

Num. # 15 | Maig 2022

# A prop de tu

## Rubí



Exemplar gratuït

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

**ESCAPADA AL CAP DE CREUS** Pàg. 15  
**GUANYADORA SORTEIG BUSCA LA MASCOTA** Pàg. 2

## POST GUAPA

Todas las tallas

Os esperamos con la nueva temporada primavera-verano



Zona outlet todo a 10 y 15 €

698 48 26 80 (Solo WhatsApp)



C/ Cervantes, 132 · local 1  
Rubí · Tel. 93 627 95 28



**ClinicaDentalPifarré**  
La teva clínica dental de confiança  
Rubí | L'Escola | La Bisbal  
www.clinicadentalpifarre.com

**tu clínica de confiança**

- Cirurgia implantològica y regenerativa
- Estètica dental
- Ortodòncia (convencional, lingual, invisible)

★ Nuevo servicio odontopediatría

**Dr. Marc Pifarré Portella**  
Col. 4028  
Màster de Implantologia y Màster en Periodoncia

**Dra. Clara Noguera Corominas**  
Col. 3964  
Màster en Ortodòncia




**ClinicaDentalPifarré**  
Desde 1973

llamar para concertar cita

Horario de 9 a 18 h

☎ 93 699 36 48  
Plaça de la Constitució 1  
08191 Rubí - Barcelona  
www.clinicadentalpifarre.com

Financiamos Tratamientos

Mireia Viladiu, segona ganadora del vale de 50€ del concursu busca la mascota del mes de Abril, acompanyada de Pilar de El Señor Miyagi, el negociu elegidu por la ganadora.

Muchas gracias por la gran participación y suerte para el concursu de este mes de Mayo.

Ya podéis empezar a buscar la mascota.

(Bases del concursu en pagina 7)

¿Quién será el próximo ganador o ganadora?



## SUMARI

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>04. Moda y complementos</b> · Ordenar armarios</p> <p><b>06. Moda y complementos</b> · Cómo vestir en eventos especiales</p> <p><b>07. Servei al lector</b></p> <p><b>08. Terapias naturales</b> · Mejorar la circulación sanguínea con acupuntura</p> <p><b>09. Estètica</b> · 5 beneficis per a la salut de la llum del sol</p> <p><b>10. Salut</b> · Qué es un desfibrilador (DEA)</p> <p><b>11. Agenda</b></p> <p><b>12. Els beneficis d'anar de càmping per a la nostra salut</b></p> <p><b>13. Servei al lector</b></p> <p><b>14. Moments de lectura</b></p> <p><b>15. Escapada al Cap de Creus</b></p> <p><b>16. Hogar</b> · Ideas básicas para decorar un balcón o terraza pequeño</p> | <p><b>18. Llar</b> · Trucs per a netejar i organitzar la teva llar, en la meitat del temps</p> <p><b>20. Pasatiempos</b></p> <p><b>21. ¿Por qué se celebra el 4 de mayo el día de STAR WARS?</b></p> <p><b>22. Racó saludable</b> · Los Top cinco de los frutos secos</p> <p><b>23. Racó saludable</b> · Quina verdura és la més beneficiosa per a la salut?</p> <p><b>24. Recetas para ti</b> · Ensalada de pollo marinado con verduras y yogur</p> <p><b>25. Recetas para ti</b> · Muslos de pollo dorados con verduras al vino blanco</p> <p><b>26. Recetas para ti</b> · Natillas de chocolate blanco</p> <p><b>27. Nuestras mascotas</b> · Primavera y animales de compañía</p> <p><b>28. Motor</b> · Mantener un coche en buen estado</p> <p><b>30. Motor</b> · Tu vehículo a punto</p> <p><b>31. Horóscopo</b></p> |
|--|---|

“Lo que con mucho trabajo se adquiere, más se ama” (Aristóteles)

## Staff

Revista **A prop de tu**

Producció Publi-ticket · Edició Francisco Padilla · Publicitat Antonio Martín Telf. 617 026 168

Maquetació i Disseny Miguel Vázquez

Dipòsit Legal B 20614-2021

Col·laboradors d'aquest mes:

Joanna Palafols, Francesc Bonilla (Escapadas) Doctor Miquel Utset (Salud) Miquel Tripiàna (Motor) Pets Lovers (Mascotas)

Bon Carma

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

www.revistaapropdetu.com



Revista A prop de tu Rubí




- Manteniments a partir de 30 €/mes
- Tot risc sense sorpreses 83 €/mes

SERVEI 365 DIES 24 H.

INFORMI'S



Carrer Alt, 7 · 08191 Rubí  
Tel. 935 885 511  
www.elevamon.com · info@elevamon.com



# Ordenar armarios: Los 20 mejores consejos para conseguirlo y mantenerlo

Si tienes el armario a rebosar pero nunca sabes qué ponerte, es hora de reorganizar tu armario. Aquí, los mejores trucos para conseguirlo.



## 1 ¿12 meses sin usarlo? Dile adiós

Esta es la norma número 1: Si no has usado alguna prenda durante todo año (incluso más), no la guar-

des, deshazte de ella. Si no estás segura, déjala a un lado y en 24 horas vuelves a pensar qué hacer con ella.

## 2 No seas acaparador con tu ropa interior

Reduce la cantidad de ropa interior que tengas a 12 o 14 pares de prendas. Cuando una de ellas comience a parecer vieja o deshilacharse, tírala y reemplázala por una nueva.

Otro consejo: enrolla tu ropa interior para mantenerla separada. Puedes invertir en un organizador de cajones, siempre viene bien.

## 3 Retira temporalmente algunos artículos

Separa la típica ropa y accesorios que te encantan pero que ya estás cansada de usar.



Almacénalos en cajas de plástico o bolsas 'al vacío' que ahorran espacio.

## 4 ¡Vende! ¡Vende! ¡Vende!

Clasifica la ropa que ya no usas y no te gusta, o aquella que ya no te cabe. Puedes venderla en aplicaciones móvil, páginas web o en tiendas de segunda mano. Aunque siempre te quedará la opción de donarla.

## 5 Limita tu armario a la ropa que esté lista para usar

Siempre tenemos algunas prendas a las que le faltan botones, cremalleras o coger un dobladillo. Separa este tipo de ropa y guárdala en un sitio que recuerdes para poder llevarla más tarde a arreglar, mientras conseguirás tener un armario "listo para usar".



## 6 Limpia el espacio que esté vacío

Mientras reorganizas tu armario, aprovecha para limpiar las zonas que tengas vacías: las estanterías, los cajones...

## 7 Organiza las prendas según su parecido

Cuelga la ropa dependiendo de la categoría en la que entre, por ejemplo, blusas, pantalones, faldas y vestidos. E incluso puedes recrear en tu mente las subcategorías: manga larga, mini, sin tirantes, colores oscuros... Encontrarás las cosas con más facilidad.

## 8 Cuelga las prendas con precisión

Coloca toda la ropa (y las perchas) de la misma manera, así parecerá aún más ordenado y además será más fácil elegir qué ponerte.

## 9 Ordena tus cajones

Ordena los cajones dependiendo del orden en el que te vistas. Por ejemplo, en los cajones superiores coloque la ropa interior y después, comience con los pantalones y con las camisetas.

## 10 Los separadores son ideales

Usa separadores para evitar que las piezas/prendas pequeñas se enreden.



Puedes agrupar accesorios similares; collares con collares, cinturones con cinturones...

## 11 Mantén las polillas alejadas

Usa bolsitas de lavanda para atarlas a las perchas, conseguirás alejar a las polillas de tu armario además de un buen aroma para tu ropa.

## 12 Ten localizados los zapatos

Elimina las cajas de cartón y opta por cajas transparentes que se abran por la parte frontal, así conseguirás un acceso a los zapatos más rápido además de poder elegirlos desde fuera.

## 13 No ocultes tus bolsos

Coloca los bolsos y las carteras a la vista. Nada de colocar unos dentro de otros, así sólo conseguirás que se te olvide la existencia del que está escondido dentro.

## 14 Cuelga los cinturones

En lugar de esconderlos en algún cajón crea algún artilugio que sirva para colgarlos a la vista.

## 15 Guarda la forma de tus zapatos

Guarda tus zapatos con una horma: no solo ayudan a no perder la forma, también evitan el mal olor.

## 16 Haz un inventario

Evalúa tus prendas preferidas pero que debes comenzar a reemplazar; como tus vaqueros o las rebecas de lana que tienen algún enganchón.

## 17 Usa bandejas para las joyas

Puedes comprar bandejas y 'cestitas' monas para organizar tus collares, pulsera y demás.

## 18 Cuelga los pañuelos y las bufandas

Las bufandas puedes colgarlas en perchas para pantalones, podrás mantenerlas organizadas y estiradas. Para los pañuelos pequeños puedes utilizar ganchos de la puerta.

## 19 Coloca la ropa en lo alto

Coloca ganchos resistentes en la parte superior de la puerta de tu armario para colgar vestidos largos y elegantes, evitarás que se manche el bajo.

## 20 Cuelga de manera 'pro'

Existen perchas específicas para cada tipo de prenda: terciopelo para sedas resbaladizas, con muescas para tirantes, acolchadas para tejidos delicados.

Otro consejo: usa colgadores con colores neutros para que tu ropa se vea mejor.



ARTÍCULOS INFANTILES

**ORISUA**

Moda Infantil desde 0 meses a 16 años  
Ropa Interior  
Moda y complementos

LOSAN MARIANA Selene

C/ Lluís Ribas, 6 (Esq. Bartrina)  
T. 93 699 93 51

**EL NIU**

Ropa interior

avet creaciones Selene

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

COMPRA en el PEQUEÑO COMERCIO

A prop de tu

Badalona · Sant Boi · Rubí  
www.revistaapropdetu.com

Mercè Merceria

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

¡Si no lo tenemos, lo traemos!

