Num. # 20 | Agost 2025

+ A prop teu Rubí

Exemplar gratuït

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

ESPECIAL ESTIU 2025

Designio studio

TRANSFORMANDO ESPACIOS, CREANDO HOGARES

Especialistas en reformas integrales

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

designio_bcn
www.designio-interiores.com

Promoción ORTODONCIA
BLANQUEAMIENTO GRATUITO*
con tu tratamiento de ORTODONCIA

Al finalizar tu tratamiento de Ortodoncia te obsequiamos con un Blanqueamiento de REGALO!

clinicadental_odontologicsrubi
Clinica Dental Odontologics Rubi
www.odontologicsrubi.com

*Consulta condiciones en clinica

Odontològics Rubí
Clínica Dental

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

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

AQUEST MES

¡Bienvenidos al especial de verano de Més A prop teu!

Agosto ha llegado y con él, ese momento del año en el que el tiempo parece detenerse para dejarnos disfrutar del sol, el descanso y los pequeños placeres que solo el verano nos regala.

En esta edición especial, como siempre, te acompañamos con consejos útiles y entretenidos que harán que vivas esta temporada de la mejor manera posible. No faltan nuestras secciones fijas que ya conoces y esperas: ***pasatiempos*** *para desconectar, el* ***horóscopo*** *para inspirarte,* ***lecturas*** *recomendadas para esos ratos de calma, nuestro querido* ***Mundo Animal*** *y, por supuesto, las* ***recetas*** *frescas y deliciosas de nuestra* ***sección gastronómica.***

Desde el equipo de ***Més A prop teu****, queremos agradecer, una vez más, a todos nuestros lectores, clientes y puntos de distribución por su confianza y fidelidad.*

¡Os deseamos un verano lleno de alegría, bienestar y buenos momentos!

¡Feliz verano!

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.

3r: 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 21 agosto para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 23 de agosto

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

Staff

Revista MÉS A PROP TEU · Depòsit Legal **B-21845-2023**
Producció Mespubli · **Edició** Antonio Martín
Publicitat Antonio Martín **Tel. 617 02 61 68**
info@revistamesapropteu.com
Maquetació i Disseny Marcela Viladot · **Col·laboradors** Nagore Martí, Héctor Martín, Pets Lovers, Bon Carma, Designio studio
www.revistamesapropdeteu.com revistamesapropteu

Agosto: El mes ideal para conectar y disfrutar en familia

Agosto es, para muchos, el mes más esperado del año. Con el verano en pleno apogeo y una pausa generalizada en las actividades laborales y escolares, este mes se convierte en una oportunidad dorada para hacer un alto en el camino, recargar energías y, sobre todo, fortalecer los lazos familiares.

La importancia de las vacaciones

Las vacaciones no son solo un lujo, sino una necesidad. Diversos estudios han demostrado que tomar un descanso del trabajo y las rutinas reduce el estrés, mejora la salud mental y aumenta la productividad a largo plazo. Para los niños, el receso escolar también es vital: les permite jugar, explorar su creatividad y aprender desde otras experiencias más allá del aula.

Pero lo más valioso de las vacaciones es el tiempo compartido. En un mundo donde la vida cotidiana suele estar marcada por el apuro y las pantallas, agosto nos invita a detenernos y reconectar con lo que más importa: la familia.

¿Cómo disfrutar agosto en familia?

Disfrutar de este mes al máximo no necesariamente requiere grandes viajes o gastos.

Lo fundamental es la intención de compartir tiempo de calidad.

Aquí algunas ideas para hacerlo:

- **Escapadas cortas o excursiones:** Un día de campo, una visita a la playa o una caminata por la montaña pueden ser experiencias memorables.
- **Actividades en casa:** Cocinar juntos, organizar noches de juegos, ver películas en familia o acampar en el jardín pueden generar momentos únicos.
- **Proyectos familiares:** Hacer un álbum de fotos, plantar un pequeño huerto o redecorar un espacio del hogar son maneras de trabajar en equipo y crear recuerdos duraderos.
- **Desconexión digital:** Establecer momentos sin pantallas favorece la comunicación, la atención plena y la verdadera conexión entre padres e hijos.

Un mes para crear recuerdos

Agosto es mucho más que un mes de calor y descanso: es una oportunidad para crear historias que perduren.

Ya sea en un viaje especial o en la simpleza de una comida compartida, lo que realmente cuenta es el tiempo que dedicamos a estar presentes con quienes amamos.

En este mes, regalémonos la pausa, el disfrute y la cercanía.

Porque al final, las vacaciones perfectas no se miden en kilómetros, sino en sonrisas compartidas.

Agost: Curiositats, precaucions i coses que no poden faltar en el mes més calorós de l'any

Agost és, sens dubte, un mes especial. Per a molts, representa el veritable cor de l'estiu: vacances, calor, festes, desconnexió... però també alguns reptes. Tot i que és un mes que s'associa al descans, també té la seva part històrica, climàtica i cultural que el fa únic. En aquest article t'expliquem tot el que cal saber per aprofitar-lo al màxim.

Curiositats històriques i culturals sobre l'agost

• **El seu nom ve d'un emperador romà:** originalment, el mes s'anomenava Sextilis, ja que era el sisè mes del calendari romà antic. Va ser rebatejat en honor a l'emperador Gai Juli Cèsar Octavi August, que va fer importants conquestes durant aquest mes.

• **El mes amb més celebracions populars a Espanya:** a gairebé totes les regions se celebren festes patronals, revetlles, romeries o fires. Destaquen esdeveniments com la Fira de Màlaga, la Tomatina de Bunyol, la Setmana Gran de Bilbao o la Festa de la Mare de Déu de la Paloma a Madrid.

• **Fenòmens astronòmics únics:** l'agost és famós per la pluja de meteors de les Perseides, també anomenades "llàgrimes de Sant Llorenç", que arriben al seu punt àlgid entre el 10 i el 13 d'agost. Són visibles a simple vista en cels clars i sense contaminació lumínica.

Cures especials per al mes d'agost

L'agost pot ser meravellós... si es tenen precaucions. Les **altes temperatures, l'exposició solar** i la tendència a relaxar-nos massa poden jugar-nos una mala passada.

❶ Protecció solar durant tot el dia

Encara que estiguis a l'ombra o hi hagi núvols, **els raigs UVA/UVB** continuen arribant.

Utilitza **protector solar** d'ampli espectre i torna'l a aplicar cada dues hores, especialment si sues o et banyes.

❷ Hidratació constant

La calor deshidrata més del que sembla. **No esperis a tenir set**: beu aigua de manera regular. **Evita l'excés d'alcohol i refrescos ensucrats**, que poden empitjorar la deshidratació.

❸ Evita el sol entre les 12:00 i les 17:00

Són les hores de màxima radiació solar. Aprofita per descansar, fer una migdiada o menjar alguna cosa fresca.

❹ Compte amb les intoxicacions alimentàries

La calor accelera la descomposició dels aliments. Si fas pícnic o menges fora de casa, assegura't de mantenir els aliments refrigerats i evita aquells que es facin malbé fàcilment.

❺ Atenció als més vulnerables

Nens, gent gran i persones amb malalties cròniques són els més afectats per les onades de calor.

La **ventilació, la hidratació i buscar ombra** han de ser una prioritat per a ells.

Què ha passat històricament a l'agost?

• **6 i 9 d'agost de 1945: bombardeig atòmic d'Hiroshima i Nagasaki.** Un fet que va marcar el final de la Segona Guerra Mundial i l'inici de l'era nuclear.

• **8 d'agost de 2008: inauguració dels Jocs Olímpics de Pequín,** una de les cerimònies més espectaculars de la història moderna.

• **15 d'agost: celebració de l'Assumpció de la Mare de Déu**, una de les festivitats més importants del món catòlic. A molts pobles coincideix amb les festes majors.

• **28 d'agost de 1963: Martin Luther King pronuncia el seu famós discurs** "I have a dream" a Washington D.C.

Coses que no poden faltar al teu agost

Tant si et quedes a casa com si te'n vas de viatge, hi ha elements que no poden faltar per fer del teu agost un mes inoblidable:

• Un **barret o gorra** (la teva pell i el teu cap t'ho agrairan).

• Una **ampolla d'aigua** reutilitzable per portar a tot arreu.

• Una **novel·la o llibre** d'estiu: agost és perfecte per desconnectar del mòbil i reconnectar amb la lectura.

• Una llista de reproducció d'estiu: **música** per animar-te, ja siguis a la platja, a la muntanya o al balcó de casa.

• **Temps de qualitat sense culpa:** dorm més, riu més, baixa el ritme. Aquest és el mes per fer-ho.

• **Un lloc per mirar les estrelles:** les nits d'agost són ideals per perdre't mirant el cel. Busca un lloc fosc i gaudeix de l'espectacle natural.

Agost és molt més que vacances. És història, cultura, natura, calor... i una invitació a viure el present amb més calma. Cuida't, hidrata't, celebra, observa el cel i, sobretot, aprofita aquest mes per reconnectar amb tu mateix, amb l'entorn i amb les petites coses que donen sentit a l'estiu.

¿Cuánta agua deberías beber al día realmente?

