

Num. # 6 | Juny 2024

+ A prop teu

Exemplar gratuït

Rubí

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

MÉS A PROP TEU
ET DESITJA
FELIÇ ESTIU

GRUPO **Pro Service**
Rubí

**¡Tu satisfacción,
nuestro
compromiso!**

**Disfruta ya de nuestro
servicio Proservice Camper**

**¡Alquiler, compra-venta y
accesorios para tus
aventuras camperas!**

Pro Service
Camper

Seguros a medida

Nuestra correduría de
seguros, a tu disposición

Pro Service
Luzakor



www.proservicerubi.com



934 88 52 33 | Ctra. Terrassa, 83,
08191 Rubí, Barcelona

**CUIDAMOS DE
TU SONRISA**

Odontològics Rubí
Clínica Dental

Expertos en Implantología 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



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

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 21 junio para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 23 de junio !

Inés Caballero es la nueva ganadora del vale de 25 € del concurso busca la mascota del mes de Abril, acompañada de Montse de El Niu, el comercio elegido por la ganadora.

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



**NUTRICIÓ ESPORTIVA
AFORAMENT LIMITAT**

Tel. 93 106 372



SERVICIOS:

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

Cuotas desde 40€

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,

www.revistamesapropteu.com   revistamesapropteu



**Por: 100€
MÁS DE 20
SERVICIOS A ELEGIR**
¿Te lo vas a perder?

Puedes comprar tu bono hasta el 31/07/24

Servicios

- Manicuras, pedicuras...
- Tratamientos Spa
- Tratamientos corporales y faciales
- Presoterapia
- Masajes
- Depilaciones

C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 · Rubí



 931 81 33 52  661 71 45 35

Día Mundial de la Leche

El 1 de junio se celebra el **Día Mundial de la Leche**, una fecha proclamada por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el objetivo de tratar cuestiones relacionadas con el sector lechero en todo el mundo y para incentivar el consumo de leche en todo el mundo.

El Día Mundial de la Leche aún no ha sido reconocido como un día internacional oficial por las Naciones Unidas, pero ello no impide a la FAO a recopilar los eventos organizados por los países y organizaciones y difundir esta información.

Beneficios de la leche para el organismo

La leche es un alimento muy nutritivo que proporciona energía, proteínas y micronutrientes a quienes la consumen, y contribuye a reducir el hambre y la desnutrición en el mundo.

Se dice que es uno de los alimentos más completos que existen. No en vano, es el primer alimento que toman los seres humanos al nacer.

Un vaso de leche aporta aproximadamente un 30% de la dosis diaria de calcio recomendada, elemento imprescindible para la formación y desarrollo de los huesos.



Además, contiene otros nutrientes necesarios para la vida como fósforo, magnesio, zinc, yodo, selenio y vitaminas A, D y del complejo B. También contiene ácidos grasos, hidratos de carbono, proteínas y agua.

Además de lo más obvio, son múltiples los beneficios de consumir leche y derivados lácteos, como yogures y quesos.

- ▶ Ayuda a conciliar el sueño. Siempre se ha dicho que un vaso de leche caliente antes de acostarse iba bien para relajarse.
- ▶ Es importante para la hidratación, ya que contiene gran cantidad de agua.
- ▶ Previene enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión o trastornos cardiovasculares.
- ▶ Ayuda a mantener los huesos fuertes y sanos, gracias al calcio y otros elementos.
- ▶ Previene las afecciones dentarias y bucales.
- ▶ Neutraliza la acidez estomacal ya que es un alimento alcalino.
- ▶ Promueve el crecimiento de la flora bacteriana intestinal.

Se recomienda la ingesta de al menos tres porciones de lácteos o derivados al día, siendo muy importante crear el hábito en los niños.



Intolerancia a la lactosa

Aunque hemos hablado de que la leche es un alimento muy nutritivo y beneficioso para el organismo, muchas personas desarrollan intolerancia a la lactosa.

La lactosa es un carbohidrato o azúcar de origen natural presente en la leche y en los productos lácteos.

Pero para descomponerlo el cuerpo necesita la encima de la lactasa. Muchas personas no producen suficiente lactasa y tienen problemas de intolerancia.

En ese caso, los expertos recomiendan consumir leche con bajo contenido en lactosa, o sin lactosa, o probar con otros productos lácteos como los yogures y el queso que tienen menos cantidad de lactosa que la leche en sí.

Además de las leches sin lactosa, existen bebidas de soja, arroz, avena, que pueden de alguna manera sustituir a la leche.



HELLO INTERNATIONAL SCHOOL
www.hellointernationalschool.com



C/ Joaquim Bartrina,
nº 13-15, Bajos 12
RUBÍ
Tel. 935 88 60 22

SUMMER CAMP
nens/es a partir de 4 anys

- Mes de juliol de 9:00 a 13:30
- De dilluns a divendres
- Welcome pack
- Jocs Interactius
- Sortides
- Cook and Play
- Aula de Cinema
- Face Painting
- Espais d'aprenentatge
- Projectes

CURSOS INTENSIVUS

- Anglès, Francès i Alemany
- Tots els nivells B2, C1, C2
- Classes de reforç i tècniques d'estudi
- Cursos d'idiomes al estranger



UNIVERSITY of CAMBRIDGE
ESOL Examinations
Authorized Centre

EMERGÈNCIA PER SEQUERA L'AIGUA NO CAU DEL CEL



Estalvia aigua. És urgent.

sequera.gencat.cat



Per la sostenibilitat, sempre endavant

L'Ajuntament crea la Guia per a les persones grans de Rubí

El document, que recull adreces i vies de contactes de tots els recursos públics útils per a la gent gran, s'ha presentat aquest divendres en el marc de la jornada Activa't per la salut.

La gent gran de la ciutat ja té a la seva disposició la Guia per a les persones grans de Rubí, que recull en un sol document adreces i vies de contacte de tots els recursos públics que poden ser útils després dels seixanta anys. La guia conté totes les eines i propostes que tenen a veure amb les persones grans, organitzades de manera entenedora i pràctica: serveis socials, serveis sanitaris, recursos econòmics, habitatge, vida social, centres residencials, oficines d'informació, centres d'atenció primària, serveis d'assessorament i informació...



La jornada Activa't per la salut ha aplegat més d'un centenar de persones al pavelló de La Llana (foto: Ajuntament de Rubí - Localpres)

L'Ajuntament n'ha editat 500 exemplars en paper que es podran trobar en espais de referència per a les persones grans: la casa consistorial, l'Oficina d'Atenció a la Ciutadania, L'Ateneu, la Biblioteca Mestre Martí Tauler, el Rubí Forma, C. General Prim, C. Topazi, 1, C. Maria Aurèlia Capmany i el Casal Cívic i comunitari de Rubí. El document també es pot descarregar en línia des de la pàgina www.rubi.cat/gentgran.

"Aquesta guia respon a una demanda del col·lectiu de gent gran i vol ser molt més que un llistat de serveis i adreces: és també una invitació a totes les persones grans a participar activament en la vida social, esportiva, comunitària, cultural i lúdica de la ciutat", ha dit l'alcaldessa, Ana María Martínez Martínez.

La màxima edil, acompanyada de la regidora del servei de Gent Gran Activa, Mari Carmen Alarcón Cuenca; ha presentat la nova Guia per a les persones grans de Rubí en el marc de la jornada Activa't per la salut, que ha tingut lloc al pavelló de La Llana.

Esport per a tothom

L'Activa't per la salut és una proposta lúdica que vol promoure l'exercici físic entre les persones grans, com a element indispensable per un envelliment actiu i saludable.

Més de 130 veïns i veïnes han practicat gimnàstica de manteniment i jocs col·laboratius.

"Aquesta matinal, juntament amb la iniciativa 'Esport per a tothom' i les propostes d'activitat física del 'Gaudeix la vida en gran' són recursos per fomentar l'envelliment actiu i saludables de la nostra gent gran i també una manera de fomentar que es relacionin i es coneguin. L'esport ens cuida físicament i emocionalment", ha conclòs l'alcaldessa.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix l'envelliment actiu com el procés d'optimització de les oportunitats de salut, participació i seguretat amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones a mesura que envelleixen.

Totes les persones que han assistit a la matinal esportiva han obtingut un exemplar de la nova guia.

Bon Carma

La fibromialgia

La fibromialgia es una condición crónica que se caracteriza por dolor generalizado en los músculos y las articulaciones, acompañada de fatiga, trastornos del sueño, dificultad para concentrarse y problemas de estado de ánimo.



Mientras que la medicina convencional a menudo se enfoca en el tratamiento farmacológico, existen enfoques alternativos como **la acupuntura y la medicina natural que pueden brindar alivio y mejorar la calidad de vida** de las personas que padecen esta afección.

La acupuntura, una práctica milenaria de la medicina tradicional china, ha demostrado ser efectiva en el manejo de los síntomas de la fibromialgia. Mediante la inserción de agujas finas en puntos específicos del cuerpo, **la acupuntura puede ayudar a reducir el dolor, mejorar el sueño y aumentar los niveles de energía.**

Numerosos estudios han encontrado que los pacientes con fibromialgia que reciben tratamiento de acupuntura experimentan una disminución significativa del dolor y mejoras en su calidad de vida.



Además de la acupuntura, existen varios enfoques de medicina natural que pueden complementar el tratamiento de la fibromialgia.