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

**CORIUM**

Bijuteria Artesanal  
Moda i Complementos

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

**Juanita**  
MERCERIA

Teixits · Confecció Llar  
Arranjaments · Bugaderia · Brodats

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

**ALFONSI COSTURES**

Botiga d'arranjaments de roba

Horari de 09:30 a 13:30 h.  
i de 16:30 a 19:30 h.

Carrer Pintor Murillo, 72 · 670771423  
alfonsicostures@gmail.com

# Cómo vestir en eventos especiales

## Bodas, Bautizos, Comuniones

Mayo, el mes de la primavera, el buen tiempo y de los días más largos, es también el mes en el que se concentran la mayoría de eventos, en especial, bodas, bautizos y comuniones.

Hacemos un repaso de cómo poder vestir en estos días tan especiales.

### Bautizos y Comuniones



No es necesario gastarse mucho dinero para poder llevar un look apropiado en estos días.

Como suelen ser de día o de tarde, podemos optar por vestidos cortos, por encima de la rodilla y de líneas suaves, túnicas ceñidas a la cintura, o simplemente vaporosos.

Los tonos, los de siempre en estas fechas, pasteles, monocolor, (muy primaverales), en tonos rosa, verde, mostaza, azul o estampados de flores, tejidos de guipur y los elegantes encajes o plisados.

También los vestidos drapeados en la cintura o pecho, los favorecedores tirantes asimétricos, y los de línea recta, acompañados de chaquetita de media manga, pudiendo ser estampada, para darle un toque de personalidad.

### Bodas

Las bodas de día pueden dar lugar a vestirnos con diferentes prendas, dando lugar a ese toque festivo y distinguido.

Vestidos cortos, con pedrería en toda la prenda, o sólo en la parte superior o inferior del cuerpo, sin mangas, faldas de tul en color gris claro, rosa pastel o los tonos irisados, en medida midi, combinadas de tops lisos, de hombros descubiertos, escote barco o tirantes.

También los vestidos con estampados fantasía y escotes en la espalda.

Para la noche, vestidos largos hasta los pies, efecto dos piezas, con lazadas en la cintura, largos desiguales en la falda y los favorecedores vestidos de corte griego, con detalles de pedrería o florales en el fajín de la cintura.



**blau i rosa** mayoral

Moda para bebé, infantil y juvenil  
Sección de puericultura

Francesc Macià, 46 · Galerías Rubí  
Telf. 93 697 26 56  
www.blauirosarubi.com

Os esperamos con la nueva temporada primavera-verano

**CA Centro Aurora**

Centro de estética, belleza y bienestar

C/ Doctor Maximi Fornés, 64-66 · Rubí  
Tel. 661 71 45 35

## AQUEST MES FELICITEM A ...



Felicidades a los **CHURRIS** por su cumpleaños

Los **CHURRISSS**, una pareja feliz.

Lo comparten todo, hasta el mes de cumpleaños

Muchas felicidades!!!



Muchas felicidades **Maruja**.

Son 60 años... Pero qué bien llevados!!

Gracias por ser una persona tan cercana a los demás.

Te queremos!



Si en el mes de Mayo quieres felicitar a alguien especial para ti, mándanos una foto antes del 15 de Abril con un breve texto y la publicaremos gratis.  
[amartin@publi-ticket.es](mailto:amartin@publi-ticket.es)  
Si tu negocio cumple años, llama o envía un email, tendremos un detalle para ti.  
Telf. 617 02 61 68 · email: [amartin@publi-ticket.es](mailto:amartin@publi-ticket.es)

## Celebramos nuestro primer aniversario y regalamos

# 600€

Durante 12 meses celebraremos el concurso "busca la mascota" para repartir 50€ cada mes!

Cómo participar?

1r: **Buscar nuestra mascota.** →

2r: **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 **@apropdetu-rubi** o el Facebook **@Apropdetu-rubi** 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 19 de Mayo para enviar la información.

El sorteo se hará el día 21 de Mayo!

Se traspasa cafetería con tienda de chuches

muy buena zona.

Por jubilación.

Interesados llamar al

Telf. 615 29 95 43

Se traspasa Bar Restaurante Céntrico con pequeña terraza

En pleno funcionamiento por

motivos personales.

Interesados llamar al

Telf. 649 08 99 29

## Mejorar la circulación sanguínea con acupuntura

Antes de ver como mejorar la circulación veamos porque se estropea. Lo que ocurre que las paredes venosas pierden su tonicidad, porque la pared se hace más delgada y débil. Al tener la pared más fina la vena no tiene tanta fuerza de contracción y las válvulas interiores que tienen los vasos venosos se atrofian, generando retención de sangre y varices.

En la medicina tradicional china hay diversos órganos implicados en la producción de sangre.

El bazo interviene en la generación de la sangre, y tiene la función de mantener la sangre dentro de los vasos sanguíneos, impidiendo la extravasación y la hemorragia.

El sistema circulatorio está regido por el movimiento del fuego el corazón, tiene un gran efecto en toda la circulación sanguínea, ya sea arterial como venosa, es el órgano más importante en el control de la tensión arterial.

Otro órgano es el hígado que tiene la función de conservar la sangre, impidiendo que la sangre se extravase de los vasos, la otra función del hígado con respecto a la sangre es la de ser el reservorio de la sangre.

La sangre cuando no está circulando por el cuerpo está almacenada en este órgano, hasta que es necesitada por cualquier parte del organismo, entonces el hígado envía la sangre a ese lugar.

El riñón ya hemos visto su función en la formación de la médula y con ello de la sangre.

Observamos que habrá tres tipos de patologías relacionadas con la sangre:

1 La primera en la que los vasos sanguíneos pierden su elasticidad y fuerza. El principal órgano a tratar sería el bazo y el hígado y en menor grado el corazón.

2 La segunda son todas las patologías relacionadas con la presión de la sangre, hiper o hipotensión arterial. Aquí el órgano principal a tratar sería el corazón, hígado y en menor grado el bazo.

3 La tercera patología estaría relacionada con la calidad de la sangre, es decir anemia, falta de plaquetas, mala coagulación. En este caso el órgano más importante en el tratamiento sería el riñón.

Con la acupuntura tenemos una herramienta muy útil para combatir los problemas circulatorios.

Bon Carma



También hay diversas plantas que nos pueden ayudar en los problemas circulatorios:

En caso de la hipertensión se puede usar el olivo, el ajo, el espino blanco, los omega 3.

Para la hipotensión el romero, el regaliz, la coenzima Q10, el café, jengibre.

En el caso de las varices, un buen complemento son; las uvas, el aceite esencial de limón y pachuli, el rusco, los bioflavonoides, el ciprés, vinagre de manzana.

En la insuficiencia cardíaca, la coenzima Q10 da buenos resultados.



## 5 beneficios per a la salut de la llum del sol

Sap l'important que és prendre una mica de sol?

La llum del sol té molts beneficis per al nostre cos.

Aquí hi ha cinc bones raons per a sortir i prendre el sol.



### 1 Millora el somni

El cos crea una hormona anomenada melatonina que és fonamental per a ajudar-lo a dormir. Pel fet que el cos comença a produir-la quan està fosc, habitualment comença a sentir-se somnolent dues hores després que es posa el sol, que és una de les raons per la qual el nostre cos roman despert de manera natural més tard en l'estiu.

Les recerques indiquen que una hora de llum natural al matí l'ajudarà a dormir millor. La llum solar regula el ritme circadiari dient-li al cos quan augmentar o disminuir els nivells de melatonina. Per tant, com més exposició a plena llum, millor produirà melatonina el cos quan sigui l'hora d'anar-se'n a dormir.



### 2 Redueix l'estrès

La melatonina també redueix la reactivitat a l'estrès i estar a l'aire lliure ajudarà el cos a regular la melatonina de manera natural, la qual cosa pot ajudar a reduir el nivell d'estrès. A més, pel fet que sovint realitza activitats físiques quan es troba a l'aire lliure (caminar, jugar, etc.), aquest exercici addicional també l'ajuda a reduir l'estrès.

### 3 Manté els ossos forts

Una de les millors (i més fàcils) maneres d'obtenir vitamina D és estar a l'aire lliure. El cos produeix vitamina D quan s'exposa a la llum del sol; uns 15 minuts al sol al dia són suficients si té la pell clara. I atès que la vitamina D ajuda al seu cos a mantenir el calci i evita que els ossos es tornin fràgils, prims o deformis, prendre el sol pot ser just el que va receptor el metge.



### 4 Ajuda a mantenir el pes

Sortir a l'aire lliure durant 30 minuts entre les 8 a. m. i el migdia s'ha relacionat amb la pèrdua de pes.

Per descomptat, podria haver-hi altres factors per a això, però sembla que hi ha una connexió entre la llum del sol en les primeres hores del matí i la pèrdua de pes.

### 5 Enforteix el sistema immunitari

La vitamina D també és fonamental per al seu sistema immunitari, i amb una exposició constant a la llum del sol, pot ajudar a enfortir-lo.

Un sistema immunitari sa pot ajudar a reduir el risc de malalties, infeccions, alguns tipus de càncer i la mortalitat després de cirurgies.