Todos hemos escuchado la famosa recomendación: "bebe 2 litros de agua al día". Pero, ¿de dónde viene esa cifra? ¿Es válida para todos por igual? La verdad es que nuestras necesidades de hidratación son más personalizadas de lo que pensamos. En este artículo te explicamos cuánto debes beber realmente y cómo saber si estás tomando suficiente agua.

¿De dónde viene la regla de los 2 litros?

La recomendación proviene de estudios realizados hace décadas, pero muchas veces se malinterpreta.

En realidad, esos 2 litros incluyen también el agua contenida en los alimentos (como frutas, sopas y verduras), no solo lo que bebemos directamente. Así que si llevas una dieta rica en alimentos hidratantes, puede que no necesites beber tanto.

Factores que influyen en tus necesidades de agua:

- **Edad y sexo:** Los hombres suelen necesitar más líquidos que las mujeres, y los niños o ancianos pueden necesitar ajustes según su salud.
- **Clima:** En zonas cálidas o durante olas de calor, necesitas más agua para compensar el sudor.
- **Actividad física:** Si haces ejercicio, pierdes agua a través del sudor. Necesitas reponerla antes, durante y después del esfuerzo.
- **Alimentación:** Dietas altas en sal, proteína o azúcar aumentan la necesidad de hidratación. Por otro lado, frutas como la sandía o el pepino aportan bastante agua.

Señales de deshidratación:

- **Sed intensa o sequedad en la boca**
- **Orina oscura o poco frecuente**
- **Fatiga o dolor de cabeza**
- **Mareos o confusión**
- **Piel seca o poco elástica**

Si experimentas estos síntomas, probablemente necesitas aumentar tu ingesta de líquidos.

Consejos para mantenerte hidratado:

1. **No esperes a tener sed:** cuando tienes sed, ya estás algo deshidratado.
2. **Lleva siempre una botella contigo**, sobre todo en verano.
3. **Consume frutas y verduras** ricas en agua como melón, tomate, naranjas o lechuga.
4. **Evita bebidas azucaradas o con cafeína** como fuente principal de líquidos.
5. **Ajusta tu consumo en función de tu cuerpo:** escucha lo que necesita.

No todos necesitan los mismos 2 litros. Escucha a tu cuerpo, presta atención a las señales de deshidratación y adapta tu ingesta según tus actividades y el clima. La hidratación es clave para una buena salud, tanto en verano como todo el año.

UNIVERTEC SPA
Servicio de Prevención Ajeno SP1098
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. SP1098
Telf. 93 587 25 96
Web: www.univertecspa.com
Email: univertec@univertecspa.com

reparallar ®
petites reparacions de la llar...
GARANTIA 100%
MÉS DE 10 ANYS ENS AVALEN!
Petites reparacions, instal·lacions de llum, aigua, gas, calefacció i aire condicionat
Tel. 660 642 232
Carrer Bartrina, 39 bis RUBÍ
www.reparallar.com
reparallar@gmail.com

Alimentos que parecen saludables... pero no lo son

Vivimos en una era en la que nos preocupamos cada vez más por lo que comemos. Las etiquetas que dicen "light", "natural", "sin azúcar" o "bajo en grasa" nos hacen creer que estamos eligiendo bien. Pero no todo lo que parece saludable lo es en realidad. A continuación, te mostramos algunos de los alimentos más engañosos y cómo identificar los verdaderamente sanos.

Barritas de cereales o granola

Aunque se anuncian como el snack perfecto para deportistas o dietas equilibradas, muchas de estas barritas están llenas de azúcar, jarabe de maíz y grasas poco saludables.

Algunas incluso tienen más calorías que una chocolatina.

Alternativa saludable: haz tus propias barritas en casa con avena, frutos secos y miel natural, o simplemente opta por un puñado de nueces o fruta fresca.

Zumos "100% naturales"

Los zumos envasados, aunque digan "sin azúcar añadido", suelen tener una alta concentración de azúcares naturales y carecen de la fibra de la fruta entera.

Al tomar un vaso de zumo, puedes estar consumiendo el azúcar de 3 o 4 frutas sin sus beneficios completos.

Mejor opción: come la fruta entera. Si prefieres el zumo, que sea ocasional y recién exprimido.

Cereales de desayuno "integrales"

Muchos cereales que se promocionan como integrales contienen más azúcar que un postre. Aunque tengan fibra, vienen acompañados de conservantes, colorantes y aditivos que poco tienen de saludables.

Consejo: lee la etiqueta. Busca cereales con menos de 5g de azúcar por porción y con ingredientes simples.

Pan "multicereal" o "integral"

El pan que dice "multicereal" no siempre es integral. Muchas veces es pan blanco con un poco de salvado o semillas por encima, y colorantes para darle aspecto más oscuro.

Cómo saber si es integral de verdad: el primer ingrediente debe ser "harina integral" o "harina de trigo 100% integral", no "harina de trigo enriquecida" o simplemente "harina de trigo".

Yogures bajos en grasa

Quitan la grasa, pero añaden azúcar, almidones o edulcorantes para compensar el sabor.

Irónicamente, algunos yogures bajos en grasa tienen más calorías y menos valor nutricional que los enteros.

Recomendación: elige yogures naturales enteros sin azúcar añadido y añádeles tú fruta fresca, canela o nueces.

¿Qué puedes hacer como consumidor?

- **Lee las etiquetas:** no te fíes del frente del envase, lo importante está en los ingredientes.
- **Evita productos ultraprocesados:** cuantos menos ingredientes y más reconocibles, mejor.
- **Desconfía de lo que parece demasiado bueno para ser cierto:** si un producto promete ser "bajo en grasa, sin azúcar, con proteínas, light y natural", probablemente no lo sea del todo.

Muchos productos se disfrazan de saludables cuando no lo son. Aprender a identificar estos alimentos puede marcar una gran diferencia en tu salud. Recuerda: lo natural no siempre está envasado, y lo sano muchas veces es lo más simple.

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

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

Consells d'estiu: Com sobreviure a la calor sense aire condicionat

Quan arriben les altes temperatures, no tothom té la sort de comptar amb aire condicionat a casa. Però no et preocupis: hi ha molts trucs efectius per mantenir la frescor i sentir-te còmode fins i tot durant una onada de calor. A continuació, et compartim els millors consells per sobreviure a l'estiu sense suar la gota grossa (o gairebé!).

Ventila només quan toca

Aprofita les hores més fresques del dia, com ara **a primera hora del matí o a la nit**, per obrir finestres i generar corrents d'aire.

Durant les hores centrals del dia, mantingues finestres i persianes **tancades per evitar que entri la calor.**

Baixa persianes i corre cortines

El sol directe escalfa ràpidament parets, terres i mobles.

Mantingues les persianes, tendals i cortines **baixades durant les hores de sol més intens** (entre les 12 h i les 17 h).

Si són de colors clars, millor: reflecteixen la llum solar en lloc d'absorbir-la.

Refresca't de forma natural

- **Renta't la cara, els canells i la nuca** amb aigua freda cada hora.
- Tingues a mà un **esprai amb aigua** fresca per ruixar-te de tant en tant.
- Fes servir **draps humits** a les zones més calentes del cos.
- **Dutxa't amb aigua tèbia** (no gelada): ajuda a equilibrar la temperatura corporal.

Dorm millor sense passar calor

- **Col·loca els llençols al congelador** (amb una bossa de plàstic) uns minuts abans d'anar a dormir.
- Utilitza llençols de **cotó o lli**, que permeten la transpiració.
- Dorm **amb el mínim de roba** i en posició estirada per afavorir la dispersió de la calor corporal.

TONI TÉLLEZ
ASESOR INMOBILIARIO
Más de 15 años de experiencia en el sector
¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?
CONTÁCTAME
667 346 210
tonitellez86@gmail.com

MONTVERD
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ
Repartiment a domicili
Productes Bio
ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT
C/ Maximí Fornés, 10 · Local 1 · Rubí
Telèfon 680 969 662

- Dorm en la **zona més fresca de la casa**, com pot ser el menjador o fins i tot el terra (on fa menys calor).

Menja lleuger i hidrata't sovint

- Prioritza **amanides, fruites amb molta aigua** (síndria, meló, préssecs), gaspatxos i plats freds.
- Evita **àpats greixosos** o molt calents.

- Beu **molta aigua al llarg del dia**, encara que no tinguis set. També pots prendre infusions fredes o begudes isotòniques (sense excés de sucre).
- Evita l'excés **d'alcohol i cafeïna**, que poden afavorir la deshidratació.

Utilitza el ventilador amb enginy

- Col·loca una **ampolla congelada o un bol amb glaçons** davant del ventilador per generar una brisa més fresca.
- A la nit, col·loca el ventilador apuntant **cap a la finestra per expulsar l'aire calent.**
- **No el deixis encesa tota la nit directament sobre el cos:** pot provocar molèsties musculars o ressecs a la gola.

Redueix l'ús d'electrodomèstics calents

- Forns, rentadores o assecadores generen calor extra que es queda dins de casa. Intenta utilitzar-los **a les hores més fresques o evita'ls si no són necessaris.**

Vesteix-te amb roba lleugera i transpirable

Prioritza roba de **colors clars**, teixits naturals com el cotó o el lli i peces amples. Com menys et cobreixis, millor, però també protegeix la pell del sol si estàs a l'exterior.

Sobreviure a la calor sense aire condicionat és perfectament possible amb una mica d'organització, sentit comú i alguns trucs casolans.