Algunos ejemplos incluyen:

Suplementos: Ciertos suplementos, como la vitamina D, el magnesio y la coenzima Q10, pueden ser beneficiosos para aliviar los síntomas de la fibromialgia.

Suplementos herbales: Plantas como la valeriana, la melatonina y el omega-3 pueden ayudar a reducir la inflamación, mejorar el sueño y aliviar el dolor.

Terapias nutricionales: Una dieta rica en antioxidantes, vitaminas y minerales puede ayudar a reducir la inflamación y mejorar la función del sistema inmunológico.

Terapias corporales: Técnicas como el masaje, el yoga y el tai chi pueden ayudar a relajar los músculos, mejorar la flexibilidad y reducir el estrés.

El ejercicio regular de baja intensidad, como caminar o nadar, puede mejorar la flexibilidad, la fuerza y el estado de ánimo en personas con fibromialgia.

Terapias mentales: El estrés puede empeorar los síntomas de la fibromialgia. Prácticas como la meditación, la terapia cognitivo-conductual y el manejo del estrés pueden ayudar a abordar los aspectos emocionales y psicológicos de la fibromialgia.

En conclusión, la fibromialgia es una enfermedad compleja que puede tener un impacto significativo en la calidad de vida.

La acupuntura y la medicina natural pueden ofrecer opciones de tratamiento seguras y efectivas para complementar el manejo convencional de la enfermedad.

Con un enfoque holístico, las personas con fibromialgia pueden encontrar alivio y mejorar su calidad de vida.



CONSULTORIA
Moreno & Martínez

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

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

CARPINTERIA DE ALUMINIO
FANNY S. L.

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

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

Bon Carma
YOGA

Acupuntura · Naturopatía
Chamanismo

¿Quién dice que hacer yoga es caro?

Joan Maragall, 41 · entlo 1ª · Rubí
Telf. 689 85 30 53

MATRÍCULA GRATUITA
30€ MES

5 Junio · Día Mundial del Medio Ambiente

· **Nuestras tierras. Nuestro futuro** ·

Los ecosistemas de todo el mundo están en peligro. Desde bosques y tierras áridas hasta tierras agrícolas y lagos, los espacios naturales de los que depende la existencia de la humanidad están llegando a un punto de no retorno.

Según la Convención de las Naciones Unidas de Lucha contra la Desertificación, hasta el 40% de las zonas terrestres del planeta están degradadas, lo que afecta directamente a la mitad de la población mundial.

El número y la duración de los períodos de sequía han aumentado un 29% desde el año 2000 y, si no se toman medidas urgentes, las sequías podrían afectar a más de tres cuartas partes de la población mundial en 2050.



Por esta razón, el Día Mundial del Medio Ambiente 2024 se centra en restaurar las tierras, detener la desertificación y fortalecer la resiliencia a la sequía bajo el lema «Nuestras tierras. Nuestro futuro».

Somos la #GeneraciónRestauración». No podemos retroceder en el tiempo, pero sí podemos hacer crecer los bosques, revitalizar las fuentes de agua y restaurar los suelos. Somos la generación que puede hacer la paz con las tierras.

La restauración del suelo es un pilar fundamental del Decenio de las Naciones Unidas sobre la Restauración de los Ecosistemas (2021-2030), que constitu-



ye un llamado a la protección y la revitalización de los ecosistemas en todo el mundo, un aspecto fundamental para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

En 2024 se celebrará el 30º aniversario de la Convención de las Naciones Unidas de Lucha contra la Desertificación.

El decimosexto período de sesiones de la Conferencia de las Partes (COP 16) en la Convención de las Naciones Unidas de Lucha contra



la Desertificación (CLD) se celebrará en la capital saudí, Riad, del 2 al 13 de diciembre de 2024.

¿Qué es el Día Mundial del Medio Ambiente?

Dirigido por el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), el Día Mundial del Medio Ambiente fue establecido por primera vez por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1972.

Cada año lo auspicia un país diferente, y en este 2024 el anfitrión y organizador es Arabia Saudita.



En los últimos 50 años, la celebración ha llegado a convertirse en una de las plataformas mundiales con mayor alcance en favor de las causas ambientales.

Decenas de millones de personas se han sumado a participar de manera virtual y presencial en actividades, eventos y todo tipo de iniciativas alrededor del mundo.

¿Sabías que...?

- ▶ Cada cinco segundos se erosiona el equivalente a un campo de fútbol. Sin embargo, se necesitan 1.000 años para generar 3 centímetros de tierra vegetal.
- ▶ Los árboles en zonas urbanas pueden enfriar el aire hasta 5 °C, reduciendo las necesidades de aire acondicionado en un 25%.
- ▶ Los lagos, ríos y humedales albergan entre el



20% y el 30% del carbono mundial a pesar de ocupar sólo entre el 5% y el 8% de su superficie terrestre.

- ▶ El Sáhara es el mayor desierto cálido del mundo de aproximadamente el tamaño de Canadá. A pesar de su fama de carente de vida, alberga 500 especies de plantas, 70 de mamíferos, 100 de reptiles, 90 de aves y varios artrópodos, como arañas y escorpiones.

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

Madis
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

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

TAXI RUBI

93 588 82 53

Li oferim taxis que s'adapten a les seves necessitats

LaserLAB & Shop

ESPECIALISTAS EN TECNOLOGÍA LÁSER

HORARIO DE LUNES A VIERNES
9:30h a 14h y de 16:30h a 19h

Carrer Doctor Robert, 25 · Rubí
T. 644 292 071

Beauty Studio

ESPECIALISTAS EN MICROBLADING Y MICROPIGMENTACIÓN

beautystudiorubi · lachicadelascejas

Carrer Doctor Robert, 5
Rubí · T. 722 809 333

MONTVERD
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili
Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

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

Consells abans de comprar i instal·lar l'aire condicionat

El mercat d'aire condicionat és amplíssim. Si has optat per instal·lar aire condicionat split en el teu habitatge o local, et recomanem analitzar primer les ofertes dels diferents fabricadors i analitzar les característiques tècniques de cada aparell. Un aparell split d'aire condicionat pot durar més de deu anys amb un correcte manteniment, per la qual cosa per a prendre la decisió adequada i triar bé l'equip d'aire condicionat correcte és important tenir clares les nostres necessitats segons diferents factors que a continuació t'expliquem.

En aquest article no et direm quin aire condicionat comprar, però sí que et donarem les claus per a saber com triar un bon aire condicionat que s'adapti al que realment necessites.

Què és un split d'aire condicionat? Quan parlem d'aire condicionat tipus split ens referim a la unitat interior d'una instal·lació de climatització que requereix també una unitat exterior que s'instal·la en la façana o balcó de l'habitatge per a extreure l'aire calent de dins de l'estada cap a fora. És a dir, una instal·lació "partida" en dos components. Una instal·lació d'aquest tipus també pot comptar amb diverses unitats Split. En aquest cas, parlariem d'un sistema MultiSplit, com veurem més endavant en aquest article.

Potència de l'equip

Per a triar l'aire condicionat que necessitem, devem primer calcular les frigories o potència frigorífica necessàries per a absorbir la calor de l'habitatge o local. En aquest càlcul intervien nombrosos factors: superfície de les parets, el sostre, temperatura exterior, superfície envitrada, orientació de l'habitació, ombres exteriors, ubicació geogràfica, època de l'any, materials de construcció, etc.

En la pràctica s'utilitza com a base del càlcul unes 100 frigories per metre quadrat. És a dir, un recinte de 40 m² necessitaria un aparell de 4000 frigories. Encara que aquest càlcul és massa simple.

Aquests càlculs es basen en recomanacions orientatives, ja que per a obtenir més precisió hem de consultar a un professional que analitzi el local i efectui un càlcul més precís fent servir fórmules i programes de càlcul específics.

Si el recinte té una gran càrrega tèrmica per disposar d'una gran superfície envitrada o pel color fosc de la paret exterior que absorbeix més radiació o el recinte aquesta en una zona calorosa, etc., es recomana incrementar la base del càlcul de 100 a 130 frigories metre quadrat.

Quant a la potència necessària, per a una habitació de 20 m² bastaria amb un aire condicionat de 2,5 kW.

Consum energètic

Els equips d'aire condicionat, com a aparells consumidors d'energia, han de portar a la vista una etiqueta energètica que indiqui el seu nivell d'eficiència energètica, amb una valoració en colors i lletres de la A+++ per als més eficients a la G per als quals més energia consumeixen. A l'hora de triar un aire condicionat, és important tenir en compte el consum energètic, la qual cosa es traduirà en la factura energètica a final de mes però també a reduir les emissions al medi ambient.

Aquesta etiqueta també mostra els valors de rendiment estacional (SEER en el cas d'aire fred i SCOP en el cas d'aire calent). Una xifra molt important, ja que com més alt sigui aquest valor, menor serà el consum.



Les classes d'eficiència exigeixen diferents valors segons el rendiment del Split:

Requisits d'eficiència energètica mínima exigits per a equips d'aire condicionat (bombes de calor opció fred i calor):

Altres prestacions dels split

A l'hora de triar aire condicionat split, a més de tenir en compte la seva potència i el seu consum, és important fixar-nos en les prestacions tècniques de l'equip, que poden marcar la diferència tant en eficiència energètica com en el confort que generen. T'expliquem algunes de les prestacions més importants que avui dia resulten gairebé imprescindibles en aquests sistemes.