**Bon Carma**  
Centre de tractaments naturals

**10%**  
Descompte en tots els serveis fins al 31.05.22  
Indicant on s'ha vist l'oferta.

Joan Maragall 41 entlo 1ª Rubí  
WhatsApp 34689853053



**Acupuntura  
loga  
Xamanisme**  
Carlos  
Telf 689853053



**Estetica i benestar  
Cosmètica vegana**  
Neus  
Telf 655 58 45 73



**Psicologia holística  
Registres Akàshics  
Reiki i Feng Shui**  
Graciela  
Telf 688 90 44 11

**Beauty Studio**  
Especialistas en tu Mirada

Mucho más que un centro de Belleza

Carrer Doctor Robert, 25 - Rubí / 722 809 333



*La Chica de las Cejas*

En mayo muchas novedades.  
Infórmate!

 Beautystudiorubi  
lachicadelascejas\_

- ▶ **Sabes que es un desfibrilador (DEA)?**
- ▶ **Usarías el DEA, en caso de necesitarlo?**
- ▶ **Sabrías detectar una muerte súbita?**

## ¿Qué es la muerte súbita?

El corazón deja de expulsar la sangre que recibe, hay colapso en pocos minutos, para ser más exactos en unos 3 minutos. Por eso es muy importante poder actuar rápido haciendo una reanimación cardio pulmonar (RCP) y utilizar un desfibrilador.

La muerte súbita es la 1ª causa de muerte, 10 veces más que los accidentes de tráfico y tiene el 50% más víctimas que las afectadas por infarto.

El 80% de casos de muerte súbita se producen en casa, delante de familiares y amigos, no distingue edad, genero,

profesión, salud, estudios, horario, actividad física...

El cardio salvamento tiene éxito, sobre todo, si se inicia el rescate antes de los 3 minutos.

No hace falta ser médico para hacer una RCP, no es difícil y saber utilizar un desfibrilador, no implica riesgo, además los desfibriladores van indicando los pasos a seguir, si no están bien puestos los parches o la víctima no lo necesita, no hará la descarga.

Entre descarga y descarga hay que hacer la reanimación manual, por esta razón, no sirve poner muchos desfibriladores, si no se sabe hacer una RCP.



Por eso es muy importante, realizar un curso, un taller, los hay de una hora y no son nada caros.

Tenemos a nuestro alcance herramientas para poder salvar vidas, utilicémoslas, no sabemos nunca, cuándo o con quien lo vamos a necesitar.



## FARMÀCIES GUÀRDIES NOCTURNES

De dilluns a diumenge, de 21 h a 9 h del dia següent

Farmàcies obertes tots els dies de l'any:

FARMÀCIA KRONOS: Oberta de 9 a 22 h tots els dies de l'any

FARMÀCIA XAPELLÍ: Oberta de 9 a 21 h tots els dies de l'any

MAIG

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
							1
DÍAZ	2	3	4	5	6	7	8
BARADAD	9	10	11	12	13	14	15
SCHMID	16	17	18	19	20	21	22
BLANCA	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

01 MAYO 2022 18:30  
**Juan Pera. Master xof**  
 Temporada Estable de Espectáculos  
 TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126  
 Precio: 25€ / 18,75€

03 MAYO 2022 18:00  
**Charla: Todo lo que se debe saber para la preinscripción en las escuelas infantiles municipales**  
 educacio@ajrubi.cat  
 Manuela Martín  
 93 588 7000 ext.6363  
 Precio: Gratuito

04 MAYO 2022 10:00  
**Miércoles "Manetes"**  
 Servicio de autorreparación de pequeños aparatos eléctricos y electrónicos  
 ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
 Más información del evento  
 Precio: Gratuito

04 MAYO 2022 18:00  
**Cuentos que hacen llorar de risa**



Hora del cuento para niños y niñas de 4 a 8 años  
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio  
 Precio: Gratuito

06 MAYO 2022 10:30  
**Reeducación postural para mantener una buena salud física y evitar el dolor**

¡Disfruta de la vida a lo grande!  
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, C. Aribau, 5  
 Precio: Gratuito

Requiere inscripción previa: Sí  
 06 MAYO 2022 19:00

**Infest presenta: Mama, por!**  
 Festival Internacional de Cortometrajes de Terror, Fantástico y Freak de Rubí  
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio  
 Organizador: Infest  
 Precio: Gratuito

06 MAYO 2022 20:00  
**Libertad**  
 Cicle Gaudí 06MAYO2022 20:00  
 TEATRE LA SALA, Teatre Municipal  
 La Sala de Rubí  
 Precio:4,50€ / 3,00€  
 07 MAYO 2022 08:00  
 21 MAYO 2022 08:00

**Mercado de la numismática y el coleccionismo**

El primer y tercer sábado de cada mes  
 Plaza Mercat  
 Organizador:Associació Numismàtica de Rubí 2013  
 Precio: Gratuito

08 MAYO 2022 18:00  
**El llop i les 7 cabretes**  
 Temporada Estable de Espectáculos  
 TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126  
 Precio:6€ / 5€

09 MAYO 2022 18:00  
**El apasionante mundo de la genealogía**  
 Ciclo de conferencias del Aula de Extensión Universitaria de Rubí  
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio

13 MAYO 2022 09:30  
**Ruía: El barrio del Padró**  
 ¡Disfruta de la vida a lo grande!  
 Punto de encuentro: pl. Catalunya  
 Precio: Gratuito

14 MAYO 2022 11:00  
**Música para bebés**  
 Concierto-taller para peques de 0 a 3 años  
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio  
 Precio: Gratuito

15 MAYO 2022 17:00  
**Visita guiada "Ca n'Oriol, de villa a masía"**

Visita guiada para descubrir el entorno de la masía de Ca n'Oriol  
 Punto de encuentro: Masía de Ca n'Oriol

Organizador: RubíGuem  
 Precio: 9 €/persona adulta  
 17 MAYO 2022 18:00

**El Canto de la Sibila**  
 Coloquio sobre este drama litúrgico de gran difusión en la Edad Media  
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala de exposiciones  
 Precio: Gratuito

18 MAYO 2022 17:30  
**Cuentos para ser feliz**  
 Hora del cuento para niños y niñas de 5 a 10 años  
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio  
 Precio: Gratuito

20 MAYO 2022 09:15  
**Visita cultural a la Pedrera**  
 ¡Disfruta de la vida a lo grande!  
 Lugar de salida: L'Escardíval  
 Precio: Gratuito

Requiere inscripción previa: Sí  
 20 MAYO 2022 18:00  
**Un lugar llamado Wanda**  
 Novela que trata sobre la libertad y el coraje para elegir nuestro propio

destino  
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio  
 Precio: Gratuito

22 MAYO 2022 18:30  
**DOJI**  
 Temporada Estable de Espectáculos  
 TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126  
 Precio:15€

23 MAYO 2022n 18:00  
**Ciclo de conferencias del Aula de Extensión Universitaria de Rubí**  
 Ciclo de conferencias del Aula de Extensión Universitaria de Rubí  
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio

Precio: Gratuito  
 24 MAYO 2022 18:00  
**Presentación del libro: 100 ideas para educar a los hijos**

Una guía para educar a nuestros hijos e hijas  
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, C. Aribau, 5  
 Precio: Gratuito

25 MAYO 2022 19:00  
**Salud mental perinatal**  
 Ciclo de conferencias de los amigos de la UAB  
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio

Precio: Gratuito  
 28 MAYO 2022 11:00

**Story Time: A taste of the moon**  
 Hora del cuento en inglés para niños a partir de 3 años  
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio

Precio: Gratuito  
 30 MAYO 2022 18:00  
**CineXic: La meva setmana extraordinària amb la Tess**



Programa de impulso del cine infantil en catalán  
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio

Precio: Gratuito  
 31 MAYO 2022 18:00  
**Hora del cuento para pequeños: Ricitos de oro y los tres osos**

Hora del cuento para niños de 1 a 4 años  
 BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala de Pequeños Lectores  
 Precio: Gratuito  
 Requiere inscripción previa: Sí

# ELS BENEFICIS D'ANAR DE CÀMPING PER A LA NOSTRA SALUT

Anar de càmping és una pràctica molt saludable per al nostre cos i també per a la nostra ment, ho sabíeu?

A continuació, us expliquem els seus beneficis.

## Ajuda a mantenir la ment ocupada

Però no es tracta de pensar en la nostra rutina diària, sinó d'alliberar la nostra ment i adaptar-nos a la

vida enmig de la naturalesa. Afrontar activitats noves com el ràfting o el surf de neu ens farà treballar la ment i oblidar-nos de qual-sevol maldecap.



## Un aprenentatge nou per als nens i també per als adults

Anar de càmping obre la porta a un munt de reptes nous tant per als més petits com per als adults novençans en el món acampador. A més, és una excel·lent experiència educativa per als nens: saber com comportar-se, admirar la fauna i la flora...

## Ajuda a crear vincles entre els membres de la família

El simple fet de canviar d'entorn ens fa actuar i comunicar-nos de manera diferent; a més, estar de vacances propicia que estiguem més receptius i relaxats. Per tant, gaudim molt més de les converses amb els nostres familiars i les activitats conjuntes ens fa connectar i tornar a sentir la calor familiar que tant enyorem.

## Contribueix a dormir millor

Aquest és potser un dels beneficis més desconeguts. En la nostra vida diària cometem un abús de llum artificial, per això dormir en un càmping envoltat de naturalesa ens ajuda a restablir el nostre rellotge biològic i a adaptar-nos al cicle natural de llum i foscor.

## Augmenta els nivells de vitamina D

La llum solar és la principal font de vitamina D, la qual és beneficiosa per a la nostra salut òssia i mental.

Per tant, no ens imaginem un lloc millor per a gaudir del sol que el càmping mentre llegiu un llibre, parleu amb els amics, camineu o jugueu amb els vostres fills.



## Es fa més exercici físic

Els càmpings ofereixen una infinitat d'activitats que no solem realitzar, com per exemple muntar a cavall, esquiar, descens de barrancs o parapent, entre moltes altres. Totes elles són una excel·lent manera de mantenir-se actiu i gaudir de l'entorn.