L'objectiu és evitar **que la calor entri**, refrescar el cos de forma natural i adaptar els hàbits diaris a les condicions de l'estiu.

Amb aquests consells, passaràs un estiu molt més suportable... i sense necessitat de refrigeració artificial!

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

TOT DEBÒ 2.0
CENTRE D'ESTÈTICA
Tarjeta Regalo desde 25 €
C/ Cal Gerrer, nº.4 RUBÍ
Telf. 93 588 65 27
690 740 696

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 @juanitamerceria

Coses que (potser) no sabies sobre els somnis

Tots somiem. Encara que moltes vegades no ho recordem, passem al voltant d'un terç de la nostra vida dormint, i una bona part d'aquest temps el dediquem a somiar. Però, què són exactament els somnis? Per què somiem coses tan estranyes? I com és que, de vegades, podem controlar el que passa mentre dormim?

Et presentem 5 curiositats fascinants sobre els somnis, amb una explicació més extensa perquè puguis comprendre millor aquest món misteriós del subconscient.

❶ Tots somiem, fins i tot si no ho recordem

És un mite molt estès pensar que hi ha persones que no somien. En realitat, **tothom somia**, diverses vegades cada nit, especialment durant la fase REM (moviments oculars ràpids), que es repeteix cíclicament.

L'únic que varia és la capacitat de recordar els somnis, que depèn de diversos factors:

- L'hora en què et despertes (si és durant un cicle REM, els recordaràs millor).
- L'estrès o la càrrega emocional del somni.
- L'hàbit de parar atenció als somnis (tenir un diari de somnis ajuda molt!).

Curiositat extra: la major part dels somnis s'obliden en menys de 5 minuts després de despertar-se.

❷ Els somnis no són tan aleatoris com semblen

Encara que puguin semblar absurds o sense sentit, molts somnis tenen una connexió directa amb les emocions, pors, desitjos o preocupacions que tenim a la vida real.

- Somiar que **caus** pot estar relacionat amb una sensació de pèrdua de control.
- Somiar amb **aigua** pot reflectir el teu estat emocional.
- Somnis on **et persegueixen** poden indicar que estàs evitant una situació en la teva vida.

Els estudis en psicologia han demostrat que el cervell, mentre dormim, continua **processant informació**, ordenant records i generant connexions noves. És com si durant la nit fes "neteja" del dia.

❸ Existeixen els somnis lúcids

Els somnis lúcids són aquells en què ets conscient que estàs somiant. El més fascinant? En alguns casos, **pots controlar què passa dins del somni**: volar, canviar d'escenari, conversar amb qui vulguis...

Encara que no tothom els experimenta de manera natural, es poden entrenar. Alguns mètodes inclouen:

- **Fer comprovacions de realitat** durant el dia (com mirar dues vegades un rellotge o llegir un text).
- Escriure un **diari de somnis** per augmentar el record.
- Practicar **tècniques de meditació** o visualització abans d'anar a dormir.

Els somnis lúcids són útils no només per diversió, sinó també per **superar pors, practicar habilitats o explorar la creativitat.**

❹ Hi ha somnis universals... i altres que depenen de la cultura

Alguns temes de somnis es repeteixen arreu del món: volar, perdre's, arribar tard, caure, quedar-se despullat en públic... Aquests **somnis universals** reflecteixen emocions comunes a tots els éssers humans.

No obstant això, la cultura i el context social també influeixen:

- A **cultures orientals**, somiar amb determinats animals pot tenir significats espirituals.
- En **zones rurals**, és més freqüent somiar amb paisatges naturals o animals de granja.
- En **entorns urbans**, apareixen sovint escenaris com carrers, oficines o transports.

És a dir, els somnis no només són personals, també són una **finestra a la societat i a l'època en què vivim.**

❺ El cos es paralitza mentre somies... per protegir-te!

Durant la fase REM, el cervell envia senyals que **inhibeixen els músculs del cos.**

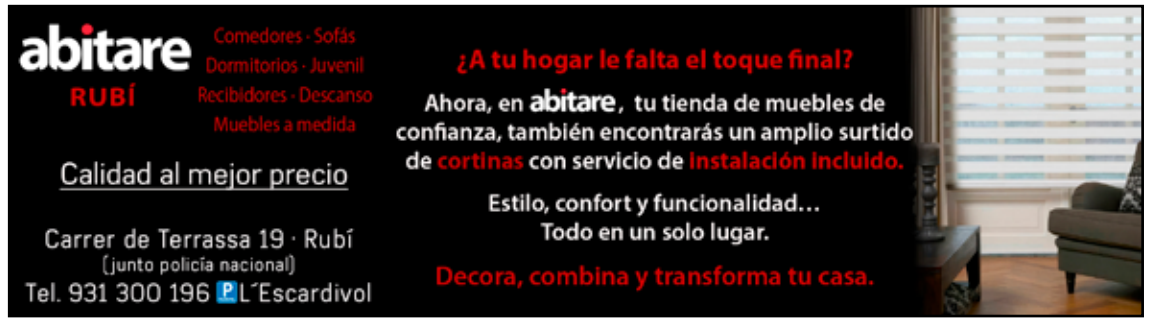
Aquesta **paràlisi natural** impedeix que "interpretem físicament" els moviments del somni mentre dormim.

És una mesura de seguretat: imagina't si, en somiar que corres o que lluites, el teu cos ho fes realment!

Tot i això, de vegades es produeix un fenomen anomenat **paràlisi del son**, en què una persona es desperta però encara no pot moure's. Pot durar uns segons i, tot i ser inofensiva, resulta molt inquietant.

Els somnis són una **part fonamental del nostre món interior.** Ens connecten amb emocions, records, pors i desitjos.

Ens poden **ajudar a entendre'ns millor,** a inspirar-nos o simplement a sorprendre'ns amb la creativitat del nostre subconscient.



¿Tu móvil te escucha?

La respuesta corta es: no exactamente... pero casi.

Las grandes plataformas como Meta (Facebook, Instagram), Google y TikTok han negado activamente que sus apps escuchen conversaciones sin permiso. **Sin embargo, sí recopilan una enorme cantidad de información sobre ti:**

- Lo que buscas
- Dónde estás
- Qué ves y por cuánto tiempo
- Con quién hablas
- Qué compras y qué te interesa

Gracias a los algoritmos de seguimiento y publicidad personalizada, pueden predecir tus intereses con una precisión sorprendente... incluso antes de que tú lo sepas.

¿Qué datos recopilan las apps?

Al instalar una app y aceptar sus permisos (a veces sin leerlos), estás permitiendo el acceso a:

- Tu micrófono y cámara
- Tu ubicación GPS
- Tus contactos y calendario
- Tu historial de navegación
- Tus hábitos de uso

Además, muchas apps utilizan cookies, pixeles de seguimiento y identificadores publicitarios que les permiten seguirte incluso fuera de la app, mientras navegas por otras páginas o utilizas otras apps.

¿Cómo proteger tu privacidad?

Aquí van algunos pasos sencillos pero potentes para mantener tus datos personales más seguros:

① Revisa los permisos de tus apps

Entra en la configuración de tu móvil y comprueba qué permisos tienen las apps instaladas. Desactiva el acceso a la ubicación, micrófono o cámara si no es imprescindible.

② Utiliza buscadores y navegadores más privados

Alternativas como DuckDuckGo o el navegador Brave no rastrean tu actividad ni almacenan tu historial.

③ Activa el "modo incógnito" solo cuando sea necesario

Este modo no evita que las webs te rastreen, solo que tu navegador no guarde tu historial. No es anonimato total.

④ Desactiva la personalización de anuncios

Tanto Google como Facebook permiten desactivar (en parte) los anuncios personalizados desde la configuración de tu cuenta.

⑤ Instala bloqueadores de rastreadores

Extensiones como uBlock Origin o Privacy Badger ayudan a reducir los rastreadores publicitarios y cookies invisibles.

¿Y qué pasa con la inteligencia artificial?

Las nuevas tecnologías de IA también se alimentan de grandes cantidades de datos. Aunque muchas empresas utilizan esos datos de forma anónima, la línea entre lo útil y lo invasivo a veces es muy fina.

Por eso, es más importante que nunca ser conscientes de qué datos damos y a quién.

Tu móvil no te espía literalmente con un micrófono activado las 24 horas, pero sí te analiza constantemente.

Tus búsquedas, tu ubicación y hasta tu forma de interactuar con las apps crean un perfil sobre ti. La buena noticia es que puedes limitar esta vigilancia tomando medidas simples.

La privacidad digital empieza por informarse... y actuar.

Pequeños hábitos diarios que mejoran tu salud mental

La salud mental no depende solo de terapias, medicamentos o grandes cambios de vida. A menudo, lo que más influye son las pequeñas acciones que realizamos cada día. Incorporar hábitos sencillos y sostenibles puede ayudarte a sentirte mejor emocionalmente, tener más claridad mental y afrontar el estrés con mayor equilibrio.
Aquí te compartimos algunos de los más efectivos.

Empieza el día sin el móvil

Lo primero que haces al despertar puede marcar el ritmo de tu día. Revisar redes sociales o noticias nada más abrir los ojos **puede generar ansiedad o estrés.**

Alternativa: dedica los primeros **10 minutos del día a estirarte,** respirar profundamente o simplemente mirar por la ventana y agradecer que estás comenzando un nuevo día.