Compressor Inverter

En la majoria de casos, els equips d'aire condicionat Split funcionen ja avui dia amb compressors amb tecnologia Inverter.

La tecnologia o sistema Inverter regula el mecanisme de l'aire condicionat mitjançant el canvi de la freqüència de cycle elèctric. En lloc d'arrencar i parar sovint, el compressor intern de l'aparell gira de manera contínua, la qual cosa ajuda a mantenir constant la temperatura de la sala. S'assegura una despesa energètica directament proporcional a la capacitat de refrigeració requerida, evitant així consums innecessaris i prolongant la vida de l'aparell.

Funcions que garanteixen la qualitat de l'aire

Garantir una bona qualitat de l'aire interior, a més de climatitzar, s'ha convertit en una tasca complementària però imprescindible per a un bon aire condicionat avui dia.

Els equips d'última generació compten ja amb filtres purificadors d'aire d'altres prestacions capaces d'atrapar pols, bacteris i virus. Però a més de filtres, els fabricadors d'aire condicionat domèstic han anat incorporant als seus equips altres tecnologies capaces de netejar l'aire, com:

Tecnologia de plasma amb generador d'ions que neutralitza els virus i bacteris presents en l'ambient, aportant un aire purificat i més saludable a l'estada.

Generador de raigs ultraviolats (UVC) col·locat prop de l'entrada de l'aire, que inhibeixen instantàniament els perills en l'aire quan aquest passa per l'àrea exposada als raigs UVC, impulsant un aire net per a l'usuari.

La tecnologia d'acte neteja, que també millora la qualitat de l'aire de l'habitació i elimina els bacteris.

Aquesta tecnologia congela la superfície de l'evaporador mitjançant la humitat present en l'aire i elimina la brutícia gràcies a una descongelació ràpida.

Optar per comprar un equip amb aquests sistemes de purificació pot resultar més car que els tradicionals, però sens dubte es guanya en salut i confort. D'altra banda, hem d'indicar que un split d'aire condicionat és un equip diferent d'un purificador d'aire, la funció del qual se centra únicament a netejar l'aire, no en climatitzar.

Nivell sonor o soroll de l'aire condicionat

Abans de comprar un equip split, és important fixar-se en el nivell de potència sonora de l'aparell, que ve reflectit en l'etiqueta energètica que acompanya a l'equip. Si el split s'instal·larà i utilitzar-se en un dormitori, no es recomana superar els 24 decibels en "mode nit".

Aire condicionat intel·ligent

Avui dia, la tecnologia Wi-Fi i la connectivitat permet als usuaris d'aire condicionat tenir un control més personalitzat i ajustat a les seves necessitats. La instal·lació d'aire condicionat split es complementa amb termòstats digitals i intel·ligents que permeten la seva regulació mitjançant control de veu o en remot des del telèfon mòbil o tauleta.

Els fabricants d'equips ofereixen aplicacions creades a mesura que permeten programar a distància la instal·lació, guanyant en comoditat, però també permetent als equips "autoregular-se" de manera intel·ligent adaptant-se als costums dels seus usuaris.

Aquesta funcionalitat es transforma en estalvi energètic, ja que evita, per exemple, que ens deixem l'aire condicionat encès quan no estiguem a casa o que el sistema s'activi en "mode nit" automàticament a una hora determinada.

Algunes aplicacions fan fins i tot ús de la geolocalització, adaptant-se a les temperatures de la zona geogràfica en la qual vivim i programar així un consum adequat al nostre clima.

Funció del split fred o calor?

Només volem fred o també volem calor? En aquest cas haurem de triar un aire condicionat o bomba de calor reversible. Aquest sistema ens permet programar l'aparell per a donar fred a l'estiu i per a fer calor a l'hivern.

És un sistema realment útil si el que necessitem a escalfar una estada no massa gran o com a complement de la calefacció tradicional per als moments més durs de l'hivern.

Per a triar aire condicionat recomanem demanar assessorament a un instal·lador professional d'aire condicionat que en tot cas ens ajudarà a prendre la decisió que més ens convingui.

Aire condicionat split 2x1, 3x1, 4x1 i fins a 10x1 Que són els Multisplit?

Quan veiem en el mercat climatitzador split 2x1, 3x1... es refereix als sistemes Multisplit. Els Multisplits són equips que tenen una unitat exterior i fins a 5 unitats interiors connectades individualment amb la unitat exterior.

Aquests sistemes han millorat molt en eficiència en els últims anys i actualment ens permeten condicionar diverses estades alhora amb tan sols una unitat exterior, la qual cosa facilita enormement la seva instal·lació.

Un dels seus principals avantatges, per tant, és l'estalvi energètic. Els seus motors poden variar la seva capacitat pel que s'adapten fàcilment a la demanda, reduint els seus consums a mínims en els habitatges, ara disposem de grans potències (fins a 10 kW de potència lliurada en fred o calor i consumint tan sols 3,15 kW) en sistemes monofàsics.

Rubí destina 10.000 euros en ajuda al poble palestí

La partida es destina a garantir la protecció i l'accés a la salut a la població de la franja de Gaza.

El ple municipal aprovava al mes de març una moció de suport al poble palestí que, a instàncies de l'entitat Rubí Solidari, obria la porta a l'enviament d'ajut econòmic a través del Consell de Cooperació.

Aquest suport s'ha traduït en l'enviament de 10.000 euros de la partida municipal d'ajut humanitari i d'emergència.

Aquesta quantitat es destina a l'associació Palestinian Medical Relief Society (PMRS), a través de l'Associació Catalana per la Pau, en el marc de la Campanya d'Emergència del Fons Català de Cooperació.

Aquesta associació palestina es dedica al proveïment de serveis sanitaris a la Franja de Gaza i a Cisjordània iactivarà amb aquesta partida dos equips mòbils d'emergència per atendre les víctimes de la invasió israeliana.



La mesura ha estat aprovada pel ple (Foto: Ajuntament de Rubí)

Aquestes unitats estan formades per fisioterapeutes, personal infermer, experts en atenció psicosocial i atendrà lesions greus, lesions traumàtiques i atenció de casos respiratoris i d'asfíxia.

D'altra banda, la ciutadania pot fer aportacions a la campanya d'emergència d'UNRWA, Agència de les Nacions Unides per la Població Refugiada a Palestina, a través del número de compte:

ES59 2100 0014 120200823341

A més, cada dijous Rubí Solidari es concentra davant de l'ajuntament a les 19h per mostrar el seu suport al poble palestí.

Juanita
MERCERIA
Teixits · Confecció Llar
Arranjaments · Bugaderia · Brodats
Martes y Jueves tardes, cerrado
Carrer Lluís Ribas, 33 · Rubí
Telf. 644 70 79 60 · 93 699 07 09
confeccionsjuanita@gmail.com
www.merceriajuanita.es

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

EL NIU
Ropa interior
avet Selene creaciones
Moda y complementos
Pijamas · Batas
Ropa laboral
C/ Mossèn Cinto, 12 · Rubí
(En la plaza de la Iglesia de San Pedro)
Tel. 675 833 422
www.serveisactius.cat/valles/moda-intima-rubi

Consejos para cuidar los dientes en verano

Uno de los principales riesgos de descuidar los dientes en verano son las caries; y también pueden verse afectadas las encías, que pueden acumular placa en la base de los dientes y terminar formando sarro.

Conviene recordar que al igual que en verano protegemos nuestra piel de los rayos del sol, también es necesario proteger nuestros dientes.

1 Hazte con un **Kit de limpieza dental de viaje** que incluya un cepillo cómodo, un bote de dentífrico, hilo dental y colutorio.

2 No te olvides de **proteger tus labios**. Es la parte del cuerpo más susceptible a las quemaduras solares. Puedes evitar los labios secos o agrietados usando algún protector labial.

3 Cuidado con los **accidentes dentales**. En veranos aumenta el riesgo de padecer algún accidente dental debido a que normalmente se realizan más actividades deportivas y de ocio al aire libre que en invierno.



Hay que tomar las precauciones necesarias, puesto que nuestros dientes son únicos: utiliza protectores bucales siempre que sea conveniente, infórmate y sigue las indicaciones de los instructores si estás realizando una actividad nueva para ti y en caso de accidente acude al dentista lo antes posible (por ejemplo, un tratamiento precoz podría permitir que salves tu diente si se te ha roto o caído).

4 **Bebe agua de forma regular** para proteger la piel y los tejidos de las encías del calor extremo, además de evitar la deshidratación.

5 Aprovecha el **agua de mar** y ten cuidado con el **agua de la piscina**. Nadar y bucear excesivamente en la piscina puede debilitar tus dientes, ya que el cloro que tienen las piscinas está compuesto por productos químicos que erosionan el esmalte de las piezas dentales.

Sin embargo, enjuagarse la boca con agua marina es muy buena idea, ya que la salinidad del agua ayuda a reducir las bacterias.



6 Cuidado con las **bebidas carbonatadas, los cítricos y los alimentos ricos en azúcares**, puesto que pueden llegar a ser dañinos para nuestros dientes, al elevar el nivel de los ácidos que dañan el esmalte, provocando caries, sensibilidad, etc. Procura reducir su consumo y limpiar o al menos enjuagar tus dientes después de tomarlos.

7 **Comer frutas y verduras frescas** en verano nos ayuda a atacar la placa bacteriana, estimula las glándulas salivales y nos aportan los nutrientes y vitaminas necesarios. El pescado y el aceite de oliva (con moderación), sumados a las frutas y verduras antes mencionadas, ayudan a tener una dieta saludable.