## La importancia de tener tu caravana asegurada

Con la venida de la primavera empieza la ansiada temporada de caravanas. Vamos a retomar amistades y actividades en campings, vamos a despertar en muchos casos donde nunca imaginamos y para esto que mejor que ir bien asegurados.

Indicar que para caravanas mayores de 750 kg el seguro de Responsabilidad Civil de circulación es obligatorio.

A parte de este seguro según la actividad que se vaya a realizar se recomienda 2 de los seguros específicos para caravanas.

Respectivamente el seguro de transporte para aquel campista que vaya a viajar y el seguro de camping para el que vaya a contratar temporada.



Feliz temporada 2022!!!

## CAMPANYA ESPECIAL ASSEGUANCES DE CARAVANES



**Catalana Occident**  
Assegurances

659 754 743

Truca'm.  
Informa't

Jordi Altemir Loscos · Agent d'assegurances exclusiu · Núm. Reg. C046844015514T

jorge.altemir@agentes.catalanaoccidente.com

LLUIS RIBAS 1, LOCAL 5 (Cantonada Cal Gerrer) · 93 697 08 18 - 659 754 743

**Multivervals Barrios**  
PROFESIONALS  
COMANDAMENTS I CLAUSS

Todo tipo de llaves y mandos

Duplicación de llaves

C/ García Lorca, 35 · Rubí  
Tel. 622 21 09 58 · 930 248 342  
www.llavesrubi.es

A prop de tu

www.revistaapropdetu.com

Ròtulos - Lonas - Vinilos - Soportes publicitarios - Carteleria...

**Madis**  
IMPRESIÓ GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

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



La biblioteca de fuego

Premio Azorín de Novela 2022

María Zaragoza

Editorial: Editorial Planeta

Temàtica: Novela contemporànea

A veces las personas pequeñas hacen grandes cosas y guardan después silencio.

En el efervescente Madrid de los años treinta, Tina sueña con convertirse en bibliotecaria. Junto con su amiga Veva, se adentrará en un mundo de cabarets y clubs feministas, libros malditos y viejos fantasmas. Así descubrirán la Biblioteca Invisible, una antigua sociedad secreta que vela por los libros prohibidos.

Pronto Madrid se convierte en una ciudad sitiada, donde la cultura corre más peligro que nunca. En medio de una guerra que lo arrasa todo, Tina vivirá una historia de amor clandestina que marcará el resto de su existencia mientras trata de proteger los libros no sólo de los incendios y las bombas, sino también de la ignorancia y los saqueadores.



El Cairo, vidas en el abismo

Francisco Carrión

Editorial: Ediciones Península

Temàtica: Viajes | Literatura de viajes

Un retrato a los sin voz de El Cairo, la gran capital de los árabes.

El Cairo es un gigante de veinte millones de almas con tendencia al insomnio y el caos. Un enjambre humano lleno de historias que toman el pulso de una megalópolis en la década más vertiginosa de su historia reciente. Este libro nos acerca a la aventura diaria de un corresponsal que vivió más de diez años en la ciudad a partir de una amalgama de encuentros singulares y sorprendentes: un verdugo del régimen, una mujer taxista, la madre de uno de los terroristas del 11S, el hermano del actual líder de Al Qaeda o una entrevista al presidente Abdelfatah al Sisi.

Francisco Carrión, a través de capítulos que desnudan biografías, da voz a muchos de aquellos a quienes les ha sido negada, los que luchan en un territorio hostil y asfixiante. Esta es una crónica de resiliencia y superación en una ciudad que fascina a Occidente, en la que su gente vive al límite y marcada por los abismos sociales.



Operación Kazán

Premio Primavera de Novela 2022

Vicente Vallés

«Una novela llena de intriga que, desde una perspectiva muy original, plantea un asunto de ficción que bien podría ser de la más absoluta realidad».

En 1922, el nacimiento de un niño en Nueva York cambiará la historia del mundo un siglo después.

Los servicios de inteligencia soviéticos diseñan para ese bebé el más audaz plan de espionaje jamás imaginado. Unos años más tarde, Lavrenti Beria, el sanguinario jefe de la policía bolchevique, presentará ese plan a Stalin, que se apropiará del operativo y lo convertirá en una misión personal y extremadamente secreta, advirtiéndolo a su ejecutor de algo muy importante: no se le puede escapar de las manos. Será la Operación Kazán.

Ni Beria ni Stalin vivirán para ver cómo aquel niño nacido dos décadas atrás en Nueva York, y que se ha convertido en un espía, culmina su ambicioso proyecto, la tinte durante lustros.

Francesc Bonilla

Des de Cala Montjoi a Port de la Selva i Roses

En els últims contraforts dels Pirineus trobem una zona abrupta i ventosa, espais naturals protegits, mar i una llum especial, vam visitar el Cap de Creus!



Passant per Cadaqués i Portlligat, seguint els camins rurals que vertebraven el massís muntanyós arribarem a cada un dels racons més bonics de les Muntanyes Alberes, parc natural des de 1998, la població de Cadaqués, molt lligats als corrents artístics, va ser font d'inspiració d'artistes com Picasso, Chagall o Klein, sense oblidar-nos de Dalí, és clar.

El casc històric és un embolic de carretons de blanca façana, estretes i plenes de flors i un sòl empedrat amb pedres extretes de la mar, conegut amb el nom de Rastrell, d'època, haurem de pujar fins a la Barroca Església de Santa Maria, a la part alta del poble per contemplar les vistes que ofereix sobre la badia, Cadaqués va estar en la seva època emmurallada per poder protegir-se entre d'altres perills del pirata Baba Aruj o també conegut com Barbarroja qui va intentar en més d'una ocasió saquejar-la, gaudir del seu passeig marítim és un altre seus encants, la majoria de l'arquitectura és d'estil modernista obra dels indians que van fer les Amèriques i van tornar acabats.



Sens dubte, una altra visita obligada i molt lligada al genial artista Salvador Dalí, és Portlligat, a 1930 adquirir 3 cases de pescadors i disseny la que seria la seva llar, avui Museu.

Port de la Selva va créixer d'unes poques casetes de pescadors al segle XVIII, va tenir una època important gràcies al vi i l'oli, però no va ser fins als anys 60 i gràcies al turisme que va adquirir gran importància, sobretot per a les activitats esportives i aquàtiques, amb precioses platges i cales com la de Tamariu.

Monestir de Sant Pere de Rodes, construït al voltant del segle XII a la serra de Verdera, sota la protecció del Castell de Sant Salvador va ser fundada per una congregació de benedictins, explica la tradició que van arribar embarcats des de Roma, protegint les relíquies de Sant Pere Apòstol i ocultades en una de les muralles del complex abacial, unes excavacions arqueològiques en 1.990 van descobrir diversos tresors d'or i plata, antigues rajoles de ceràmica i pintures romàniques.

Gastronomia

Com no podia ser d'altra manera, els productes de la mar estan molt lligats a la cuina, plats com el suquet de peix, l'arròs a la cassola o la sèpia amb pèsols demostren una combinació de productes procedents de la mar i de l'interior. No oblidem, la Denominació d'Origen Empordà-Costa Brava amb vins rosats, entre els quals esmentem el vi novell. També s'elaboren vins dolços i negres joves, afruitats i lleugers.



Curiositats

En la Muntanya Peni es troba l'estació georadar, construïda inicialment en 1959 pels EUA.

A la Casa Museu de Salvador Dalí, el genial artista va crear una sèrie de jocs amb miralls, perquè els primers raigs li donessin a la casa i ser el primer espanyol a veure-ho.

El far del Cap de Creus és el més oriental de la península.

¿Necesitas comprar o vender tu vivienda?  
¡NOSOTROS TE AYUDAMOS!

A la hora de vender tu vivienda confía en profesionales de confianza, 24 años en Rubí y más de 1.000 operaciones de viviendas gestionadas nos avalan.

ACE ES TU INMOBILIARIA,  
¡VEN A INFORMARTE!

**ACE** immobiliària

C/ MONTURIOL, 5 · 08191 RUBÍ  
667 61 50 03

**Estrech** since 1886

79€ Guitarra clásica de estudio tamaño adulto + funda nylon + afinador electrónico

Desde 94€ Violín de Arce, todas las medidas, incluido arco y estuche

Desde 150€ Guitarra eléctrica

35€ Ukelele más funda de regalo

C/ Joan Maragall, 41 · local 1 · 08191 RUBÍ · Tel. 93 588 86 53 · 615 45 23 06 · www.luthiers.es

# Ideas básicas para decorar un balcón o terraza pequeño

## Aprovechar el espacio en un balcón pequeño

Tu casa entera merece que la aproveches bien, más aún si no es demasiado grande y necesita un poco más de planificación a la hora de amueblarla y decorarla. Un balcón o terraza grande nos da más margen a la hora de elegir el mobiliario o los textiles, pero en una pequeña hay que hilar mucho más fino.

Sea como fuere siempre es una buena idea que inventes alguna solución en la que poder sentarse (con mucho cuidado si hay niños en casa para evitar accidentes).

Sillas plegables, bancos de obra, muebles de palets, ¿por dónde crees que llegará tu inspiración?

## Haz un asiento a medida en tu balcón



Los muebles a medida tienen la enorme ventaja de ser muy versátiles y adaptarse como un guante al espacio disponible.

Fijaros aquí sirven para hacer un gran sofá en forma de L y dejar espacio al fondo para forrar una pared en madera y colgar algunas bonitas plantas.

¿Y la luz? Cuando se haga de noche un balcón tan estupendo

no puede quedarse a oscuras. Invierte en soluciones solares en tu terraza o balcón y no tendrás que sufrir por la próxima factura.