Escribe tres cosas por las que estás agradecido

La gratitud es una de las prácticas más simples y potentes para mejorar el estado de ánimo. Escribir (no solo pensar) **tres cosas positivas al día** entrena a tu cerebro para enfocarse en lo bueno.

Puedes hacerlo en una libreta, en el móvil o incluso en notas adhesivas pegadas al espejo.

Camina al aire libre aunque sea 10 minutos

Estar en movimiento, especialmente si es al aire libre, reduce la ansiedad, mejora el ánimo y oxigena el cerebro.

No necesitas correr ni ir al gimnasio: una **caminata breve** ya marca la diferencia.

Extra: si puedes hacerlo cerca de zonas verdes o al sol, ¡mejor aún! **La vitamina D** también influye en tu salud mental.

Desconecta de las redes sociales un rato al día

El **consumo constante de información**, comparaciones y notificaciones sobreestimula el cerebro y puede afectar la autoestima.

Prueba con **1 hora diaria sin redes** o activa el modo "no molestar" durante ciertos momentos del día. Notarás cómo mejora tu concentración y tu tranquilidad.

Cuida tu sueño como si fuera sagrado

Dormir bien no solo es esencial para tu cuerpo, también lo es para tu salud mental. Un **mal descanso afecta tu estado de ánimo**, tu tolerancia al estrés y tu rendimiento diario.

Intenta **dormir al menos 7-8 horas**, evita pantallas una hora antes de acostarte y establece una rutina de sueño regular.

Habla de cómo te sientes (aunque sea contigo mismo)

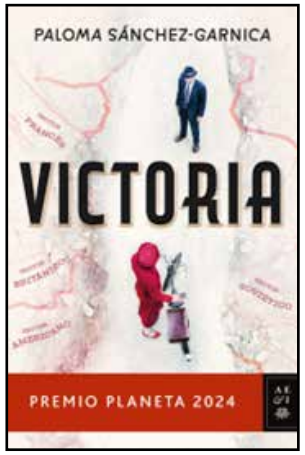
Expresar lo que sientes, ya sea a un amigo, a un terapeuta o escribiéndolo, es una forma poderosa de liberar tensiones. **Guardarse emociones puede ser más perjudicial de lo que crees.**

Consejo: empieza por reconocer lo que sientes, sin juzgarte. Está bien no estar bien todo el tiempo.

Tu bienestar emocional no depende de grandes gestos, sino de **pequeñas decisiones diarias.** Incorporar estos hábitos no solo mejora tu salud mental, sino también tu calidad de vida.

Recuerda: cuidar tu mente es tan importante como cuidar tu cuerpo.

MOMENTO DE LECTURA



Victoria

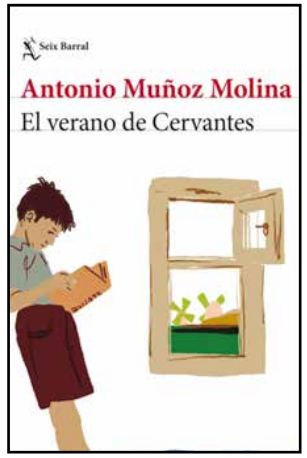
Paloma Sánchez-Garnica

La novela ganadora del Premio Planeta 2024 nos muestra un retrato impactante de la azarosa vida de personas que sufrieron en carne propia las consecuencias de las grandes decisiones políticas.

Recién terminada la Segunda Guerra Mundial, en un Berlín arrasado y sin futuro aparente, Victoria sobrevive cantando cada noche en el club Kassandra.

Pese a tener una mente prodigiosa, capaz de crear un poderoso sistema de cifrado de mensajes, su hija Hedy y su hermana Rebecca dependen de ese mísero sueldo para sobrevivir.

Un chantaje sin escrúpulos por parte de los rusos obligará a Victoria a viajar sola a Estados Unidos, donde, sin embargo, disfrutará del amor incondicional del capitán Norton.



El verano de Cervantes

Antonio Muñoz Molina

El verano de Cervantes surge de toda una vida leyendo Don Quijote de la Mancha. Durante el proceso de escritura de este libro, Antonio Muñoz Molina va entreverando recuerdos de su infancia y de sus primeras lecturas con la revelación del lugar que Don Quijote ha ocupado en su vocación literaria, mostrando además su influencia en otros autores, como Melville, Balzac, Joyce, Thomas Mann o Mark Twain, que han consolidado la novela como la forma narrativa suprema siguiendo la estela de Cervantes.

Una lectura apasionante y apasionada de Don Quijote que mezcla de forma extraordinaria investigación literaria y memoria personal, y que contextualiza la genialidad de la obra maestra de Cervantes, lectura inagotable para entender el arte de la novela.

Una dama desconocida

Carlos del Amor

¿Quién no ha soñado con encontrar una obra maestra? Una novela insólita sobre Velázquez.

Carlos de Amor emprende en esta novela la búsqueda de dos personajes especialmente esquivos. Y hace al lector partícipe y, sobre todo, cómplice de un empeño que tiene mucho de quijotesco.

Hace unos meses, como le ocurre a menudo, llegó a su correo un mail que activó su instinto periodístico: un historiador del arte de Barcelona le hablaba de la posibilidad de que un Velázquez estuviera en manos de un coleccionista privado. El retrato de una dama desconocida.

A partir de ahí, se apoderó de Carlos el afán por descubrir quién era esa dama del siglo XVII y dilucidar si detrás de aquel óleo baqueteado por el tiempo estaba la mano del maestro de los maestros de la pintura.

TOLDOS Y PERSIANAS RUBI
www.toldosrubi.com
T. 93 588 40 98
Presupuesto sin compromiso
Avda. de l'Estatut, 41
Rubí

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

25 de Agosto: Día internacional del peluquero

Historia, origen y curiosidades de un oficio con estilo

Cada **25 de agosto** se celebra el **Día Internacional del Peluquero**, una fecha dedicada a homenajear a quienes no solo dominan el arte del corte, el color y el peinado, sino que también se convierten en confidentes, asesores de imagen y artistas del cabello. Este día es más que una conmemoración profesional: es un reconocimiento al trabajo, la creatividad y la cercanía que los peluqueros y peluqueras ofrecen cada día en sus salones.

Origen e historia del Día del Peluquero

El origen de esta celebración tiene raíces curiosas y religiosas. Se remonta al siglo XVII, cuando el **Rey Luis IX de Francia** *(posteriormente canonizado como **San Luis**)*, otorgó **un título de nobleza** a su peluquero personal, en reconocimiento a su servicio y cercanía. Este gesto marcó un hito en la historia del oficio, dándole por primera vez un carácter distinguido y de respeto dentro de la corte real.

Desde entonces, el **25 de agosto**, fecha del fallecimiento y festividad de **San Luis**, fue adoptado por muchos países como el día para celebrar a los peluqueros. Con el tiempo, la efeméride se expandió más allá de Europa, llegando a América Latina y otras regiones del mundo.

En países como **Argentina, México, Colombia y Uruguay**, el 25 de agosto es una fecha importante dentro del gremio, y muchos salones de belleza la celebran con eventos, descuentos especiales o simplemente con un merecido descanso para sus trabajadores.

La evolución de un oficio milenario

La peluquería es una de las profesiones más antiguas del mundo. Ya en el **Antiguo Egipto**, se le daba enorme importancia al cuidado del cabello y la imagen personal. Los peluqueros egipcios eran respetados y trabajaban tanto con la nobleza como con el pueblo. Usaban peines, navajas y productos naturales para teñir o tratar el cabello, muchos de los cuales fueron precursores de lo que hoy conocemos como cosmética capilar.

Durante la **Edad Media**, los peluqueros también ejercían como **barberos-cirujanos**, realizando tareas que iban desde afeitar hasta realizar pequeñas cirugías o extracciones dentales. No fue hasta siglos después que la profesión se profesionalizó, enfocándose exclusivamente en el arte del cabello y la estética.

Con la llegada del **siglo XX** y la consolidación de la moda y la imagen personal como industrias, los peluqueros pasaron a ocupar un lugar protagónico en la sociedad, en **pasarelas, cine, televisión y medios de comunicación**. Hoy en día, muchos de ellos son verdaderos **influencers** o referentes en tendencias de estilo.

Curiosidades sobre los peluqueros

▸ **Confidentes por naturaleza**: Está demostrado que muchas personas confían más en su peluquero que en otros profesionales.

En parte, esto se debe a la frecuencia de las visitas y al ambiente relajado del salón.

▸ **Primeros salones de belleza:** Aunque los hombres visitaban barberías desde hace siglos, los primeros salones dirigidos exclusivamente a mujeres surgieron en el siglo XIX, con nombres como Madame CJ Walker, considerada una pionera de la industria de la belleza afroamericana en Estados Unidos.

▸ **Récords capilares:** En 2021, un peluquero italiano logró cortar el cabello de más de 50 personas en una jornada de 8 horas, batiendo un récord Guinness.

▸ **Formación artística:** Muchos peluqueros estudian técnicas de diseño, visagismo (el estudio de la forma del rostro) y hasta psicología del color para asesorar a sus clientes de forma integral.