RUBIDENT SL
CENTRO DENTAL
Revisión y presupuesto ortodoncia niños/as gratis
Más de 30 años en Rubí
Trato familiar de siempre
Odontología Integral · Implantología
Ortodoncia fija e invisible · Cirugía Oral
Estética Dental · Endodoncia
Prótesis dentales fijas y removibles
DESCUENTO A JUBILADOS **10%**
DESCUENTO EN IMPLANTES DENTALES **20%**
Llámanos y pide información:
T. 935881246 / 679840077
C/ Font de la Via, 1 · Local 2 · RUBÍ
Tel. 935 88 12 46

Las principales estafas telefónicas y cómo actuar frente a ellas

Las llamadas telefónicas son uno de los canales de comunicación a través de los cuales las empresas se ponen en contacto con las personas consumidoras. Sin embargo, pueden ser foco de estafas y prácticas fraudulentas ante las que tenemos que estar en guardia. En el siguiente reportaje del Portal del Consumidor le ayudamos a identificarlas y a protegerse de ellas.

Las llamadas comerciales son una práctica permitida para que las empresas comuniquen acciones, promociones o cuestiones particulares a las personas consumidoras.

Este tipo de comunicaciones está regulado por la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios, que establece que **no se podrán realizar llamadas telefónicas comerciales fuera del horario de 9.00 a 21.00 horas ni en fines de semana ni festivos**. Igualmente, obliga al empresario a identificarse al inicio de la llamada y a comunicar expresamente los fines comerciales de la misma.



Estafas

Aunque las llamadas comerciales son una práctica legal, hay ocasiones en las que este canal es empleado por estafadores, que aprovechan la vulnerabilidad de las personas consumidoras. A continuación, le detallamos las principales estafas que se producen por vía telefónica:

• **Vishing:** Se trata de un tipo de estafa en la que, a través de una llamada, se suplanta la identidad de una empresa para obtener información personal. Para ello, se sirven de distintas herramientas de suplantación de identidad para fingir ser un empleado de banco, un técnico de una compañía de suministro o un operador de telefonía. El objetivo es extraer datos confidenciales del consumidor por ejemplo, datos de la cuenta bancaria para posteriormente acceder a ella.

• **Doble llamada:** Otra de las prácticas fraudulentas es el denominado timo de la doble llamada. Los estafadores se hacen pasar por su compañía de suministro para comunicarle



un supuesto incremento de las tarifas. Poco después, una compañía de la competencia le llama para ofrecerle mejores condiciones. Es importante que sepa que ninguna compañía le informará por teléfono de incrementos en sus cargos.

• **Llamadas fantasma:** Se trata de llamadas que, al atenderlas, no habla nadie. Cuelgue y bloquee el número, porque en ocasiones, con sólo coger esa llamada, pueden incluir su número para tarificar a su nombre o suscribirle a algún tipo de servicio de tarificación adicional.

• **Grabación de voz:** Se trata de una práctica fraudulenta en la que los estafadores simulan alguna llamada comercial para grabar la voz del consumidor. Para ello, realizan a la víctima alguna pregunta simple, como "¿me oyes?". Con sólo contestar "sí", los estafadores utilizan ese mensaje grabado para suscribir a los consumidores estafados a servicios de suscripción de pago.

• **Escuchas furtivas:** Se trata de una técnica por la que los estafadores se hacen pasar por operadores informáticos y piden a los



consumidores que se descarguen un software. Ello les permite escuchar llamadas y descargar los registros de uso del teléfono.

• **Contestadores automáticos:** Son muchas las estafas en las que la llamada entrante la realiza un contestador automático, que va pidiendo la conformidad del consumidor para la gestión de un premio o una oferta. El objetivo es obtener sus datos personales.

• **Llamadas perdidas:** Otra de las estafas telefónicas más comunes son las llamadas perdidas con prefijos poco conocidos, generalmente de países extranjeros. El objetivo es que la persona que recibe la llamada la devuelva, lo que supondrá un cargo extra en la factura de teléfono.



¿Qué hacer?

Son varias las acciones que podemos llevar a cabo para evitar ser víctimas de estafas en llamadas comerciales telefónicas. Las principales son:

• **Verifique la identidad:** Trate en todo momento de que la persona que realice la llamada se identifique. Compruebe que no miente, por ejemplo, contacte después con la entidad a través de los canales oficiales.

• **No proporcione datos personales:** Ninguna acción comercial telefónica puede exigirle que proporcione datos personales, tanto de su identidad, de su domicilio, sus contraseñas o sus datos bancarios. No los proporcione nunca.

• **No coja llamadas extrañas:** Si recibe una llamada de numeración extraña, no descuelgue el teléfono. Trate de verificar después el número que le ha llamado. Puede escribir el número de teléfono que le ha llamado en algún buscador de internet, donde los resultados de búsqueda suelen ofrecer información cuando se trata de un spam.

• **Bloquear/marcar como spam:** Los dispositivos móviles ofrecen ya la posibilidad de bloquear llamadas sospechosas o de marcarlas como spam. Al hacerlo, no volverán a molestarle.

Lista Robinson

Una de las fórmulas más eficaces para evitar el spam telefónico es inscribirnos en el registro gratuito



de ficheros de exclusión publicitaria, conocido como la **Lista Robinson**.

Al inscribirnos en este registro, podemos evitar la comunicación publicitaria por teléfono, correo postal, correo electrónico o SMS de las empresas que seleccionemos.

Si, a pesar de ello, seguimos recibiendo comunicaciones sin nuestro consentimiento, podemos interponer una queja a la **Agencia Española de Protección de Datos**.

Cómo denunciar

Si cree que ha sido víctima de una estafa o quiere denunciar alguna práctica fraudulenta, puede hacerlo **a través de internet, al Grupo de Delitos telemáticos de la Guardia Civil o ante la Brigada de Investigación Tecnológica (BIT) de la Policía Nacional**.





TONI TÉLLEZ
ASESOR INMOBILIARIO

Más de 15 años de experiencia en el sector

¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?

667 346 210
tonitellez86@gmail.com

CONTACTAME



CENTRE D'ESTÈTICA

C/ Cal Gerrer, n.º 4 RUBÍ (BCN)
Telf. 93 588 65 27
690 740 696



Somus informáticos... pero hablamos tu idioma

Carrer de d'Àngel Guimerà, 4 local · Rubí
Tel. 931 793 549
Mov. 605 600 583 · 649 026 525
www.informaticarubi.com



Venta de camisetas originales y merchandising de anime, cine y televisión.

Figuras de colección de banpresto y figurants Zero y muchísimos funkopops.

Calle Maximí Fornés, 38-40
Rubí · Tel. 620 959 460



**Bijuteria Artesanal
Moda i Complements**

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



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

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

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

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

AIRE ACONDICIONADO CALEFACCIÓN

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

ARREGLOS DE ROPA

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

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

BISUTERÍA

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

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

CARPINTERÍA

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

CARPINTERÍA DE ALUMINIO

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

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

CARTUCHOS DE TINTA

TINKTINK RUBÍ
Cervantes, 60
Tel. 722 31 85 69

CENTROS AUDITIVOS

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

CENTROS DE ESTÉTICA

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

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

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

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

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

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

CERRAJERÍA

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

CLÍNICA DENTAL

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

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

INSTITUT DENTAL SANT JOAN
C/ Sant Joan, 26
Tel. 93 697 46 44

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

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

CONSULTORÍA

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

CRISTALERÍA

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

ESTUDIO FOTOGRÁFICO

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

FLORISTERÍAS

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

FRUTERÍAS

MONTVERD
Maximí Fornés, 10
Tel. 680 96 96 62

GUITARRAS

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

HERBORISTERÍAS

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

INFORMÁTICA

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

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

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

JABONES

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

MERCERÍA

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

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

MODA INFANTIL

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

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

MODA Y COMPLEMENTOS

EL NIU
Mossèn Cinto, 12
Tel. 675 833 422

DESTI
Magí Ramentol, 9
Tel. 686 73 15 94

MOTOS

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

MUEBLES

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

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

MULTISERVEIS

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

ÓPTICAS

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

PELUQUERÍA CANINA

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

PELUQUERÍAS

FIGUERAS
Maximí Fornés, 30
Tel. 936 99 88 47

PESCADERÍA

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

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

PIENSOS

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

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

PINTURAS

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

PISCINAS

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

PRODUCTOS A GRANEL

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

QUIROMASAJE

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

REFORMAS

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

REFORMAS INTEGRALES
Urgencias 24 H.
Tel. 672 562 536

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

REGALOS

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

REGALOS PERSONALIZADOS

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

REPARACIÓN ELECTRODOMÉSTICOS

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

REPARACIÓN MAQUINARIA JARDIN

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

REPARACIONES DEL HOGAR

REPARALLAR
Bartrina, 39 bis
Tel. 660 64 22 32

REVISTAS Y PRENSA

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

ROTULACIÓN

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

ROPA MUJER

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

STEFI'FI

Doctor Maximí Fornés, 1
Tel. 659 879 113

SEGUROS

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

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

TALLER MECÁNICO

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

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

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

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

TAXIS

TAXI RUBÍ
Tel. 93 588 82 53

TINTORERÍAS

OPENSEC
Pere Esmendia, 23
Tel. 691 757 399

TOLDOS

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

VENTA Y REPARACIÓN BICICLETAS

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

VESTUARIO LABORAL

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

YOGA

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

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

ZAPATERÍAS

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

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



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



Abierto de miércoles a domingo, lunes y martes cerrado

Av. Estatut, 34 · Rubí
T. 632 71 00 45



COCINA GALLEGA



RESTAURANTES ITALIANOS



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

COCINA DE MERCADO

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

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



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

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

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

RECETAS PARA TI

Espárragos con salmón



Ingredientes

- 8 espárragos blancos
- 100 g de mahonesa
- 8 láminas de salmón ahumado
- 1 pizza de sal y azúcar
- 8 palitos de surimi desmigados
- 50 g de germinados