## Inventa una jardinera vertical que sí quepa en tu balcón



Para fabricar una jardinera vertical solo hacen falta algunos listones y un poco de imaginación. En versión mucho más rápida se puede hacer con un viejo somier.

## Decorar tu pequeño balcón reciclando



Recicla palets, cajas de madera, cajones o cualquier otra cosa que se te ocurra. Lo importante es aprovechar el espacio en vertical sin perder de vista la estética.

Sombrillas y toldos en balcones pequeños ¡Son imprescindibles!



Si dejas para el año que viene el tema de la sombra es posible que sea tarde. Aunque no lo creas el sol se come literalmente tejidos y otros materiales deteriorando su calidad y aspecto. Sombrillas, parasoles, toldos... Hay soluciones de todos los precios, calidades y tamaños.

## Sillón y solución de almacenaje todo en uno en tu balcón

En este caso es un balcón cerrado, pero la misma solución se podría aplicar en uno abierto. Quédate con esta idea para conseguir añadir un sofá a tu balcón y además sacarte de la chistera huecos extra en los que guardar cosas. Importantísimo: no te olvides de unos mullidos cojines.



¿Un sofá y un sillón caben en un pequeño balcón? ¡Sí! Todo es cuestión de elegir correctamente

La clave es utilizar muebles que sean flexibles, fáciles de mantener y del tamaño adecuado. En un balcón cuadrado como el de la fotografía, colocar el sofá al fondo y una butaca a la entrada fue la mejor solución para aprovechar bien el espacio.

## Optimiza los recursos usando palets en tu balcón o terraza

Los muebles realizados con palets siempre son una solución ideal cuando estamos pensando en estilo y sobre todo un precio de risa. Fabrica tu mismo un sofá de palets del tamaño ideal para el hueco disponible en tu balcón.

## El encanto de los detalles también en tu balcón

Alfombras que sean fáciles de lavar, farolillos colgados, un sombrero, fundas de cojines, guirnaldas luminosas y muchas plantas. Así es facilísimo decorar una pequeña terraza o balcón.

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

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

**VIVENDIS**  
SERVEIS IMMOBILIARIS  
Personas que trabajan con personas  
Valoraciones gratuitas  
C/Monturiol, 5 · Rubí  
Tel. 93 655 13 75

**D&S**  
SERVEIS DOMÈSTICS  
Tel. 634 43 55 64  
C/ Monturiol, 18 Rubí  
CONTRATA 3 HORAS DE LIMPIEZA Y PAGA 2 ¡Infórmate!  
info@benestariserveis.com

**Cristalería Medina**

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

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

**FUSTERIA EBANISTERIA MARBER**

- Muebles a medida
- Puertas
- Cocinas
- Parquet

C/ Miño, 6-20 · Nave 19 · Terrassa  
Tel. 937 318 824 · 630 953 877

**GM**  
VENDA I REPARACIÓ D'ELECTRODOMÈSTICS  
LÍNIA BLANCA AMB GARANTIA  
C/ General Castaños, 37 · Rubí  
93 699 50 02  
691 674 180 · 603 714 978  
MÉS DE 35 ANYS D'EXPERIÈNCIA

**Rápido Moderno**  
Reparación 2 de calzado  
¡Cosido de toldos a domicilio!  
Antes de cambiar tu toldo pídenos presupuesto  
Cosidos de avances y cocinas de camping  
Carrer de la Mare de Déu de Lourdes, 32 Rubí · Telf. 654 179 101

## Trucs per a netejar i organitzar la teva llar, en la meitat del temps

Segons algunes enquestes, les persones entren entre 7 i 19 hores a la setmana netejant la seva llar. El que canvia és l'edat de la persona, el seu estat social, el tipus d'habitatge, el nombre d'habitacions i els mètodes i eines que usen per a la neteja.

Aquests trucs et faran la vida més fàcil a l'hora de netejar superfícies, llevar taques i en general mantenir la teva llar neta i ordenada.

### Neta les teves persianes amb mitjons

Netejar les persianes pot ser molest o incòmode perquè usar mocadors o draps resulta enutjós i en algunes ocasions s'enganxen amb les peces de la persiana.



No obstant això, quan uses un vell mitjó com a "guant" no hi haurà cap problema i acabaràs ràpidament.

### Paper alumini per a netejar motlles per a forn

A vegades les taques estan molt pegades i costa treballar treure-les, però amb una petita bola de paper alumini i una mica de sabó rentaplats no tindràs molts problemes.

### Quètxup per a utensilis de coure

En aplicar una mica de quètxup sobre els teus utensilis de coure i estendre'ls amb una esponja fent moviments circulars, li trauràs molta lluentor a la superfície. Per a zones brutes difícils, aplica una mica de sal.



### Bicarbonat de sodi per a finestres

Les cantonades de les finestres solen acumular molta pols i brutícia que amb el temps es pega i es torna difícil de netejar. El que has de fer és abocar pols de bicarbonat de sodi i després una mica de vinagre damunt. Deixa-ho durant 5 a 10 minuts i neta amb un raspall de dents des dels extrems al centre. Retira el brut amb un tovalló.

### Tovallons i vinagre per al vàter



La part inferior de les vores interiors pot acumular molt brut. Per a netejar-ho, usa diverses capes de tovallons o paper de cuina i xopa'ls de vinagre, després col·loca-ho sota la vora del vàter i deixa'l per diverses hores. La reacció actuarà per si sola i només has de retirar-ho quan estigui llest.

### Crema dental per a aixetes brillants



Aplica una mica de crema dental sobre les aixetes de la teva llar i frega'ls amb un mocador.

### Guants de goma per a retirar el pèl d'animal

Els guants de goma tradicionals atreuen els pèls dels animals igual que altres tipus de brut i residus. Només passa la mà per damunt i recull-los.

### Crema d'afaitar per a superfícies d'acer



Per a tenir superfícies netes d'acer inoxidable només necessites una mica de crema d'afaitar i una esponja. Quan acabis només retira l'excés de crema.

### Nous per a esgarrapades en mobles de fusta



Per a dissimular les esgarrapades en la superfície dels mobles de fusta només necessites una nou, els olis naturals de la qual faran el treball amb només fregar-la i després assecar amb un drap suau i sec.

### Alcohol per a donar lluentor als electrodomèstics

Els escalfadors d'aigua, microones i altres electrodomèstics fets d'acer necessiten només unes gotes d'alcohol i un mocador.

### Safates i contenidors per a ordenar els teus calaixos

Per als objectes petits com a llapis o articles de maquillatge, usar contenidors o safates petites per a evitar que es barrejin i siguin així més fàcils de trobar.

### Usa l'interior de les teves portes per a penjar objectes

A l'interior de les portes del rebost o prestatges. Pots fixar ganxos per a penjar o sostenir flascons, guants, raspalls i molt més.

### Ordena la teva roba verticalment



Quan ordenes la roba una peça sobre l'altra a vegades has d'aixecar-les per a trobar el que cerques. Si, en canvi, les doblegues i col·loques verticalment, serà més fàcil trobar el que cerques.

### Usa les fundes de coixí per a emmagatzemar els teus llençols



Quan dobleguis un joc de llit, guarda'l dins de la funda de coixí corresponent. Així sempre ho tindràs en un sol lloc ben organitzat.

### Arxivador vertical com a suport

Un arxivador vertical d'oficina pot aprofitar-se com a suport tant en el bany com en la cuina. Pots fer servir-ho per a guardar paper higiènic, però també lates, safates o motlles per a enfornar.

Amb aquests trucs ràpids i senzills tindràs una casa més ordenada, neta i amb molt menys esforç.

**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

**COYPE**  
Confecció, venda i instal·lació de cortines  
Articles per la llar  
Decorant des de 1972  
Horari de 10 a 13:30 h. i de 17 a 20 h.  
Dissabtes a la tarda tancat  
Av. de l'Estatut, 7 · Rubí  
Tel 93 588 54 59 · 679 600 131  
coype2019@hotmail.com

**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

**CONSULTORIA**  
**Moreno & Martínez**  
• ASESORIA FISCAL-CONTABLE  
• ASESORIA 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

**abitare**  
**RUBÍ**  
Comedores · Sofás  
Dormitorios · Juvenil  
Recibidores · Descanso  
Muebles a medida  
**Promoción Mayo**  
Canapé + Colchón  
Calidad al mejor precio  
Carrer de Terrassa 19 · Rubí  
(junto policía nacional)  
Tel. 931 300 196  
L'Escardivol  
De 150 x 190 cm. por solo 549 €  
(Cuatro colores disponibles)

# Pasatiempos

## Sudoku

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

## INVENTORES

- ARQUIMEDES
- BACON
- COROMINAS
- DELACIERVA
- FAHRENHEIT
- GALILEI
- GOLDMARK
- GUTENBERG
- JANSSEN
- LUMIERE
- MARCONI
- MONTGOLFIER

## Sopa de letras

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

## Autodefinido

APÉNDICE DE LA MANO	ASISTENTE TÉCNICO SANITARIO	IMAGEN ORTODOXA	RÍO ALEMÁN	PABELLONES AUDITIVOS
QUE SOBRESALE	ESTAMPILLA DE CORREOS	ÁRBOL NAVIDEÑO	SIDERAL CELESTE	
DESCHACER UNA COSTURA				
LISTA, NÓMINA		EN MEDIO DE DOS COSAS		
		EN PRESENCIA DE		
ASIENTO DE LOS REYES	TRABAJO			MAMÍFERO PARECIDO AL TIGRE
	CELDA DE LA ABEJA REINA		ASOCIACIÓN DE PADRES	
			DERECHO DE TRÁNSITO	
MANTELITO DECORATIVO	TABLERO	SOBRE-SUELO		
		HARAPO		PIERNA DE UN ANIMAL
				EXTRAÑO
6ª NOTA MUSICAL		AFEITAR		
UTILIDAD, CONVENIENCIA		REPETIDO, MOSCA AFRICANA		
				VOZ DE MANDO
TRATAR CON RESPETO				
ALBOROTO, DESORDEN			PIEZA CIRCULAR DE HIERRO	

## Soluciones

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

O	R	A	V	O	E	T	V	J
A	R	T	E	S	R	E	S	R
A	V	A	J	A	T	N	E	A
A	R	A	P	A	R	A	L	A
W	E	T	E	P	V	T		
S	U	P	T	E	P	E		
A	P	A	O	N	O	R		
J	A	R	O	B	L	A		
E	R	E	N	E	L	R		
R	E	S	C	O	S	E		
O	A	C	A	D	E	D		
O	I	L	A	V	A	D		

# ¿Por qué se celebra el 4 de mayo el día de STAR WARS?

El 4 de mayo, fans y simpatizantes de Star Wars celebran el Día de Star Wars, una fecha para homenajear a los personajes, la historia y el trasfondo de la saga creada por George Lucas



El Día de Star Wars fue creado por fanáticos de la saga y posteriormente difundido en redes sociales hasta llegar a ser conocida y celebrada mundialmente.