Un día para reconocer su labor

El 25 de agosto es una oportunidad perfecta para valorar la dedicación de quienes, tijeras en mano, transforman la imagen y la autoestima de millones de personas cada día. Ser peluquero o peluquera no es solo cortar cabello: es saber escuchar, observar, proponer, acompañar y, sobre todo, crear.

Así que en este día especial, celebremos a esos profesionales que dan forma no solo a nuestro peinado, sino muchas veces a nuestra actitud y seguridad personal.

¡Feliz Día del Peluquero!

Guia de Serveis + A prop teu Rubí

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

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

ADMINISTRACIÓN LOTERIAS

ADMINISTRACIÓN Nº 3 MORALES
Nº 3
LLobateras, 80
Tel. 93 699 75 31
www.loteriasmorales.com

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

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

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

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

DEPILA´T I MÉS
C/ del Pintor Murillo, 43,
Tel. 622 00 45 15

CERRAJERÍA

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

CERRAJERÍA A DOMICILIO

BARRIOS
García Lorca, 35
Tel. 622 21 09 58

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 Raqméntol, 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

HIPOTECAS

BROKER HIPOTECARIO
LLuis Ribas 1 Loc
Tel. 669011355

INFORMÁTICA

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

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

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

INMOBILIARÍA

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

JABONES

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

MERCERÍA

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

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

MODA INFANTIL

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

MODA Y COMPLEMENTOS

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

DESTI
Magí Ramentol, 9
Tel. 686 73 15 94

MOTOS

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

MUEBLES

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

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

ÓPTICAS

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

PELUQUERÍAS

FIGUERAS
Maximí Fornés, 30
Tel. 936 99 88 47

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

PSICOLOGÍA

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

QUIROMASAJE

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

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

REFORMAS

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

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

Jordi Cots
l'Estudi
interiorisme | decoració
C.Maximí Fornés, 21 93.105.44.61
@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

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

STEFI´FI
Doctor Maximí Fornés, 1
Tel.659 879 113

SEGUROS

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

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

TALLER MECÁNICO

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

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

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

TAXIS

TAXI RUBÍ
Tel. 93 588 82 53

TINTORERÍAS

OPENSEC
Pere Esmendia, 23
Tel. 691 757 399

TOLDOS

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

TRABAJO EN CASA

BUSCAS TRABAJO?
WhatsApp
606 185 927

VENTA Y REPARACIÓN BICICLETAS

PASSION BIKE sport edition
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

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

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

ZAPATERÍAS

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

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

Cuida tu piel este verano: Salud, belleza y prevención

El verano es la estación más luminosa y social del año. Las escapadas a la playa, las horas al sol, los baños en la piscina o el mar... todo invita a disfrutar. Sin embargo, es también la época en la que nuestra piel sufre más agresiones externas. El sol, el calor, la sal, el cloro, el viento o incluso una mala hidratación pueden alterar su equilibrio natural.

Por eso, protegerla y mimarla es clave para mantenerla sana, bonita y joven.

El sol: beneficios y peligros

El sol nos aporta vitamina D, mejora el estado de ánimo y ayuda a regular algunos procesos del organismo. Pero también es responsable del fotoenvejecimiento, las manchas solares, las arrugas prematuras y, lo más grave, puede provocar lesiones precancerosas o cáncer de piel si no se toman medidas preventivas.

Consejos esenciales:

- Usa protección solar todos los días, incluso si está nublado. Elige un FPS de mínimo 30, y de 50 si tienes la piel clara o sensible.
- Aplica el protector 20-30 minutos antes de salir de casa y reaplica cada 2 horas, especialmente si sudas o te bañas.
- Evita la exposición directa al sol entre las 12 y las 16 h, cuando los rayos UV son más intensos.

Hidratación: desde dentro y desde fuera

Con el calor perdemos más agua, tanto por sudor como por evaporación, y eso se nota en la piel, que puede verse seca, tirante o apagada.

Qué puedes hacer:

- Bebe entre 1,5 y 2 litros de agua al día. Las frutas de verano como el melón, la sandía o las cerezas también ayudan a hidratarte.
- Usa cremas ligeras con textura gel o loción, que no sean pesadas ni grasientas. Busca ingredientes como ácido hialurónico, aloe vera, vitamina E o niacinamida.
- Un spray de agua termal o floral puede refrescarte en cualquier momento del día.

Durante el verano, sudamos más y usamos más productos en la piel (bronceadores, cremas solares, maquillaje), lo que puede obstruir los poros y provocar granitos o irritaciones.

- Limpia el rostro dos veces al día con productos suaves, sin alcohol ni perfumes agresivos.
- Exfolia 1 o 2 veces por semana, pero sin abusar, y evita hacerlo justo después de tomar el sol.
- Si tienes la piel grasa, opta por geles purificantes o tónicos suaves que regulen el sebo.

Protección física: tu mejor aliada

No todo se soluciona con crema solar. La ropa también protege:

- Usa sombreros de ala ancha o gorras para proteger el rostro y el cuero cabelludo.
- Las gafas de sol deben tener filtro UV 100% para evitar el envejecimiento ocular y proteger la delicada piel del contorno de ojos.
- Hay prendas de vestir con tejidos especiales con filtro UV que son ideales para niños y personas con piel muy sensible.

Después del sol: mimos reparadores

Después de un día intenso de sol, playa o piscina, tu piel necesita calma y nutrición:

- Dúchate con agua templada y jabones suaves.
- Aplica una loción after-sun o un gel calmante de aloe vera para regenerar y calmar la piel.
- Si notas zonas rojas o quemadas, aplica compresas frías o productos específicos para quemaduras solares.
- Y muy importante: no te expongas al sol si la piel está irritada o quemada.

Pequeños hábitos que marcan la diferencia:

- Cambia las fundas de almohada con frecuencia: el sudor y los restos de productos solares pueden acumularse.
- No olvides aplicar protección solar en orejas, empeines, manos, cuello y labios.

El verano es para disfrutarlo, pero también para cuidarnos. Nuestra piel es el órgano más grande del cuerpo, y protegerla es una inversión en salud y bienestar.

Siguiendo una rutina sencilla, con buenos hábitos y productos adecuados, lograrás una piel luminosa, hidratada y protegida.

TOMA PARTIDO POR RUBÍ

REPRESENTACIÓN RUBINENSE EN EL XXI CONGRESO NACIONAL DEL PARTIDO POPULAR

El presidente y portavoz del Partido Popular de Rubí, Juan José Giner, acompañado del asesor del Grupo Municipal, Adrián Fernández, asistieron al XXI Congreso del Partido Popular con el objetivo de defender las demandas de los rubinenses en la ponencia política, y hoja de ruta, del partido.

LOS 14 PUNTOS DE FEIJÓO:

1. Cambiar lo que no funciona y preservar lo que sí. Apostamos por una política útil centrada en las personas y que sirva al bien común. Queremos un Estado que facilite y una administración basada en la confianza.

2. Una nación de ciudadanos libres e iguales. España necesita un proyecto nacional con reglas comunes, estabilidad institucional y sin privilegios.

3. Instituciones fuertes frente a la colonización partidista. Los jueces volverán a elegir a los jueces. Reformaremos la figura del indulto, y lo prohibiremos para casos de corrupción, terrorismo o ataques al Estado.

4. Recuperar la ejemplaridad, devolver la política al Parlamento. La democracia y el Estado de derecho exigen separación de poderes, transparencia y rendición de cuentas.

5. Una educación centrada en el esfuerzo y en la libertad de elección. La educación debe basarse en el mérito, los contenidos comunes y el respeto a la libertad de las familias.

6. Una política de natalidad seria. Queremos que tener hijos no sea un lujo ni una heroicidad. Un país en el que no nacen niños es un país que se muere.

7. Compromiso con la juventud. Propondremos beneficios fiscales, ayudas al alquiler, salud mental, FP dual y apoyo al emprendimiento.

8. Ningún español sin casa. La vivienda es la base material de la libertad. Reduciremos trabas y fiscalidad, fomentaremos el alquiler seguro y combatiremos la okupación ilegal.

9. Una inmigración legal e integrada. La inmigración debe estar vinculada al empleo y al respeto a nuestras leyes. La residencia de larga duración exigirá integración y contribución.

10. Calles seguras. Reforzaremos los medios de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, aumentaremos su presencia en zonas degradadas y endureceremos las penas por multirreincidencia.

11. Con las víctimas, sin equidistancias ni pactos indignos. Nos comprometemos con la memoria, la dignidad y la justicia para las víctimas del terrorismo.

12. Empleo. Combatiremos el absentismo injustificado y eliminaremos trabas al crecimiento de las empresas.

13. El derecho a quedarse. Defendemos el acceso a servicios básicos, conectividad, vivienda y empleo. Quedarse no puede ser un sacrificio: debe ser una opción más.

14. Una transición energética sin dogmas ni ruina. Seguiremos impulsando las energías renovables. Apostamos por la prórroga de las centrales nucleares como parte de una transición ordenada, con seguridad jurídica y racionalidad económica.

RUBÍ CON JUANJO GINER

pp | RUBÍ

Dies destacats i curiositats del mes d'agost

Un mes ple de motius per celebrar, recordar i somriure

Agost és sinònim de vacances, calor i nits a la fresca, però també és un mes ple de **dates internacionals i commemoratives** que ens conviden a reflexionar, a gaudir de les petites coses i a conèixer una mica millor el món que ens envolta.