Para la salsa:

- 1 cebolla,
- 1 pimiento verde,
- 1/2 pimiento rojo,

Preparación

- ▶ Picamos en dados pequeños la cebolla y los pimientos para preparar la vinagreta.
- ▶ En un bol, emulsionamos el zumo de limón con el aceite de oliva y la sal. Añadimos la cebolla y los pimientos. Dejamos reposar.
- ▶ Para los rollitos, aliñamos el surimi picado con un poco de mahonesa, el tabasco y la salsa perrins.
- ▶ Extendemos una lámina de salmón
- ▶ ahumado, distribuimos un poco de surimi sobre el salmón y colocamos encima un espárrago.
- ▶ Enrollamos de modo que quede en forma de canelón.
- ▶ Procedemos del mismo modo con los espárragos restantes.
- ▶ Disponemos en cada plato dos rollitos de espárrago y salmón y rociamos con la vinagreta.
- ▶ Decoramos el plato con los germinados.
- ▶ ¡A disfrutar!

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

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

FRANFURT

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

TAPAS

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



COCINA MEDITERRANEA

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

CAFETERIA PANADERIA LATINA

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

CAFETERIA PASTERERIA

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

ROSTISSERIA

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

Empor't el búho
Plaça del Progrés 2 L.1, Rubí
Tel. 931 241 398

ANÚNCIESE EN NUESTRA GUÍA GASTRONÓMICA DESDE 4 €/MES

TEL. 617 02 61 68

RECETAS PARA TI

Ensalada de pasta con atún fría



Ingredientes

- ½ cucharada de sal
- 400 g de pasta corta (farfalle, fusilli, penne)
- 12 huevos de codorniz (o 3 de gallina)
- 200 g de atún en aceite
- 50 g de aceitunas verdes
- Para el aliño:
 - 100 ml de aceite de oliva virgen
 - 2 cucharadas de vinagre de jerez o vino blanco
- 50 g de aceitunas negras
- 1 aguacate
- 6 pimientos del piquillo
- ½ cebolla morada
- 2 cucharadas de alcaparras
- 12 tomates cherry (opcional)
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- Cebollino
- Sal

Preparación

- ▶ Cocer la pasta al punto al dente, escurrirla, sacudirla en el colador durante los primeros minutos para que no se pegue y reservar en la nevera
- ▶ Cocer los huevos de codorniz 3 o 4 minutos o 10 si son de gallina, escurrir, enfriar, pelar y trocear
- ▶ Desmigar el atún, cortar las aceitunas en rodajas, trocear el aguacate, picar los piquillos, picar la cebolla y añadir todo ello a la pasta junto con las alcaparras
- ▶ Preparar el aliño mezclando todos sus ingredientes y poniendo al gusto de sal y pimienta
- ▶ Incorporar el aliño a la pasta, los huevos y, si se desea, los tomates cherry cortados por la mitad, servir enseguida o reservar en la nevera unas 2 horas

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

RESTAURANTE LOS CAMIONEROS
Menú diario de Lunes a Viernes
Nuestras especialidades: Pincho Camionero
Carnes y pescados a la Brasa · Tapas Variadas
Carrer de Bartrina, 12 · Rubí
Tel. 651 50 98 77

L'esquineta
COCINA MEDITERRANEA
TAPES · ESMORZARS
MENÚ DIARI
MENÚ PER A GRUPS
SOPARS
ESMORZAR DE FORQUILLA
CARNS A LA BRASA
Música en viu
Carrer Sardana, 2 · RUBÍ
RESERVES: 934860795

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

Cal Pako
Bar - Restaurant
Sala para eventos · Reuniones de empresa · Celebraciones · etc.
Menú diario -
Almuerzos Especialidad en corte a cuchillo de paletilla de bellota.
C/. Natació, 17 · Rubí · T. 93 588 02 55

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

Del "Oasis" a la realidad

El pasado 12 de mayo, tras las elecciones autonómicas, el Partido Popular en Rubí alcanzó unos buenos resultados en la ciudad y afirmó el auge del Partido Popular de Cataluña en todo el territorio. Subiendo un 8,30% en cuanto a porcentaje de voto, y aumentado un 232,49% el número de votos, de 893 a 3.544 votos.



En este sentido, la seguridad, como eje central de nuestro programa electoral, es uno de los problemas que más preocupa a los rubinenses, como ha demostrado la última encuesta de satisfacción ciudadana de la ciudad, por el 63,10% de los encuestados.

Los datos son llamativos, cuando hace apenas unos meses se publicaba en La Vanguardia un artículo que calificaba a Rubí como una ciudad oasis ante el crecimiento de la inseguridad ciudadana. Lo cierto, es que en el primer trimestre de 2024 los datos de criminalidad han aumentado un 8,4% respecto al primer trimestre del año pasado. 79 delitos más que hace un año.

Mientras otras ciudades como Sant Cugat, Viladecans o Cornellá han bajado, en Rubí ha subido el doble que los datos generales de Cataluña, y tres puntos más que la provincia de Barcelona. Los datos no acompañan al discurso institucional del PSC. Los datos son visibles, y rompen con el relato de que Rubí es un oasis de seguridad.

En definitiva, el aumento de la inseguridad, la preocupación de los rubinenses sobre ello, y nuestro auge como fuerza política en el Ayuntamiento de Rubí, deja en evidencia que las políticas de seguridad que propone el Partido Popular son las mejores encaminadas para terminar con el problema. Lucha contra la okupación, firmeza contra los delincuentes, y ley de reincidencia.

El modelo de lucha contra la inseguridad implantado por Albiol en Badalona, desde los grandes partidos de Estado, los únicos en poder cambiar las cosas; es el necesario en Rubí. Oficina antiokupas, Policía Local con competencias, y vigilancia permanente en toda la ciudad. De la misma manera, desde el Partido Popular de Rubí hemos llevado al pleno varias mociones en materia de seguridad, y todas ellas han sido rechazadas por la izquierda, incluido el PSC.

El que tenga ojos para ver, que vea. Y el que tenga oídos para oír, que oiga. Mateo 13:9-15





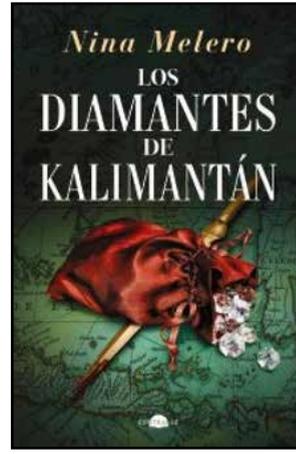
MIL OJOS ESCONDE LA NOCHE. LA CIUDAD SIN LUZ

JUAN MANUEL DE PRADA

Singular, polémica y brillante, la novela más ambiciosa de Juan Manuel de Prada. Llevábamos mucho tiempo esperando una obra así.

Juan Manuel de Prada une su descomunal talento para la narrativa con el conocimiento en profundidad del panorama intelectual, artístico y, sobre todo, literario de la España de la primera mitad del siglo XX. El resultado es un proyecto literario memorable de extraordinaria calidad en la gran tradición barroca y esperpéntica española: Quevedo, Valle-Inclán o Ramón Gómez de la Serna.

El autor se centra en la comunidad de artistas españoles que tras la Guerra Civil recaló en el París ocupado por los alemanes, donde las condiciones de vida eran especialmente difíciles y donde debieron de utilizar cualquier recurso a su alcance para sobrevivir, aunque ello les pusiera frente a unos dilemas morales de muy difícil resolución.



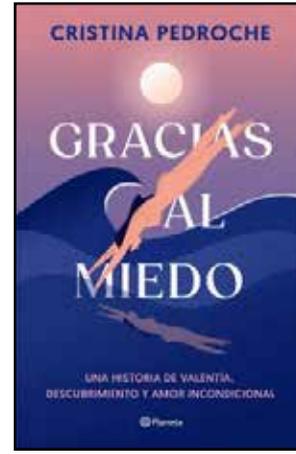
LOS DIAMANTES DE KALIMANTÁN

NINA MELERO

Las brumosas selvas de Borneo custodian más de un secreto: los diamantes que se esconden en sus ríos han servido para sellar pactos y promesas desde hace siglos. Los sultanes los usaban para pagar rescates, los mercaderes indios arriesgaban sus vidas por hacerse con ellos y aventureros de todo pelaje han probado a desafiar a la suerte yendo en su busca. La historia acabó arrastrando los diamantes desde Borneo a tierras lejanas, donde la pericia de los tallistas flamencos convertiría aquellas fabulosas piedras prehistóricas en Rosas de Amberes o indescriptibles brillantes victorinos.