El origen de la fecha es muy curioso. El 4 de mayo de 1979, cuando el mundo estaba extasiado tras el estreno de la primera película de La Guerra de las Galaxias, el diario británico *London Evening News* publicó una nota en la que miembros del Partido Conservador del Reino Unido felicitaban a Margaret Thatcher por su recién adquirido puesto como primera ministra del país, incluyendo esta frase "May the Force be with you", traducido como "que la fuerza te acompañe". Esto fue aprovechado por los fans como impulso para crear el Star Wars Day.

Otro hito importante se produjo en 2011 cuando el *Toronto Underground Cinema* organizó un festival de cine este día. Desde entonces multitud de empresas aprovechan la ocasión para ofrecer ofertas y descuentos especiales en sus productos de Star Wars.

## La Guerra de las Galaxias, en la historia

Pocas historias mantienen el interés del público después de más de 40 años desde el estreno de *Star Wars: Episodio IV - Una nueva esperanza* (1977), la primera de la saga.

Ello indica la fuerza que tiene esta historia que se ha convertido en un fenómeno de masas y en un mito cultural a lo largo de los años.



Una historia que habla de la lucha entre el bien y el mal, representado en los jedis y los sith.

La Lucha entre La República y el Imperio nos muestra a lo largo de todas las películas de la saga una serie de escenarios que recrean un universo de razas, robots y personajes a cuál más extraño. Además de enseñarnos planetas y universos propios de la imaginación más prolija.

Pero lo más importante de la saga es la enseñanza en valores encarnado en diferentes personajes que gozan de sabiduría como el maestro Yoda y otros maestros Yedi.

Como sabrán todos los amantes de la saga, la trilogía original fue desarrollada en los años 70 y 80, siendo las películas más valoradas.

Más de una década después surgió la trilogía de las llamadas "precuelas" ya que cuentan la historia anterior a la trilogía original.

A finales de 2012 Disney adquirió Lucasfilm, productora de las seis películas anteriores, y anunció la realización de una tercera trilogía, junto con dos películas derivadas y con la categoría de "Historias de Star Wars".

**DRINK CASH**  
VENTA DE BEBIDAS AL MAYOR Y AL POR MENOR

Tu almacén de bebidas

DISTRIBUIDOR OFICIAL

CABREIROÁ

Estrella Galicia

ASTURIANA

Vitadrau

Rubí: Ctra. Sabadell, 92 · T. 628 259 265 | Ctra. Molins de Rei, 59 · T. 608 358 640 | Sabadell: C/ Bruc, 210

**EL SEÑOR MIYAGI**

Camisetas originales y regalos para fans de: Star Wars, Dragon Ball, Marvel, Harry Potter y mucho más...

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

# Los Top cinco de los frutos secos

## 1 Almendras



Están consideradas como el mejor fruto seco, debido, entre otras cosas, a su alto contenido en calcio, fibra y vitamina E, un antioxidante que contribuye a prevenir inflamaciones, cáncer y enfermedades cerebrales degenerativas. ¡Así que ya sabes! Las almendras son muy buenas para el cerebro.

## 2 Pistachos



Pese a que es un fruto seco, los pistachos tomados con moderación pueden ayudar a perder peso, pues su contenido en potasio hace de ellos un excelente diurético. Además, favorecen la salud cardiovascular, previenen trastornos como la ansiedad, la depresión o el insomnio, y además son un excelente

antioxidante, por lo que también ayudan a luchar contra el envejecimiento prematuro. ¡Mano de Santo!

## 3 Nueces



Su equilibrada proporción de aporte calórico, grasas y proteínas, así como su alto contenido en ácido linoleico, nutriente que ayuda a prevenir las arritmias y a conservar las arterias en buen estado, hacen de las nueces el mejor fármaco natural para mantener el corazón sano. Los expertos recomiendan comer 8 nueces al día.

## 4 Cacahuetes



Si estás estudiando o estás sometido a un alto desgaste cerebral, no te olvides de tomar un puñado de

cacahuetes a diario, pues su alto porcentaje en folatos, un mineral esencial para el cerebro, te ayudará a reactivar la agilidad mental. Además, los cacahuetes son un complemento perfecto para las dietas vegetarianas y veganas, así como para las embarazadas, que necesitan folato para proteger al feto de posibles malformaciones.

## 5 Nueces de Brasil



Gracias a su aporte de selenio, esta variedad de nueces ayuda a prevenir el cáncer de próstata y otras enfermedades. Sin embargo, no se recomienda su abuso, pues diversos estudios asocian el selenio a la aparición de dos tipos de diabetes.

Una vez que hemos visto las importantes propiedades que tienen los frutos secos, para poder beneficiarnos de sus ellos, es importante consumirlos de forma natural, o tostados. Puedes añadirlos en ensaladas, macedonias, mezclados en yogur o simplemente comerlos como tentempié, especialmente a la hora de hacer deporte.

# Quina verdura és la més beneficiosa per a la salut?

La verdura no és només un grup d'aliment adequat per a perdre pes, sinó que a més conté múltiples propietats en forma de vitamines i minerals que resulten indispensable per al correcte funcionament de l'organisme. Així com per a prevenir algunes malalties relacionades amb la malnutrició.



## 1 Espinacs



Són una verdura amb importants components per a l'organisme, com a ferro, calci i diferents vitamines. Entre els micronutrients més destacables, ressalta la presència de vitamina K, essencial per al benestar dels ossos. 100 grams d'espinacs només aporten 22 calories. No et posaràs tan fort com Popeye, però gaudiràs d'una salut de ferro.

## 2 Bròcoli



El bròcoli és una verdura que conté importants quantitats

de vitamina C i vitamina K. Ambdues són vitamines crucials per al cos humà. A més, és un altre d'aquests aliments que a penes aporten calories; 34 per cada 100 grams d'aliment.

Bròcoli, un dels aliments més saludables de la gastronomia.

## 3 Pèsols:



Aquestes diminutes verdures tenen un efecte enorme quant a beneficis en la salut.

Malgrat el seu petit aspecte, contenen vitamina A, vitamina C, vitamina K, vitaminada del grup B. Realment, els pèsols no són verdures, encara que s'integren dins del grup de vegetals.

Els pèsols aporten 77 calories per cada 100 grams d'aliments.

## 4 Pebrots



Els pebrots són una verdura molt agraciada per a la salut. A més, són molt recomanables per a incorporar en dietes per a aprimar. Només proporcionen 39 calories per cada 100 grams d'aliments i contenen més vitamina C que la taronja. Les seves magnífiques propietats ho converteixen també en un aliment apropiat per a la visió.

## 5 Coliflor



El seu sabor és el gran causant del rebuig comú cap a aquesta verdura.

Però hauries de replantejar-te'l, perquè el seu sabor és deliciós per a moltes persones i les seves propietats una meravella per a l'ésser humà. Conté fibra dietètica que contribueix a la bona salut del cor; a més de prevenir problemes digestius i prevenint trastorns nutricionals com l'obesitat.

## 6 Ceba



És una verdura genial per a l'organisme. Proporciona vitamina C, vitamina B-6 i manganès. A més, en les dietes destinades a perdre pes la ceba serveix com a complement a qualsevol mena de menjar, a causa de la seva baixa aportació de calories. Cada 100 grams de ceba aporten solament 40 calories. Normalment, solem consumir aquest tipus d'aliment en petites quantitats, a causa del seu intens sabor.

farines, llegums, arrossos, fruits secs, fruita deshidratada, xocolates, galetes, especies, mueslis, infusions, detergents

productes

# Bàsics

venta a granel

magallanes, 39 rubí 935 882 971

harinas, legumbres, arroces, frutos secos, fruta deshidratada, chocolates, galletas, especias, mueslis, infusiones, detergentes

**Condis**  
La Serreta

Les millors ofertes als millors preus

Servei a domicili Telèfon 93 697 18 02

Carrer de Sabadell, 41 - La Serreta - RUBÍ

Segueix per Facebook i Instagram de Condis La Serreta les receptes!