Aquí et presentem una selecció de dies importants i curiosos d'aquest mes:

1 d'agost – Dia Mundial de l'Alegria

Va ser **creat el 2010 a Colòmbia** amb un propòsit molt senzill: recordar-nos que la felicitat es troba en les coses més senzilles. Una passejada, una abraçada, una bona conversa...

Proposta: Fes avui una acció alegre i contagia somriures.

8 d'agost – Dia Internacional del Gat

Els gats tenen un dia només per a ells! Aquesta data serveix per conscienciar sobre la cura, l'adopció i el respecte per aquests animals tan independents i estimats.

Sabies que a l'Antic Egipte eren considerats sagrats?

9 d'agost – Dia Internacional dels Pobles Indígenes

Una jornada per reconèixer la diversitat cultural i la riquesa de les comunitats indígenes d'arreu del món, així com els desafiaments que encara afronten.

Ideal per llegir, escoltar música o veure documentals relacionats.

12 d'agost – Dia Internacional de la Joventut

Una data promoguda per l'ONU per donar visibilitat a les inquietuds i propostes dels joves.

També és una oportunitat per reconèixer el seu paper clau en la transformació social.

Activitats a biblioteques, casals i xarxes socials solen marcar aquest dia.

13 d'agost – Dia Mundial dels Esquerrans

Només un **10% de la població mundial és esquerrana.** Aquest dia destaca la seva singularitat i la necessitat d'un món més adaptat a tothom.

Curiositat: Leonardo da Vinci, Mozart i Marie Curie eren esquerrans.

15 d'agost – Assumpció de la Mare de Déu

Festa d'origen religiós, molt celebrada a Espanya i Catalunya. Marca el punt àlgid de **moltes festes majors,** amb activitats tradicionals, concerts, focs artificials i cultura popular.

A Rubí, com a molts altres llocs, és un dia per compartir en família.

19 d'agost – Dia Mundial de la Fotografia

Commemora l'invent del daguerreotip **(1839)**, que va revolucionar el món de la imatge.

Una gran excusa per mirar l'àlbum familiar, fer fotos creatives o visitar una exposició fotogràfica.

23 d'agost – Dia Internacional en Record de l'Esclavitud i la seva Abolició

Recorda la revolta d'esclaus a Haití el **1791**, un moment clau en la lluita per la llibertat.

Una oportunitat per reflexionar sobre els drets humans i les injustícies encara vigents.

28 d'agost – Dia Mundial de la Fatiga Crònica

També coneguda com encefalomielitis miàlgica, és una malaltia poc coneguda però molt invalidant. Aquest dia vol donar visibilitat a les **persones que la pateixen** i lluiten cada dia.

Més informació a través d'entitats sanitàries i col·lectius de suport.

30 d'agost – Dia Internacional de les Víctimes de Desaparicions Forçades

Una jornada dolorosa però necessària per recordar les persones desaparegudes a causa de conflictes, dictadures o violacions de drets humans.

Organitzacions de drets humans celebren actes de memòria i denúncia.

I a més... Festes Majors i Tradicions!

Agost és el mes gran de les Festes Majors a molts pobles i ciutats catalanes.

És temps de:

- Correfocs, gegants i capgrossos
- Concerts i balls a la fresca
- Sopars populars i trobades amb amics
- Focs artificials i nits màgiques

Tanca el mes amb bon humor!

Recorda que cada dia és especial si el saps viure amb consciència.

Encara que no sigui festiu, qualsevol excusa és bona per aprendre alguna cosa nova, cuidar-te o compartir moments amb els altres.

Ensalada de Pasta Mediterránea

Ingredientes

- *200 g de pasta corta (fusilli, farfalle o penne)*
- *10 tomates cherry partidos por la mitad*
- *1/2 pepino cortado en cubitos*
- *50 g de queso feta desmenuzado (o mozzarella en bolitas)*
- *10 aceitunas negras sin hueso*
- *1/4 de cebolla morada cortada en tiras finas*
- *Hojas de albahaca fresca (opcional)*

Para el aliño:

- *3 cucharadas de aceite de oliva*
- *1 cucharada de vinagre balsámico o de limón*
- *1/2 cucharadita de orégano seco*
- *Sal y pimienta al gusto*

Preparación

1. *Cuece la pasta en agua con sal siguiendo las instrucciones del paquete. Escúrrela y enjuágala con agua fría.*
2. *Mezcla en un bol grande la pasta con los tomates cherry, pepino, queso feta, aceitunas y cebolla morada.*
3. *En un vasito, mezcla todos los ingredientes del aliño.*
4. *Vierte el aliño sobre la ensalada y mezcla bien.*
5. *Decora con hojas de albahaca y sirve fría.*

Ensalada de sandía, queso feta y menta

Una receta ligera, refrescante y llena de sabor para los días más calurosos del verano

Ingredientes

- *3 tazas de sandía cortada en cubos*
- *150 g de queso feta desmenuzado*
- *Un puñado de hojas de menta fresca*
- *1 cucharada de aceite de oliva virgen extra*
- *Zumo de ½ lima (o limón)*
- *Sal y pimienta negra al gusto*
- *(Opcional) Un puñado de nueces o pistachos picados*

Preparación

- *Corta la sandía en cubos medianos y colócala en un bol grande.*
- *Añade el queso feta desmenuzado y las hojas de menta fresca.*
- *Rocía con el aceite de oliva y el zumo de lima.*
- *Añade una pizca de sal y pimienta al gusto (recuerda que el feta ya es salado).*
- *Mezcla con suavidad y, si quieres, añade frutos secos para darle un toque crujiente.*
- *Sirve bien fría.*

¡Perfecta para compartir!

Tu publicidad aquí por: 25 € al mes

+ A prop teu

COCINA GALLEGA

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

RESTAURANTES ITALIANOS

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

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 LATINA

Bar Restaurante Fusión
plaza doctor Pearson, 4
Tel. 640 23 08 65

COCINA MEDITERRANEA

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

ROSTISSERIA

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

CAFETERÍA PASTELERÍA

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

L'Ajuntament amplia la xarxa de refugis climàtics amb diverses actuacions per crear nous espais d'ombra

Els nous refugis estaran ubicats a la rambla del Ferrocarril, al parc del Rivo Rubeo i a l'espai de jocs de la plaça del Mercat

L'Ajuntament de Rubí continua treballant per adaptar la ciutat als efectes del canvi climàtic i, aquest estiu, amplia la seva xarxa de refugis climàtics amb **tres nous espais d'ombra situats a punts estratègics de la ciutat:**

- La rambla del Ferrocarril,
- El parc del Rivo Rubeo
- L'espai de jocs de la plaça del Mercat.

La xarxa de refugis climàtics inclou equipaments i espais ombrívols a l'aire lliure, com la pl. Aragó (foto: Ajuntament de Rubí – Localpres)

Aquests nous espais se sumen als 25 refugis climàtics a l'aire lliure ja existents, ubicats en parcs i places amb ombra natural o condicionada, i a la desena d'equipaments municipals climatitzats que obren les seves portes a la ciutadania per oferir un lloc fresc on refugiar-se de les altes temperatures.

"Aquests nous espais d'ombra s'ubiquen a zones de jocs infantils. Aquestes són prioritat per facilitar que fins i tot en els mesos de més calor la canalla pugui fer ús d'aquests espais de lleure i socialització. Aquestes actuacions són només el començament de la transformació dels espais urbans cap a un entorn més adaptat al nou context climàtic", ha explicat el regidor de Medi Ambient, Transició Ecològica i Benestar Animal, Andrés Medrano Muñoz.

Tots aquests espais es poden consultar de manera senzilla a través d'un mapa virtual, que permet localitzar fàcilment el refugi climàtic més proper.

Els refugis climàtics poden ser tant espais naturals com urbans i tenen com a objectiu oferir condicions ambientals benignes per protegir-se de la calor, especialment a la població més vulnerable.

Aquests espais mantenen les seves funcions habituals però actuen també com a zones de confort tèrmic durant els mesos més càlids i en episodis de temperatures extremes.

Amb aquesta iniciativa, l'Ajuntament reafirma el seu compromís amb una ciutat més resilient, saludable i inclusiva, adaptada a les necessitats actuals i futures derivades del canvi climàtic.

Joanna Romano y sus consejos

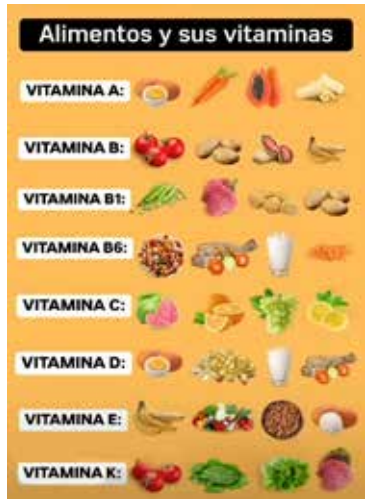
Consejos para mantenerse en plena forma en vacaciones

No te preocupes demasiado por perder masa muscular y coger más grasa durante tu periodo vacacional.

Un descanso es beneficioso, y no perderás todo lo que has conseguido. Si reduces la intensidad del entrenamiento, puedes experimentar cierta **pérdida de masa muscular** y rendimiento, pero lo **recuperas fácilmente** al volver a la rutina habitual.