Además de diamantes, la jungla guarda dentro de sí los sueños, glorias y tumbas de mil viajeros ya olvidados. Y, últimamente, esconde también algunas otras cosas.

Jaime, un especialista en pájaros que está viviendo un período difícil, decide aferrarse a una oportunidad que se ha abierto ante el y viaja hasta Borneo.



GRACIAS AL MIEDO

CRISTINA PEDROCHE

El primer libro de Cristina Pedroche es una historia muy personal que duele por su honestidad y atrapa por su belleza. Un testimonio valiente sobre cómo plantarle cara al miedo.

¿Lo has experimentado alguna vez? ¿Has vivido eso de estar en el mejor momento de tu vida sintiéndote, al mismo tiempo, tan mal? No pensé que este tipo de cosas pudieran pasar. Bueno, yo creía que muchas de las cosas que te explicaré en este libro no me iban a pasar. Hasta que pasan. Así que puede que aquí descubras a una nueva Cristina Pedroche.

¿Qué estoy sintiendo a la vez que todo este amor me está desbordando? Miedo.

El miedo puede ser una herramienta valiosa. ¿Temes hacerlo, pero sabes que es bueno? «Hazlo con miedo» está siendo mi mantra desde que nació Laia, mi niña. Pero el miedo también tiene otra cara que no es tan agradable. Yo la veo y la siento cada día desde hace algún tiempo.

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

• Instalación y reparación de todo tipo de toldos, persianas, mosquiteras, cortinas y aluminio

• Automatizamos su toldo y persiana

• Pérgolas Gibus

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

Presupuesto sin compromiso

Avda. de l'Estatut, 41
Rubí



Sala d'escalada Drac de Pedra



Beneficis

L'escalada és un esport que cada dia té més adeptes. Ens aporta beneficis físics i mentals, com: reforçar la musculatura, augmentar la flexibilitat, desenvolupar la coordinació i l'equilibri, reduir l'estrès, crear reptes personals i autosuperar-nos. El benestar físic i emocional és bàsic per poder tenir una bona salut. Així mateix, l'escalada ens apropa a la natura d'una manera única i especial.

- ### QUÈ FEM?
- > Escalada indoor
 - > Cursos d'iniciació
 - > Entrenaments en grup
 - > Barranquisme
 - > etc.

Per a més informació contacta amb nosaltres:

Av. Can Rosés, 43 · Rubí
dracdepedra@gmail.com



www.dracdepedra.com
T. 93 697 48 64

01 JUNIO 2024 10:00
"La botiga al carrer"
 Comerç Rubí organiza la 17ª edición de este evento comercial
 Zona peatonal
 Organizador: Comerç Rubí
 Precio: Gratuito

01 JUNIO 2024 11:00
Taller de pintacaras
Actividad para familias con niños de 4 a 9 años
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala Talleres
 Precio: Gratuito

01 JUNIO 2024 17:00
13º Encuentro Geganter de Ca n'Oriol
 Encuentro Geganter con motivo de la Fiesta Mayor del barrio de Ca n'Oriol
 Barrio de Ca n'Oriol
 Organizador: Colla Gegantera Ca n'Oriol
 Precio: Gratuito



01/02 JUNIO 2024 17:30
Les pompiers
 Teatre sense Teatre



01 JUNIO 2024 18:00
Solo
 Teatre sense Teatre
 TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126
 Precio: 5 €

01 JUNIO 2024 19:15
B.O.B.A.S. Banda Orquestal Benéfica de Actos Sempulcrales

Teatre sense Teatre
 Pl. Doctor Guardiet. Solar del Centre Democràtic Republicà
 Preu: Gratuït



01 JUNIO 2024 20:30
Gregarious
 Teatre sense Teatre
 Pl. Doctor Guardiet
 Preu: Gratuït



02 JUNY 2024 17:30
Entrañas
 Teatre sense Teatre
 TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126
 Preu: 5 €

02 JUNY 2024 19:15
Crazy Mozarts
Teatre sense Teatre
 EL CELLER, C. Prim, 51
 Preu: Gratuït



02 JUNIO 2024 20:30
Poi
 Teatre sense Teatre
 Pl. Salvador Allende
 Preu: Gratuït

02 JUNIO 2024 11:00
Fiesta de la poesía Actualidad, historia y ciencia
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
 Precio: Gratuito

05 JUNIO 2024 14:00
TikTok para negocios
Comercio al día
comerc@ajrubi.cat
 Requiere inscripción previa: Si

06 JUNIO 2024 18:00
Relajación con perros
Interactuar con perros reduce el estrés y mejora la concentración
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
 Precio: Gratuito

07 JUNIO 2024 19:00
Aquí, ahora, nosotros
Tardes de jazz y letras
 ATENEU MUNICIPAL, Xile, 3
 Organizador: La Casa del Pensament
 Precio: Gratuito

08 JUNIO 2024 11:00
Taller de iniciación a la aromaterapia
 Aprende a crear tu botiquín natural
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
 Precio: Gratuito

08 JUNIO 2024 11:30
Hagamos títeres con ensamblaje. Descubrimos los muñecos de Paul Klee
 Arte y creatividad en familia
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
 Precio: Gratuito
 Requiere inscripción previa: <https://cursos.ajuntamentrubi.cat/ca/cursos>

11 JUNIO 2024 18:00
Últimas reformas laborales. ¿A qué edad deberemos jubilarnos?
 Ciclo de conferencias de los Amics de la UAB
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
 Precio: Gratuito

13 JUNY 2024 18:00
Taller d'amigurumi
Tècnica de crear petits ninots teixits amb croquet o ganxet

BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala Tallers de l'Àrea Infantil
 Preu: Gratuït

13JUNY2024 20:30
Cinefòrum Refugi a la Fresca
 Cinema documental
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
 Preu: Gratuït

15JUNY2024 12:00
Cacauet Teatre: Dins la clariana
 Teatre en família
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
 Preu: Gratuït

16JUNY2024 12:30
Elmo Hope Centenary Quintet
 11è Cicle de Jazz
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3



17JUNY2024 19:00
Adriana Lecouvreur de Cilèa
Cicle Conta'm una òpera
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
 Preu: Gratuït

21 JUNIO 2024 19:00
A life like any other
 El documental del mes
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
 Preu: Gratuït

26 JUNIO 2024 18:00
Concert d'estiu de l'Aula Musical de Rubí
 Actuació a càrrec de l'alumnat de l'escola Aula Musical
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
 Preu: Gratuït

Marcela Viladot

Evolución de los Ordenadores

Los ordenadores, dispositivos fundamentales en la era digital, han experimentado una evolución extraordinaria desde sus primeros prototipos hasta los sistemas ultramodernos de la actualidad. A continuación, se presenta un resumen de su fascinante trayectoria a lo largo del tiempo.

Orígenes y Primeras Computadoras (Siglo XX)

Los inicios de la informática se remontan al siglo XIX con el desarrollo de máquinas de cálculo mecánicas como la máquina diferencial de Charles Babbage.



En la década de 1940, se construyeron las primeras computadoras electrónicas, como la ENIAC (Electronic Numerical Integrator and Computer), que ocupaban salas enteras y realizaban cálculos complejos a una velocidad impresionante para su época.

Era de los Mainframes y Minicomputadoras (Décadas de 1950 y 1960)

Los mainframes, grandes computadoras centralizadas, dominaron el panorama informático en la década de 1950, utilizados principalmente por grandes empresas e instituciones gubernamentales para procesamiento de datos a gran escala.



En la década de 1960, surgieron las minicomputadoras, más pequeñas y asequibles, que encontraron aplicaciones en entornos comerciales y académicos.

Revolución de los Ordenadores Personales (Décadas de 1970 y 1980)

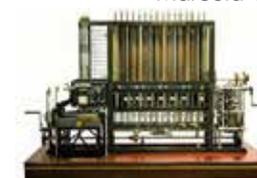
En la década de 1970, la introducción de los primeros ordenadores personales, como el Altair 8800 y el Apple I, marcó el inicio de la era de la informática personal.

La década de 1980 presenció una explosión en la popularidad de los ordenadores personales con el lanzamiento de productos icónicos como el IBM PC, el Commodore 64 y el Apple Macintosh.



Avance hacia la Computación Portátil y Conectividad (Décadas de 1990 y 2000)

En la década de 1990, se popularizaron las computadoras portátiles, permitiendo a los usuarios llevar consigo la potencia de procesamiento y la conectividad a internet.



El surgimiento de la World Wide Web en la década de 1990 y la posterior expansión de la banda ancha en la década de 2000 transformaron la informática al facilitar el acceso a la información y los servicios en línea desde cualquier lugar.

Era Actual: Computación Ubicua y Tecnologías Emergentes

En la actualidad, la computación ubicua ha llegado a ser la norma, con la integración de la tecnología en todos los aspectos de la vida cotidiana a través de dispositivos como teléfonos inteligentes, tabletas, relojes inteligentes y dispositivos del Internet de las Cosas (IoT).

Tecnologías emergentes como la inteligencia artificial, el aprendizaje automático, la computación cuántica y la realidad aumentada están redefiniendo los límites de lo que es posible con la informática, prometiendo avances revolucionarios en campos que van desde la medicina hasta la inteligencia artificial.

En resumen, la evolución de los ordenadores desde sus inicios hasta la actualidad ha sido un viaje extraordinario marcado por la innovación constante y los avances tecnológicos que han transformado radicalmente la forma en que trabajamos, nos comunicamos y vivimos.