Horari:  
De dilluns a dissabte de 09:00 a 14:00  
i de 17:00 a 20:30  
Diumenges de 09:00 a 14:00

**MONTVERD**  
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili  
Productes Bio

Ecològic i de proximitat

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

## Ensalada de pollo marinado con verduras y yogur

### Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo sin piel y sin hueso
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de hojuelas de chile
- 3 cucharaditas de vinagre de jerez



### Aderezo

- 4 cucharadas de yogur griego sin azúcar
- 2 cucharadas de mayonesa
- ½ cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- 3 cucharaditas de salsa inglesa
- ¼ manojo de perejil finamente picado
- Sal y pimienta al gusto



### Verdura

- 2 ramas de apio finamente picados
- ½ taza de champiñones fileteados
- ½ cabeza de lechuga
- ½ taza de palmitos

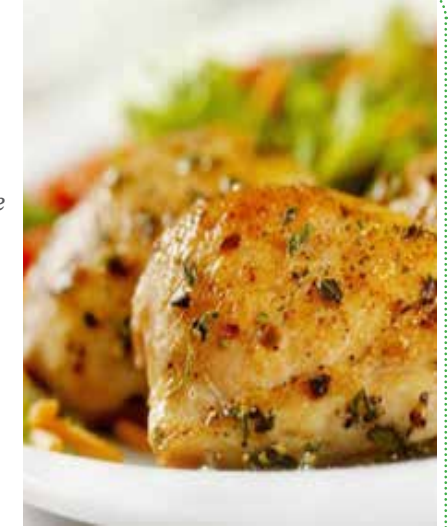
### Preparación

- ▶ **COMBINA** en un tazón el jengibre con el ajo en polvo, el aceite de oliva, la sal, la pimienta, las hojuelas de chile y el vinagre de jerez; agrega el pollo y cúbrelo con la marinada.
- ▶ **MARINA** el pollo en el refrigerador por 30 minutos; pasado este tiempo calienta una sartén, agrega aceite de oliva y cocina el pollo por ambos lados.
- ▶ **RETIRA** el pollo del sartén y deja reposar por 20 minutos antes de cortarlo en cubos pequeños.
- ▶ **MEZCLA** el yogur griego con la mayonesa, el jugo de limón, la mostaza Dijon, el queso parmesano, la salsa inglesa, el perejil, la sal y la pimienta.
- ▶ **COLOCA** en un tazón el apio, los champiñones, los palmitos y el pollo, agrega el aderezo cremoso y mezcla hasta que todo quede bien incorporado.
- ▶ **FORMA** una cama de lechuga en un plato hondo y al centro agrega la ensalada de pollo, ¡sirve y buen provecho!

## Muslos de pollo dorados con verduras al vino blanco

### Ingredientes:

- 6 muslos de pollo con piel y hueso
- Sal y pimienta al gusto
- 12 rebanadas de tocino ahumado cortados en cubos medianos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ pieza de puerro finamente picado
- 5 cebollas finamente picadas
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- ½ taza de vino blanco
- 2 zanahorias peladas y ralladas
- ¼ pieza de col morada fileteada
- 2 limones
- 2 cucharaditas de sal en grano



### Preparación

- ▶ **COCINA** el tocino en un sartén antiadherente hasta que esté dorado y crujiente; retíralo del fuego y reserva.
- ▶ **SAZONA** con sal y pimienta los muslos de pollo por ambos lados y cocínalos en la misma sartén donde se cocinó el tocino; coloca el lado de la piel primero, después de cinco minutos voltéalo y cocina por cinco minutos más.
- ▶ **TRANSFIERE** el pollo a un recipiente para horno y hornéalo a 200° por 15 minutos o hasta que, al introducir un termómetro en la parte más gruesa, éste marque 77°C.
- ▶ **SALTEA** en la misma sartén donde se cocinó el pollo el ajo, las cebollas y el puerro; añade la mantequilla, el vino blanco.
- ▶ **AÑADE** la zanahoria y la col; sazona con sal y pimienta y cocina por cinco minutos a fuego medio, moviendo constantemente.
- ▶ **RETIRA** la sartén del fuego y adiciona el jugo de limón.
- ▶ **SIRVE** en un platón grande la ensalada primavera, encima agrega los muslos de pollo, espolvorea con sal de grano.



**EMPORIO EL BÚHO ROSTISSERIA**

Plaça del Progrés, 2 - Local 1 - Rubí  
Reservas Tel. 93 124 13 98  
Horario J-D 11:00h a 15:30h

**OFERTAS**

- Pollo a l'ast con patatas y all y oli 10,50€
- Pollo a l'ast + 6 canelones 14,90€
- Pollo a l'ast + 6 croquetas 13,90€
- Pollo a l'ast + 6 croquetas + 6 canelones 17,90€
- Pollo a l'ast + Bravas + Ensaladilla rusa 16,90€
- Pollo a l'ast + Ensaladilla rusa o Bravas + 2 Empanadas 15,90€
- 6x5 Empanadas Criollas 13,50€

Disponemos de todo tipo de entrantes, pastas, carnes, pescados, postres...  
Y además Pizzas y Hamburguesas los viernes, sábados y domingos.

Nuevo

# DonPeppone

Nueva gerencia

Mediodías: martes a viernes de 13h a 16'30h  
HORARIOS: sábados y domingos de 12h a 16'30h  
Noches: jueves, viernes y sábados de 20h a 24h

Avda. Astronomía, 1 - 08191 Rubí  
Tel. 93 699 00 86 · WhatsApp 644 373 872  
@restaurantedonpeppone · @DonPeppone1982



**MENÚ MEDIODÍA**  
De martes a viernes  
Carta · Aperitivos · Menús de grupo  
Comidas de empresa · Celebraciones  
Arroces para llevar

Ven a conocer el nuevo

## DonPeppone



# Natillas de chocolate blanco

## Ingredientes:

- 1 pastilla de chocolate blanco para fundir
- 2 cucharaditas de harina de maíz
- 1 pizca de pimienta blanca en polvo
- 700 ml. de leche entera o semi
- 3 unidades de yemas de huevo
- 75 gramos de azúcar blanca
- 1 cucharadita de aroma de vainilla
- Ralladura de medio limón



## Preparación

- ▶ Lo primero que debes preparar es el chocolate blanco. Rállalo para que sea más fácil de fundir y reserva.
- ▶ Vierte 200 de los 700 ml de leche en un recipiente y añade la harina de maíz. Disuelve en su totalidad y reserva.
- ▶ Truco: La leche debe estar a temperatura ambiente para que se integren bien los ingredientes.
- ▶ Pon un cazo a calentar y vierte el resto de la leche, los 500 ml. Espera a que la leche caliente, pero no la dejes hervir para que no se alteren los demás ingredientes.
- ▶ Cuando la leche esté caliente y humeante, añade una cucharada de esencia de vainilla, la ralladura de limón y un poquito de pimienta blanca. Ve removiendo y deja que cueza sin hervir durante 3 minutos, retira del fuego.
- ▶ Truco: Puedes omitir la pimienta blanca, pero esta le dará un toque muy especial a tus natillas caseras.
- ▶ Pon las yemas de huevo en el vaso batidor; agrega también la mezcla de leche y harina, así como el azúcar. Bate todo a velocidad mínima durante 1 minuto para evitar que la mezcla haga mucha espuma. También puedes batir manualmente o con varillas.
- ▶ Vuelve al cazo con la leche tibia. Agrega el chocolate blanco y remueve para diluirlo. Pon a calentar al fuego una vez más e intenta que el chocolate se deshaga en su totalidad sin dejar que hierva.
- ▶ Vierte en el cazo la mezcla del vaso batidor y bate sin parar para que no se formen grumos ni se cuajen las yemas. Coce por 4 minutos sin hervir; notarás que la mezcla de estas natillas fáciles se irá espesando.
- ▶ Vierte la mezcla de las natillas de chocolate blanco en los tazones o recipientes donde las servirás. A medida que se enfrían, verás que se van espesando más. Puedes añadir una galleta o sirope del sabor que más te guste. Otra opción es añadir un copo de nata por encima, ¡combinará perfectamente!
- ▶ Cuando se entibien las natillas, tápalas por encima con papel film y refrigéralas en la nevera durante 4 horas.

**El Bon Gust**  
Bar Restaurante

Menú diari casolà 13€  
Caps de setmana i festius 20€

Cam Brasa  
Esmorzars  
Entrepans i tapes  
Especialistes en paelles i torrades

Sant Joan, 5 · Rubí  
Tel. 93 699 29 72

També per a portar i servei Glovo  
Obert tots els dies

**A prop de tu**

Descárgate esta revista desde nuestra web:

[www.revistaapropdetu.com](http://www.revistaapropdetu.com)

**BAR CASA NICO**

Arroces por encargo

Arroz caldoso de bogavante  
Paella de marisco  
Arroz negro  
Arroz caldera (pulpo, calamar y bogavante)  
Fideuá

HORARIO:  
de martes a domingo  
de 6 a 18 horas

Menú diario  
Menú fin de semana  
Desayunos de tenedor y brasas

C/ Joaquim Bartrina, 16 · Rubí  
T. 93 699 01 11

**Fiorella's**  
Bar - Cafetería

Batidos - Desayunos - Meriendas  
Disfruta de un buen café en el mejor y tranquilo entorno de Rubí

Horario: de 7:30 h a 18 h (De lunes a viernes)

C/ d'Antoni de Borja, 15 · Rubí  
Tel. 937 609 573

Pets Lovers

# Primavera y animales de compañía

La primavera ya está aquí y con ella llegan una serie de situaciones con las que debemos tener en cuenta. Al entrar la estación se suceden cambios tanto meteorológicos, como en la duración de las horas de luz y el aumento de las temperaturas.



Al haber más horas de luz todos los seres vivos cambian sus ciclos, las plantas florecen y se produce la polinización, los animales entran en celo y se adaptan para la época de calor y nacen insectos.

