentes, por lo que el del 12 agosto de 2026 será un acontecimiento que muchos recordarán durante años.



Pasatiempos

Sudoku

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

12 PECES

ATUN
BACALAO
BOQUERON
CABALLA
CARPA
DORADA
LENGUADO
LUBINA
MERO
SALMON
SARDINA
TRUCHA

Sopa de letras

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

Horóscopo Mes de Agosto

Aries



Salud: Agosto trae vitalidad renovada, cuida la alimentación para evitar bajones.
Amor: La pasión se intensifica con encuentros inesperados que avivan la chispa.

Tauro



Amor: Espera con estabilidad emocional si comunicas tus necesidades.
Trabajo: Oportunidades de ascenso llegan, pero evita sobrecargas para no quemarte.

Géminis



Trabajo: Agosto favorece proyectos creativos y colaboraciones fructíferas.
Salud: Equilibra mente y cuerpo con ejercicio ligero y descanso de calidad.

Cáncer



Salud: La energía fluye mejor si mantienes rutinas de bienestar consistentes.
Amor: Momentos románticos profundizan lazos, ideal para fortalecer relaciones.

Leo



Amor: Agosto ilumina conexiones apasionadas y nuevas ilusiones.
Trabajo: Tu liderazgo brilla, pero modera impulsos para cerrar acuerdos sólidos.

Virgo



Trabajo: La organización será tu aliada para avances profesionales notables.
Salud: Enfócate en hábitos preventivos, especialmente en el sistema digestivo.

Libra



Salud: Agosto invita a recargar energías con actividades al aire libre.
Amor: El equilibrio emocional trae armonía y posibles reconciliaciones.

Escorpio



Amor: La intensidad emocional marca encuentros transformadores.
Trabajo: Tu determinación abre puertas, aprovecha para planificar a largo plazo.

Sagitario



Trabajo: Agosto trae expansión y reconocimiento por tu iniciativa.
Salud: Mantén el equilibrio evitando excesos para sentirte pleno.

Capricornio



Salud: La disciplina en rutinas diarias fortalecerá tu resistencia.
Amor: La estabilidad llega con gestos sinceros y compromisos claros.

Acuario



Amor: Ideas innovadoras refrescan la relación y traen sorpresa.
Trabajo: Colaboraciones inesperadas impulsan proyectos originales.

Piscis



Trabajo: Tu intuición guía decisiones acertadas y oportunidades creativas.
Salud: Prioriza el descanso emocional para mantener la claridad mental.

Crucigrama

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											

Horizontales: 1. Repito. Alabar. 2. Empacharse. 3. Ni por ..., de ningún modo. Educado. 4. Inepta, incapaz. Encallase una embarcación en la costa. 5. Del litoral, pl. Neptuno. 6. Percibí. Sella de ..., municipio de España. Estrada. 7. Hicierais una operación comercial. 8. Sophus ..., matemático noruego. Prefijo. Luis Felipe ..., pintor argentino. 9. Arrasa, arruina. Parte del teatro.

Verticales: 1. Manifiesten alegría. Orilla de tela con adorno. 2. Manchéis. 3. Imagen de una falsa deidad. Miro. 4. Quitaste con engaño. 5. Término psicoanalítico. Posea. 6. Símbolo químico. Compositor. 7. Nombre de varón. Me moveré de un lugar hacia otro. 8. Combate con armas de fuego, pl. 9. Limpiaes. 10. Municipio de Barcelona. Niño pequeño. 11. Isla del Atlántico Sur. 12. Pez marino. Anda.

Solución

8	U	S	O	G	Y	E	S	C	E	N	V
9	G	I	E	G	I	R	O	I	O	E	
1	B	E	A	E	N	D	I	E	S	E	I
2	O	I	E	R	L	E	N	S	Y		
3	C	O	S	I	E	R	O	S	I	B	
4	I	N	G	Y	A	V	Y	S	E		
5	Y	S	O	W	O	C	I	A	I	C	O
6	I	N	D	I	C	E	S	I	Y	S	E
7	B	E	I	L	E	R	O				
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Odontològics Rubí

Clínica Dental

Especialistas en Implantología y Ortodoncia,
con más de 35 años de experiencia



PROMOCIÓN

Con tu
TRATAMIENTO
de **ORTODONCIA**



BLANQUEAMIENTO
DE REGALO

Llama y agenda ya!



**consultar condiciones en clínica*

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

 www.odontologicsrubi.com
 [clinicadental_odontologicsrubi](https://www.instagram.com/clinicadental_odontologicsrubi)
 Clínica Dental Odontologics Rubí