Os voy a dar varios consejos para manteneros en forma

Aprovechar el destino vacacional para caminar, nadar, correr o practicar cualquier deporte que te guste.



Si no tienes acceso a un gym, puedes **hacer ejercicios** como abdominales, flexiones o sentadillas, sube escaleras siempre que puedas en vez de ascensor.

Cuida tu alimentación, porque estés de vacaciones no significa que te puedas permitir que tu estómago sea un basurero de alimentos procesados, grasos y poco nutritivos.

Recuerda que estás para **desconectar tu mente,** pero es ese momento vacacional cuando más tiempo tienes para **crear buenos hábitos** y desayunar, comer y cenar con super alimentos que **contengan los macro nutrientes** adecuados para estar bien y disfrutando.

Mantener una buena hidratación y sigue una alimentación equilibrada.

Aprovecha para tomar más **alimentos frescos** como: ensaladas variadas con poquito de todo lo bueno: huevo, zanahoria, legumbres, queso desgrasado, tomate, pepino, cebolla, olivas, anchoas, gambas, atún, salmón... estés donde estés podrás elegir siempre unos buenos alimentos se trata de escoger y de equilibrar...pero tienes un abanico de colores nutritivos que tu cuerpo agradecerá.

Al regresar, retomar tu rutina de ejercicios gradualmente, comenzando con calentamiento y circuito la primera semana. Después tu rutina habitual.

Feliz y sano Verano! 💪

No dudes en consultarnos y te ayudamos a orientarte.

www.starfitnessgym.com

7 destinos, poco conocidos, para viajar este verano en España

España está llena de joyas escondidas que muchas veces se ven eclipsadas por los destinos más turísticos. Pero más allá de las playas saturadas y las grandes ciudades, hay pueblos y parajes naturales que ofrecen autenticidad, historia, naturaleza y tranquilidad.

Si estás buscando un verano diferente, estos destinos son para ti.

Frías (Burgos): la ciudad más pequeña de España

Situada en la comarca de Las Merindades, en la provincia de Burgos, Frías es un pueblo que sorprende por su título de "ciudad", otorgado por el rey Juan II en 1435. Con apenas 300 habitantes, sus calles empedradas y sus casas colgantes te trasladan a otra época.

Qué ver y hacer:

- *Castillo de los Velasco, ubicado en lo alto de una peña, con vistas espectaculares al valle del Ebro.*
- *Puente medieval sobre el Ebro, con torre defensiva incluida.*
- *Iglesia de San Vicente Mártir, de origen románico.*
- *Rutas de senderismo en los alrededores.*

Ideal para: *amantes de la historia, fotografía y escapadas rurales con encanto medieval.*

Frías (Burgos)

Alquézar (Huesca): aventura en el Prepirineo

Este encantador pueblo del Somontano se asienta sobre un cañón del río Vero, en la sierra de Guara. Su belleza arquitectónica está en perfecto equilibrio con un entorno natural ideal para los deportes de aventura.

Qué ver y hacer:

- *Recorrer las Pasarelas del Vero, una ruta segura y bien señalizada que bordea el cañón del río entre rocas y cascadas.*
- *Visitar la Collegiata de Santa María la Mayor, con vistas únicas al barranco.*
- *Practicar barranquismo, senderismo y escalada en la Sierra de Guara.*
- *Disfrutar de la gastronomía del Somontano y sus vinos con Denominación de Origen.*

Ideal para: *viajeros activos, familias aventureras y amantes de la naturaleza.*

Alquézar (Huesca)

Playa de las Catedrales (Lugo): arquitectura natural esculpida por el mar

Ubicada en Ribadeo (Galicia), la Playa de las Catedrales es famosa por sus majestuosas formaciones rocosas que recuerdan a los arbotantes de una catedral gótica. El espectáculo natural se aprecia mejor durante la bajamar, cuando se puede caminar entre los arcos y grutas.

Qué ver y hacer:

- *Recorrer la playa durante la marea baja (imprescindible consultar horarios de mareas).*
- *Reservar entrada gratuita durante los meses de verano a través de la web oficial de la Xunta de Galicia.*
- *Visitar el pueblo costero de Ribadeo, con su faro, casas indianas y gastronomía marinera.*

Ideal para: *amantes del mar, la fotografía y quienes buscan paisajes impresionantes sin agobios.*

Playa de las Catedrales (Lugo)

Cabo de Gata (Almería)

Cabo de Gata (Almería): playas vírgenes y paisajes volcánicos

El Parque Natural de Cabo de Gata-Níjar es uno de los entornos más singulares de Andalucía. Su origen volcánico, su clima semidesértico y su costa salvaje lo convierten en un destino ideal para quienes buscan naturaleza en estado puro.

Qué ver y hacer:

- *Explorar playas como Los Genoveses, Monsul o Cala de Enmedio, de las más bonitas y vírgenes de España.*
- *Pasear por pueblos como Las Negras, San José o Agua Amarga.*
- *Realizar rutas en kayak, snorkel o senderismo por acantilados y calas escondidas.*
- *Disfrutar de la gastronomía local con productos del mar y cocina almeriense tradicional.*

Ideal para: *viajeros sostenibles, amantes de la tranquilidad, el ecoturismo y el mar sin multitudes.*

Morella (Castellón): historia y tradición en el interior valenciano

Morella es uno de los pueblos más bonitos de la Comunidad Valenciana, aunque poco visitado en comparación con sus playas.

Amurallada y coronada por un castillo imponente, es una ciudad llena de patrimonio y encanto medieval.

Morella (Castellón)

Qué ver y hacer:

- *Subir al Castillo de Morella, con vistas panorámicas al Maestrazgo.*
- *Recorrer las murallas medievales y visitar la Basílica Arciprestal de Santa María la Mayor.*
- *Comprar productos locales como quesos, embutidos y dulces típicos como los "flaons".*
- *Asistir al Sexenni (cada seis años) o a sus fiestas populares veraniegas.*

Ideal para: *amantes de la historia, el turismo rural y la arquitectura medieval.*

La Alberca (Salamanca): tradición viva entre montañas

Este encantador pueblo fue el primero en ser declarado Conjunto Histórico-Artístico en España, y aún hoy conserva sus costumbres y arquitectura tradicional en perfecto estado. Situado en la Sierra de Francia, es una mezcla de cultura, naturaleza y espiritualidad.

Qué ver y hacer:

- *Pasear por sus calles empedradas y sus casas de entramado de madera.*
- *Probar el jamón ibérico de bellota de la zona, reconocido a nivel mundial.*

La Alberca (Salamanca)

- *Visitar el cercano Santuario de la Peña de Francia, lugar de peregrinación y con unas vistas espectaculares.*
- *Realizar rutas naturales por el Parque Natural Las Batuecas-Sierra de Francia.*

Ideal para: *quienes buscan desconectar, respirar aire puro y descubrir tradiciones vivas.*

Valle del Silencio (León): desconexión total en el Bierzo

En la comarca del Bierzo, entre montañas y bosques, se encuentra este místico valle que debe su nombre a la paz que se respira. Es un destino poco conocido, ideal para el retiro, la introspección o el senderismo en paisajes casi intactos.

Qué ver y hacer:

- *Visitar el monasterio de San Pedro de Montes, una joya del arte mozárabe.*
- *Pasear por Peñalba de Santiago, uno de los pueblos más bonitos de España, con arquitectura tradicional berciana.*
- *Explorar el Camino de Santiago de invierno, que atraviesa el valle.*
- *Practicar senderismo en entornos naturales vírgenes y con poco turismo.*

Ideal para: *quienes buscan paz, espiritualidad, rutas de montaña y lugares remotos sin conexión ni prisas.*

Valle del Silencio (León)

16 de Agosto: Día internacional del animal sin hogar

Una llamada urgente a la conciencia y la compasión

Cada 16 de agosto se conmemora el Día Internacional del Animal sin Hogar, una fecha que va más allá de un simple recordatorio en el calendario: es una invitación a mirar de frente una de las realidades más dolorosas y, a menudo, invisibilizadas en nuestra sociedad. Millones de perros, gatos y otros animales de compañía vagan por las calles del mundo sin un hogar, sin alimento suficiente, sin atención médica y, sobre todo, sin el cariño que todo ser vivo merece.

¿Por qué existe este día?

La iniciativa fue impulsada en 1992 por la organización International Society for Animal Rights (ISAR) con el objetivo de generar conciencia sobre la sobrepoblación animal, fomentar la adopción y, sobre todo, promover la esterilización como método efectivo para reducir el número de animales abandonados.

Desde entonces, cada 16 de agosto se convierte en un espacio de reflexión global sobre cómo nuestras acciones (o inacciones) impactan directamente en la vida de miles de seres vivos que sufren en silencio.

El rostro invisible del abandono

El abandono animal no es solo una cuestión moral, sino también un problema de salud pública, seguridad y responsabilidad social.

Los animales sin hogar enfrentan múltiples riesgos a diario:

- Hambre y desnutrición: Muchos de ellos luchan por encontrar comida entre los desechos, enfrentando largas jornadas sin ingerir alimento adecuado.
- Enfermedades y falta de atención veterinaria: Sin vacunas ni cuidados médicos, son vulnerables a enfermedades transmisibles tanto entre animales como a humanos (zoonosis).
- Maltrato y violencia: La calle expone a los animales a abusos, atropellos, peleas y otros actos crueles.
- Climas extremos: Las temperaturas altas o muy bajas pueden ser fatales, especialmente para los animales más jóvenes o ancianos.
- Reproducción descontrolada: La falta de esterilización genera camadas no deseadas, lo que perpetúa el ciclo de abandono.