Reformas Integrales

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

Presupuestos sin compromiso

URGENCIAS 24 H.
☎ 672 562 536

Centro de Estética

Cejas, pestañas, uñas, liftin....

C/ Sant Gaietà, 108
 Tel. 660 40 14 45

NUESTRAS MASCOTAS

Impacto de los ruidos en perros y gatos

La sensibilidad auditiva de perros y gatos los hace vulnerables a los ruidos fuertes, lo que puede desencadenar ansiedad y problemas de salud. Los petardos y fuegos artificiales pueden provocar comportamientos no deseados y afectar su bienestar físico y emocional.

Los perros y gatos son especialmente sensibles a los ruidos fuertes, como petardos y fuegos artificiales, lo cual puede provocar un impacto significativo en su bienestar general. Al sonido y el estruendo vienen acompañado la falta de información del origen del mismo y esto perjudica sobre todo a los animales más inseguros.

Sensibilidad auditiva de perros y gatos

La sensibilidad auditiva de estos animales los hace más propensos a sufrir ansiedad y estrés ante sonidos intensos, afectando su equilibrio emocional y físico.

Efectos negativos en la salud y bienestar



Los ruidos fuertes pueden desencadenar problemas de salud como daños en el sistema auditivo, aumentando el nivel de estrés y ansiedad en perros y gatos.

Problemas de comportamiento y físicos

- Los petardos y fuegos artificiales pueden provocar ataques de pánico en las mascotas, generando agresividad y nerviosismo.
- Además, los ruidos intensos pueden causar trastornos gastrointestinales, vómitos, salivación excesiva y taquicardias en perros y gatos sensibles.

Riesgos de petardos y fuegos artificiales

El uso de petardos y fuegos artificiales puede provocar graves consecuencias en las mascotas, especialmente en los perros y gatos, debido a su sensibilidad auditiva.

Ataques de pánico y nervios en mascotas

Los perros y gatos pueden experimentar ataques de pánico y nerviosismo extremo ante los sonidos in-



tensos y repentinos de los petardos y fuegos artificiales. Esta reacción puede desencadenar diversos episodios de estrés y ansiedad en los animales, afectando significativamente su bienestar emocional.

Problemas de salud asociados al ruido fuerte

La sensibilidad auditiva de perros y gatos les hace más propensos a sufrir problemas de salud relacionados con el ruido intenso generado por los petardos y fuegos artificiales. Desde trastornos gastrointestinales hasta ataques al corazón, las consecuencias pueden ser graves y perjudiciales para la salud física de las mascotas.

Medidas para reducir el impacto del ruido

Crear un ambiente seguro y tranquilo es fundamental para ayudar a las mascotas a sobrellevar los ruidos intensos. Ofrecer un refugio donde se sientan protegidos puede ser de gran ayuda en momentos de estrés.

Ofrecer ejercicio y estimulación mental adecuados

Proporcionar a los perros y gatos suficiente ejercicio físico y juegos que estimulen su mente puede contribuir a mantener su bienestar emocional. Jugar con ellos y realizar actividades que les mantengan entretenidos les ayudará a distraerse de los sonidos molestos.

Síntomas de estrés y ansiedad en mascotas

Los perros y gatos pueden manifestar signos de estrés y ansiedad de diversas formas, siendo crucial que los dueños estén atentos a las señales que indican malestar en sus mascotas.

Importancia de estar atentos a las señales

- Inquietud constante
- Temblor o sacudidas
- Comportamientos destructivos
- Esconderse o buscar refugio

Consulta veterinaria en caso de necesidad

Ante la presencia de signos evidentes de estrés y ansiedad en perros y gatos, es crucial buscar la orientación de un veterinario especializado en comportamiento animal. Este profesional podrá ofrecer un diagnóstico preciso y recomendar un plan de acción para ayudar a la mascota a gestionar sus emociones negativas de manera efectiva y mejorar su bienestar general.

Ayuda a tus mascotas a sobrellevar el ruido



Ayudar a tus mascotas a sobrellevar situaciones de ruido intenso es fundamental para su bienestar. A continuación, se presentan consejos y pautas que pueden ser de gran utilidad tanto para perros como para gatos:

Consejos para cuidar de perros y gatos sensibles

- Proporcionar un refugio seguro y tranquilo en casa, con acceso a su lugar favorito y objetos reconfortantes.
- Mantener una rutina diaria estable para ofrecer seguridad y estabilidad emocional a las mascotas.
- Evitar exponer a las mascotas a situaciones de ruido innecesario y predecible.
- Usar terapias calmantes como música suave o difusores de feromonas para ayudar a reducir la ansiedad.

Asistencia para una convivencia más tranquila

Además de seguir los consejos mencionados, es importante estar atentos a las señales de estrés o malestar que puedan manifestar nuestras mascotas. En caso de observar síntomas de ansiedad, nerviosismo o pánico, es recomendable buscar asesoramiento profesional veterinario para evaluar posibles medidas adicionales a tomar.

Impacto positivo de la prevención y cuidados

Beneficios de la atención al bienestar animal

Brindar cuidados y atención adecuada a nuestras mascotas tiene un efecto positivo en su bienestar general. Al prevenir situaciones estresantes como la exposición a ruidos fuertes, contribuimos a una vida más equilibrada y saludable para nuestros perros y gatos.

Mejora significativa en la calidad de vida



- Al adoptar medidas preventivas, como proporcionar un entorno seguro durante episodios de ruido intenso, estamos mejorando la calidad de vida de nuestras mascotas.
- La atención y cuidado continuo frente a situaciones estresantes no solo reduce el impacto negativo en su salud, sino que también fortalece el vínculo entre las mascotas y sus cuidadores.

Responsabilidad y conciencia como dueños

La empatía y compromiso son fundamentales en la convivencia con nuestras mascotas. Como dueños, tenemos un papel crucial en la protección y cuidado de nuestros fieles compañeros.

Importancia de la empatía y compromiso

- Mantener una actitud empática hacia nuestras mascotas nos permite entender sus necesidades y proporcionarles un entorno seguro y feliz.
- El compromiso con su bienestar implica dedicar tiempo y esfuerzo para brindarles una vida plena y saludable.

Rol crucial en la protección de nuestras mascotas

- Como responsables de su cuidado, debemos velar por su seguridad y bienestar en todo momento.
- Nuestra tarea como dueños es garantizar que nuestras mascotas se sientan amadas, seguras y protegidas en todo momento.



ESCAPADA A PRADES

Prades és un municipi tarragoní que pertany a la comarca del Baix Camp. Els seus habitants l'anomenen la "Vila Vermella" a causa de la pedra de color vermellós que forma part de molts dels seus edificis.

Prades té un gran valor tant paisatgístic com ecològic. De fet, el terme municipal es troba dins la Xarxa Natura 2000 de les Muntanyes de Prades, de la Reserva Natural Parcial del Barranc del Titllar i Tossal de la Baltasana i del Pla d'Espais d'Interès Natural (PEIN).



Carrer de Prades

Què veure

En l'àmbit històric i cultural Prades també destaca. Per això el seu conjunt històric està catalogat com a Bé d'Interès Cultural. D'origens medievals, el formen el castell, les muralles, la plaça i l'església.

Pel que fa a la muralla que envoltava el poble, encara queden alguns dels trams que donaven accés al nucli antic.



Muralla

Del castell tan sols es conserven unes poques ruïnes, però de la seva església, dedicada a Sant Miquel, en queden l'absis, una antiga capella i un tram de la nau principal.



Castell

La Plaça Major és el punt de trobada dels habitants de Prades. Es tracta d'un recinte porticat en el qual s'ubiquen bars i restaurants.

Els majors atractius d'aquest indret, a més de prendre l'aperitiu o sopar, són la Font de Prades (d'estil renaixentista i amb forma de globus terraqüi) i l'església de Santa Maria. Del temple cal destacar la barreja d'estils que mostren les reformes i ampliacions posteriors al segle XII, així com la pedra vermellosa tan característica de la vila.



Església de Santa Maria

Adossat a l'església i a les cases de la plaça s'observa un gran arc que forma part del Portal de la Creu, un dels elements que queda de l'entrada principal al recinte emmurallat.



Portal de la Creu

El conjunt històric de Prades el complementen la resta de racons amb encant que es poden descobrir en recórrer els seus carrers empedrats i plens de flors.



Carrer de Prades

Llocs com el Passatge de la Muralla, la plaça dels Infants, la plaça de la Pau o l'Arc del Ponos no es poden passar per alt. Com tampoc la casa més antiga del poble a la qual s'arriba creuant el Barranc dels Bassots a través d'un dels antics accessos de la muralla, el Planet del Pont.



Arc del Ponos

Sortint una mica del centre trobareu l'ermita de Sant Antoni, una petita ermita feta de pedra que va ser construïda a meitat del segle XX.



Ermita de Sant Antoni

És imprescindible fer la petita ruta, de nivell fàcil, fins a l'Ermita de l'Abellera.

Què fer

L'orografia de les Muntanyes de Prades fa possible que es pugui explorar l'entorn natural a través de diverses rutes senyalitzades, sigui a peu o amb bicicleta, i descobrir indrets espectaculars.

Alguns d'ells són la Roca Foradada, el Perelloner del Sisteré, un arbre monumental de 12 metres d'alçada i una envergadura de més de 3 metres.