Causas profundas del problema

El aumento de animales en situación de calle no es producto del azar, sino consecuencia directa de varios factores sociales y culturales:

- Falta de conciencia sobre la tenencia responsable: Muchas personas adquieren animales por impulso, sin considerar el compromiso que implica cuidarlos durante toda su vida.
- Esterilización insuficiente: La reproducción sin control genera una población animal que supera ampliamente la capacidad de adopción.
- Abandono por motivos económicos o de mudanza: En tiempos de crisis o cambios de vida, algunos dueños optan por dejar a sus animales a su suerte.

- Débil legislación y escaso control estatal: En muchos países, las leyes de protección animal son limitadas o no se aplican de forma efectiva.

¿Qué podemos hacer como sociedad?

Combatir el abandono animal requiere de un enfoque multidimensional que incluya educación, políticas públicas, responsabilidad individual y participación comunitaria.

Algunas acciones clave son:

- Fomentar la adopción en lugar de la compra: Adoptar salva vidas. Al adoptar un animal sin hogar, se le da una segunda oportunidad y se libera espacio en refugios para otros animales.
- Esterilizar y castrar: Es la forma más efectiva y ética de prevenir la sobrepoblación.
- Educar desde la infancia: La empatía y el respeto por los animales deben enseñarse desde pequeños.
- Apoyar a refugios y organizaciones protectoras: Ya sea con donaciones, voluntariado o difusión, todo apoyo cuenta.
- Denunciar el maltrato y abandono: La ciudadanía debe actuar como vigilante y defensora de los derechos animales.

Un día para actuar, no solo recordar

El Día Internacional del Animal sin Hogar no debe ser solo un día de publicaciones en redes sociales con mensajes emotivos. Es un llamado a transformar nuestra forma de relacionarnos con los animales.

Es el momento para mirar más allá de nuestra comodidad y asumir el compromiso de construir un entorno más justo.

Porque los animales no necesitan palabras para pedir ayuda. Solo necesitan que los escuchemos con el corazón abierto.

Pasatiempos

Sudoku

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

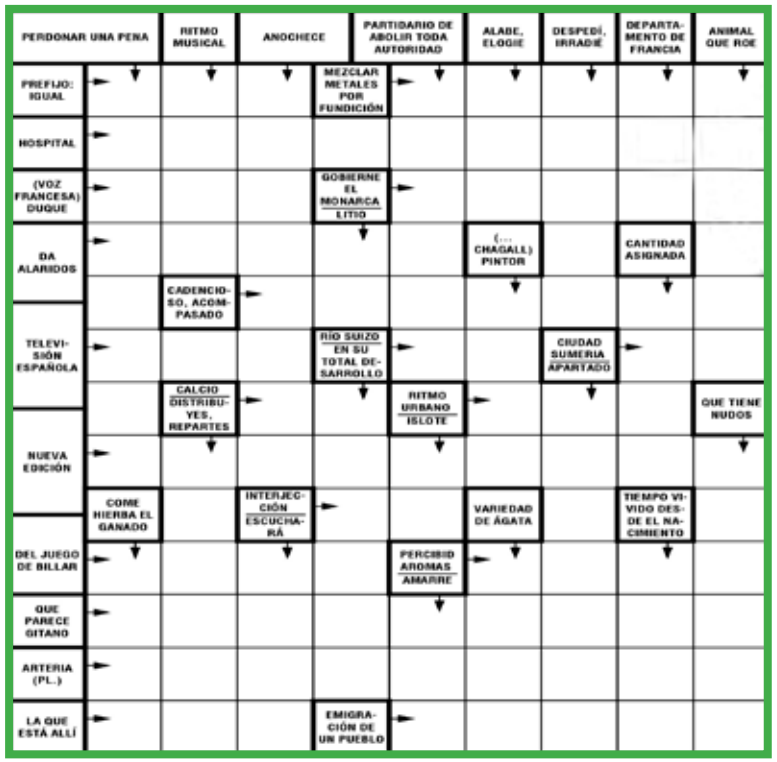
PLAYAS Y CALAS DE CATALUÑA

AIGUABLAVA
ALMADRAVA
FORADADA
FORCANERA
FORNELLS
JONCA
MONTJOI
MORISCA
PESCADORS
TAMARIU

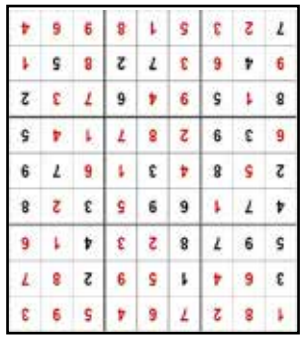
Sopa de letras

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

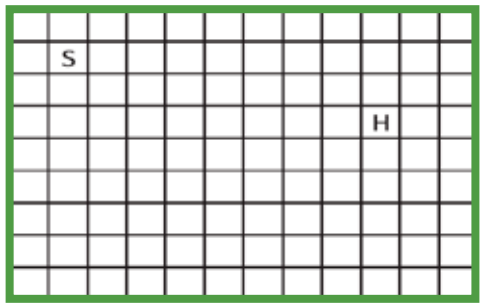
Autodefinido

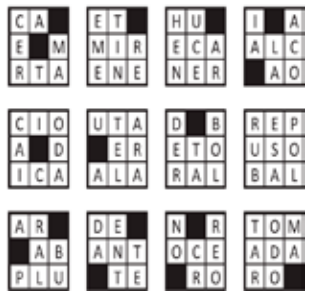


Soluciones



Mosaico





Horóscopo Mes de Agosto

Aries

Trabajo: Comienzas el mes con dinamismo profesional. Buen momento para mostrar tus ideas y asumir nuevos retos.
Salud: Tu energía es alta, pero no la desperdicies en mil tareas a la vez.

Tauro

Amor: Se afianza la estabilidad emocional. Si estás en pareja, crece la confianza; si estás solo, aparece alguien afín.
Salud: Cuidado con molestias digestivas. Presta atención a lo que comes y a tu ritmo diario.

Géminis

Trabajo: Muchas cosas sucediendo a la vez. Necesitas ordenar tus prioridades y comunicarte con claridad para evitar malentendidos.
Amor: Encuentros interesantes si te animas a salir de tu zona habitual.

Cáncer

Amor: Tiempo de mayor sensibilidad y deseo de intimidad. Las palabras sinceras sanan heridas pasadas.
Salud: Fluctuaciones emocionales pueden afectar tu energía. Cuida tu descanso y aliméntate con más conciencia.

Leo

Trabajo: Tus habilidades llaman la atención. Avances concretos si te enfocas y delegas lo necesario.
Amor: Atracción intensa con alguien que te admira. Evita imponer tu punto de vista en la relación.

Virgo

Salud: Tensión muscular o molestias por estrés acumulado. Necesitas descanso y espacios de silencio.
Trabajo: Tienes todo para lograr un avance, pero evita querer controlar cada detalle. Confía más.

Libra

Amor: Buen momento para el diálogo en pareja. Los vínculos nuevos se fortalecen con calma y autenticidad.
Salud: Estás en equilibrio, pero una rutina física más regular te hará sentir mucho mejor.

Escorpio

Trabajo: Proyectos importantes avanzan si usas tu intuición estratégica. Es hora de mostrar lo que vales.
Salud: Estás más susceptible a tensiones. Busca actividades que descarguen emociones de forma creativa.

Sagitario

Salud: Buen momento para iniciar una rutina más activa. Tu cuerpo responde bien si te mantienes en movimiento.
Amor: Mes de diversión y química; si estás soltero, podrías conocer a alguien especial.

Capricornio

Trabajo: Te enfocas en metas claras y avanzas con solidez. Se abren puertas gracias a tu constancia.
Amor: Comunicación sincera trae estabilidad. Buen momento para fortalecer la relación desde lo cotidiano.

Acuario

Amor: Interés por alguien diferente o por retomar una conexión pasada. No apures las cosas.
Salud: Actividad física ligera y momentos de desconexión mental te equilibrarán durante el mes.

Piscis

Trabajo: Vuelves a enfocarte después de semanas dispersas. Buen momento para cerrar temas pendientes.
Amor: Emociones profundas, pero necesitas claridad antes de entregarte por completo.

NEW HOMEPC
TIENDA FÍSICA
Calle Pintor Coello 15, 08191 Rubí
Tel. 936 67 71 87
TIENDA ONLINE
www.newhomepc.net
Servicio técnico
Reparación de ordenadores y portátiles
Taller y a domicilio

Descubre los ordenadores NHPC, diseñados para adaptarse a ti.
Desde gaming hasta trabajo remoto, ofrecemos:
✅ Procesadores de última generación
✅ Diseños personalizables
✅ Soporte técnico
✅ Ofertas permanentes
✅ 3 Años de garantía
¡Visítanos y encuentra el PC perfecto para tu hogar y/o empresa!

activa
el mode
convivència
Respecta
el descans
del veïnat
Ajuntament
de Rubí
Diputació
Barcelona
Més informació:
rubi.cat/
modeconvivencia