Roca Foradada

A més a més, just a la vora hi ha el llac de Prades i una esplanada amb tot de taules de pícnic. Un lloc perfecte per gaudir del paisatge i prendre alguna cosa.

Des de l'ermita de l'Abellera, a poc més de 1000 metres d'altitud, s'observa una panoràmica de la vall del riu Brugent, del municipi de Capafonts i de les muntanyes que envolten la zona. Tot i que sempre es poden millorar les vistes pujant al pic més alt de les Muntanyes de Prades, el cim del Tossal de la Baltasana, situat a 1203 metres sobre el nivell del mar.



Mirador de l'ermita de l'Abellera

Una de les característiques de Prades i tot el seu entorn és la qualitat del seu cel nocturn, un dels més foscos i nets de tot Catalunya. Gràcies a això, el 2016 es va crear el Parc Astronòmic Muntanyes de Prades, certificat com a Destinació Turística Starlight. Allà es duen a terme diverses activitats astronòmiques durant tot l'any, com l'observació d'estrelles, galàxies i planetes a través del telescopi.



Parc Astronòmic Muntanyes de Prades

Gastronomia

Dos productes típics de la gastronomia de Prades són la mel i les patates. Aquestes, conegudes popularment com a "trufos", destaquen per la seva qualitat, una característica que les ha portat a guanyar el distintiu Indicació Geogràfica Protegida (IGP).



Patates de Prades

On menjar

D'entre els seus productes típics destaquen les patates, amb denominació d'origen, avellanets, mel i embotits, i

plats com l'escudella, la carn d'olla i el senglar estofat.

Pots trobar tots els restaurants de Prades a Guaiacat.

On dormir

A Prades es poden trobar diversos allotjaments, la majoria situats en cases rurals o apartaments turístics.

També compten amb un càmping. Però, sens dubte, el que atrau més visitants és el Xalet de Prades. Es tracta d'un hotel rural amb habitacions exteriors. Algunes tenen forma d'iglú i sostre de cúpula transparent, pensades per poder veure les estrelles. Altres són cabanes de fusta damunt d'un arbre.

Pots trobar tots els allotjaments rurals de Prades a Guaiacat.

Festes

Al setembre, durant la Festa de la Patata, es pot degustar aquest producte en receptes elaborades de mil formes diferents.

Millor moment per visitar el poble

Prades és un municipi especialment fred a l'hivern, on la neu acostuma a fer acte de presència. La resta de l'any, en canvi, les temperatures són moderades i fan molt agradable visitar-lo, inclús a l'estiu.

Això permet fer activitats a l'aire lliure i gaudir de la bellesa natural de l'entorn.

Imprescindibles

1 Realitzar alguna de les rutes senderistes per descobrir les coves, les formacions de roca i els miradors.

2 Perdre's pels carrers del poble i admirar el seu patrimoni arquitectònic.

3 Tastar les patates de Prades.

4 Observar les estrelles amb el telescopi del Parc Astronòmic.

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

25% dto. En la primera franquícia

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

Vehícle cortesia 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

PEUGEOT SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

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

*Oferta vàlida per a clients particulars propietaris d'un vehicle de automoció mercat, comprats en un 100% de finançament per pneumàtics de les marques GoodYear, Michelin, Continental, Pirelli, Bridgestone i Dunlop sobre la tarifa oficial vigent. L'activació de l'oferta està subjecta a fer l'operació de substitució de 2 o 4 pneumàtics més de l'1 de juliol al 31 de desembre de 2024. No vàlida per vehicles de immatriculació a altres països ni vehicles comercials no registrats als Serveis Clients Peugeot adherits a la promoció. La seva Peugeot.

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

Sudoku

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

12 NOMBRES DE FLORES

- AMAPOLA
- CAMELIA
- CLAVEL
- CRISANTEMO
- DALIA
- HORTENSIA
- LIRIO
- MARGARITA
- ORQUIDEA
- PEONIA
- ROSA
- TULIPAN

Sopa de letras

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

Autodefinido

| | | | | |
|----------------------|----------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------|
| TAPIR, DANTA | REFLEJO LUMINOSO | DÍA ANTERIOR | QUE SUPRIME | TEATRO GRIEGO |
| PERSONA | OBLIGACIÓN | OBSERVE | | |
| JUICIO, OPINIÓN | | | POSTDATA | |
| COLA | | | UNIVERSIDAD DE BARCELONA | |
| | | | SOPA ESPESA | |
| | | | TENER MIEDO | |
| PONER UNA COSA CURVA | GANSO, ANSAR | REVISTA DE HISTORIETAS | | |
| | | PONER, UBICAR | | |
| | | | SIN NÚMERO | |
| | | | COMPUESTO DE SILICIO | |
| DANZA | TERCER ESTÓMAGO DE LA VACA | | | PLANTA NAUSEABUNDA |
| | HIJO DE DEDAÑO | | CÓLERA | |
| | | | COGER CON LA MANO | |
| QUIEBRA | ANIMAL MARINO COLONIAL | | | APÓCOPE DE "TANTO" |
| | RADIO TELEVISIÓN ESPAÑOLA | | SITUADA | |
| NEGOCIAR, COMERCIAR | | | | |
| DE INFERIOR CALIDAD | | | | |
| | | | RUMIANTE DEL NORTE | |

Soluciones

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | N | E | R | R | O | E | P |
| A | R | C | A | F | I | T | R |
| A | S | I | C | A | C | A | C |
| S | L | A | R | A | O | C | A |
| A | I | R | A | L | E | B | A |
| O | A | S | A | M | O | C | V |
| S | N | S | E | R | C | E | T |
| O | E | B | E | T | E | E | T |
| E | P | O | R | A | B | O | R |
| D | P | S | I | S | I | T | E |
| O | U | D | I | A | I | D | N |
| S | S | A | V | A | V | A | A |

Horóscopo Mes de Junio

| | | |
|---|---|---|
| <h3>Aries</h3>  <p>En junio, el amor puede traer nuevas aventuras y emociones intensas. Abre tu corazón a nuevas experiencias y déjate llevar por la pasión del momento.</p> | <h3>Tauro</h3>  <p>Este mes, las relaciones estables y duraderas serán tu enfoque principal. Dedicar tiempo a fortalecer la conexión con tu pareja y cultivar la confianza mutua.</p> | <h3>Géminis</h3>  <p>La comunicación será clave en tus relaciones en junio. Exprésate con honestidad y escucha activamente a tu pareja para fortalecer el vínculo emocional.</p> |
| <h3>Cáncer</h3>  <p>En junio, busca fortalecer los lazos familiares y el amor en el hogar. Dedicar tiempo de calidad con tus seres queridos y disfrutar de momentos de cercanía y afecto.</p> | <h3>Leo</h3>  <p>Tu creatividad en el amor estará en alza este mes. Busca nuevas formas de sorprender y enamorar a tu pareja, y disfruta de momentos románticos llenos de pasión.</p> | <h3>Virgo</h3>  <p>Enfócate en crear armonía y estabilidad en tu vida amorosa. Dedicar tiempo a resolver conflictos y encontrar soluciones prácticas para fortalecer tu relación.</p> |
| <h3>Libra</h3>  <p>Encuentra el equilibrio en tu vida amorosa este mes. Busca armonía y comprensión mutua en tu relación, y trabaja en equipo con tu pareja para superar desafíos juntos.</p> | <h3>Escorpio</h3>  <p>Aprovecha la oportunidad para transformar y renovar tu vida amorosa. Abre tu corazón a nuevas experiencias y elimina barreras emocionales para disfrutar de una conexión más profunda.</p> | <h3>Sagitario</h3>  <p>En junio, busca aventuras y emoción en el amor. Explora nuevos lugares y actividades con tu pareja, y disfruta de momentos de diversión y conexión íntima.</p> |
| <h3>Capricornio</h3>  <p>enfócate en construir relaciones sólidas y duraderas. Cultiva la confianza y el compromiso mutuo en tu relación, y disfruta de una conexión amorosa más profunda.</p> | <h3>Acuario</h3>  <p>En junio, sé innovador y original en tu vida amorosa. Experimenta con nuevas formas de expresar amor y conexión, y sorprende a tu pareja con gestos inesperados y creativos.</p> | <h3>Pisces</h3>  <p>Conecta con tu intuición y espiritualidad en el amor este mes. Confía en tu guía interior para tomar decisiones sabias y encuentra paz en la conexión emocional con tu pareja.</p> |



Muebles a medida • Cocinas
Puertas • Parquet

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



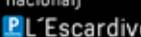
Antes Después



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





Tu tienda de informática
www.newhomepc.net

Especializados en ordenadores a medida para hogar, empresa y Gaming

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

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



SMARTPHONE XIAOMI REDMI A3 3GB/64GB/6.71"/NEGRO
87,55€



MONITOR 24"VA
NILOX NXM24FHD111 100HZ 1MS HDMI DP
82,95€



PULSERA XIAOMI MI SMART BAND 8 ACTIVE BLACK
21,82€

Promociones válidas hasta el 30/06 o agotar existencias



Te ayudaremos
a convertir
tu casa
en el espacio
de tus sueños

Somos especialistas
en reformas
de interiores

¡Visita nuestra tienda y
déjate sorprender!

Nos encontrarás en:
C/cervantes 83, Rubí
Tel. 93.609.75.80
Citas concertadas

www.diseño-interiores.com

@ diseño_bcn

Designio studio

TRANSFORMANDO ESPACIOS,
CREANDO HOGARES