Al haber más horas de luz todos los seres vivos cambian sus ciclos, las plantas florecen y se produce la polinización, los animales entran en celo y se adaptan para la época de calor y nacen insectos.

Al ser los días más largos y las temperaturas más altas, tenemos más ganas de salir con nuestros perros a dar caminatas, salir a la montaña y la playa.

También les gusta disfrutar en solitario en el exterior y tener un lugar donde resguardarse, si tenemos la suerte de tener jardín o una terraza podemos proporcionarles un lugar seguro mediante redes y vallado para evitar el escapismo y casetas tanto para perros como para gatos para resguardarse cuando lo deseen.

En esta época del año aumentamos el juego y cambian las texturas de las superficies, así que tenemos que tener en cuenta que sus patitas se resienten con el aumento de actividad y pueden producirse heridas y llagas, sería recomendable aplicar algún tipo de crema o cera para proteger hidratar y reparar sus almohadillas.

En lo que se refiere al escapismo hay un motivo principal para que se produzca, el celo.

Hay que tener en cuenta que el aumento de actividad y de horas de luz les va provocar más cansancio, y son animales que ya duermen alrededor de 14 horas en el caso de los perros y 16 horas en el caso de los gatos.

Los gatos pueden irse y no volver en 2 semanas, en las que van a comer solo lo que cacen, se van a pelear con otros gatos, sufren riesgo de ser atropellados y volverán a casa en unas condiciones cuestionables, ya que en las peleas los arañazos producen heridas, y aunque no sean graves o profundas, las uñas de los gatos están llenas de bacterias y pueden producir abscesos, que son heridas llenas de pus que acaban reventando, siendo necesaria la visita veterinaria para la administración de antibióticos.

Así que es posible que la ingesta de comida se vea reducida, no nos hemos de preocupar, pero si vemos que es exagerado y

A los perros les puede pasar lo mismo y dado que la potencia de la mandíbula es mayor, las peleas si pueden llegar a ser graves, tanto así como saltar vallas y muros altos donde pueden fracturarse patas o lesionarse, y como con los gatos un gran peligro es el tráfico. Puede parecer una exageración, pero son capaces de cualquier cosa con tal de llegar a una hembra. Si nuestro perro no tiene manera de acceder a ella, también podemos notar un cambio en su comportamiento, puede es-

tar más nervioso y pedir salir a la calle con más frecuencia y cambiar la ruta de paseo, así como dejar de comer. Y si hay algo que se reproduce y nace en primavera, son los insectos.

Hemos de tener muchísimo cuidado si paseamos por zonas con pinos ya que estos en muchas ocasiones tienen nidos de procesionaria, una oruga que al ser olida por los perros y además lamerse la nariz provoca una reacción alérgica intensa y se inflaman en pocos minutos las vías respiratorias provocando asfixia. Es interesante tener algún conocimiento en primeros auxilios como tutores para poder llegar al centro veterinario más cercano con el menor daño posible y que se le administren corticoides y antiinflamatorios para remitir la inflamación y salvarle la vida nuestro perro.

Otros insectos comunes en animales domésticos son las pulgas y garrapatas, estos insectos son fáciles de mantener a raya si tenemos un plan de desparasitación adecuado. Lo ideal es cubrir al animal por varias vías, una que proteja como repelente y otra que mate al insecto si ha conseguido llegar a nuestro animal. En el mercado actual hay diversas presentaciones y se recomienda combinar al menos un par de ellas, pero no más de tres productos a la vez. Los dos productos que siempre deberíamos usar son la pipeta y el collar, y si aun queremos proporcionar algo más existen comprimidos que actúan a nivel interno.

Además estos productos pueden proteger del mosquito transmisor de la leishmania, una enfermedad que puede llegar a ser muy grave dependiendo de cada animal.

**Pets Lovers.es**

La Botiga que trien les Mascotes

Servei a Domicili  
Perruqueria  
Canina i Felina

633 667 555  
Petslovers.es

# Instrucciones para mantener un coche en buen estado

## Suspensión y neumáticos

La primera pieza de la cual nos tenemos que preocupar en nuestro vehículo es de la suspensión, la cual es la responsable de regular la altura del coche y de hacer que coja bien los baches y los obstáculos.



Para mirar bien la suspensión de tu coche, debes tener en cuenta que debe estar en un estado correcto, que se pueda regular correctamente y que por supuesto, no haya ningún muelle roto.

También se debe procurar conducir correctamente, sin meter el coche en sitios rocosos (menos si es todo terreno) y sin dar saltos al estilo rallye.

En cuanto a las ruedas, ocurre algo parecido, ya que se estropean si se realiza una mala conducción.

No derrapes, revisa la presión de los neumáticos, cambia las ruedas cada 5 años o entre 40.000 y 50.000 kilómetros, usa el tipo de neumático correcto y no metas el coche por caminos no aptos para tu tipo de rueda.

## Motor y caja de cambios

Ahora vamos a por el corazón del coche, es decir, de los frenos y de la dirección.

El motor hace girar las ruedas del coche y sin el no es nada. Pero digamos que el motor tiene un apoyo, es

decir, la caja de cambios, la cual es una pieza que sirve para regular las marchas y las revoluciones a las cuales va tu motor.

Para mantener ambos en buen estado, evita pegar aceleraciones, cambia correctamente, no pases de revoluciones el coche, conduce despacio en lugares donde debas hacerlo y finalmente haz revisiones anuales de ambas partes, con el objetivo de revisar lo que haya mal en las mismas.

## Frenos y dirección

Ahora es el turno de lo que hace que tengamos el control del coche, es decir, de los frenos y de la dirección.

Los frenos sirven para hacer que el coche se detenga, siendo así un elemento de seguridad activa del mundo.

Para mantenerlos en buen estado, evita pegar frenazos y cambia el líquido de frenos y las pastillas cada cierto tiempo, para mantenerlas en un estado correcto, sin que haya ningún problema con las mismas.

En cuanto a la dirección, tienes que fijarte tanto en el volante, como en los ejes de dirección.

Todo debe estar en buen estado, algo que se consigue evitando pegar volantazos con tu coche y conduciendo tranquilo.

Como ocurre con otras piezas, debes visitar el taller al menos una vez al año, ya que el coche al igual que las personas, necesitan su chequeo anual para seguir funcionando.

## Estética y carrocería



Por último pero no menos importante, tenemos la parte del coche que se ve, es decir, la carrocería y el interior del coche, el cual debe cuidarse por estética.

Asegúrate de mantener el coche limpio, de reparar los golpes y arañazos que haya podido tener y de vigilar la posición de espejos y alerones en caso de haberlos, ya que si están en mala posición, el coche podría perder aerodinámica.

También revisa otros elementos del coche como los faros, la carrocería, las puertas, las luces de atrás y el salpicadero, dejando todo limpio y bien preparado para salir a conducir.





**ESPECIALISTAS EN EL CUIDADO ESTETICO DE TU COCHE**

- Limpieza ecológica de vehículos
- Vinilado integral o parcial
- Rotulación comercial
- PPF y Tintado de Lunas

Passeig de la Riera 41 local · Rubí

SÍGUENOS EN REDES PARA ACCEDER A TODAS NUESTRAS PROMOCIONES

633 666 268 937 04 40 69 @z.onegaragerubi

ZoneGarage Rubí z.onegaragerubi@gmail.com



"TU VEHICULO EN BUENAS MANOS"

Pro Service RUBÍ

**AHÓRRATE LA FRANQUICIA**

y deja tu vehículo como NUEVO

te descontamos hasta el 100% de tu franquicia en nuestro servicio de chapa y pintura

Llámanos y valoramos tu caso de forma personalizada


Visita nuestro stock de vehículos Km0 y vo

- Mecánica electrónica
- Plancha y Pintura
- Coches, furgonetas, camiones
- Motos, Quads
- Accesorios de moto
- Venta de vehículos de km0 y ocasión


**934 88 52 33**

Ctra. de Terrassa, 110 · RUBÍ · (BARCELONA)

[WWW.PROSERVICERUBI.COM](http://WWW.PROSERVICERUBI.COM)



**2x1\*** EN NEUMÁTICS DE DETERMINADES MARQUES



**NOMES UNA PAUSA I CONTINUA GAUDINT AL VOLANT**

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

Miguel Tripiana

# Tu vehículo a punto

## Cómo conseguir un ambiente agradable con tu sistema de aire acondicionado.

Recomendamos que el filtro de habitáculo o de polen se sustituya cada 20.000 kms. para evitar partículas perjudiciales para la salud y conseguir un ambiente sin ácaros, bacterias y, otros microorganismos perjudiciales para el ser humano.



Otro punto importante a tener en cuenta dentro del vehículo, son los olores. Esto es debido a la falta de mantenimiento en el circuito de ventilación.

Si tenemos malos olores dentro del habitáculo, existen productos higienizantes que realizan una limpieza de todo tipo de bacterias para restaurar su estado original.

Eso sí, hay que cambiar el filtro de habitáculo porque seguramente es el foco principal de todos los problemas.

Es muy bueno que se mezcle al aire acondicionado con la calefacción, con esto se consigue evitar condensación del aire acondicionado.

Pero hay algo mucho mejor, si nuestro parabrisas delantero se nos empaña muy a menudo, la mejor forma de eliminar el vaho o el moho es, encender el aire acondicionado y poner la calefacción al máximo, enfocar los aireadores a la parte superior del cristal y poner la máxima velocidad de viento. Verás en cuestión de 20 segundos como se desempaña el parabrisas de una forma definitiva.

Si tenemos el coche al pleno sol en verano, la mejor forma para poder enfriarlo rápidamente, es bajar ventanillas o abrir las puertas durante 30 segundos para renovar el aire de interior.



En ese momento, ya podemos poner el aire acondicionado en marcha y nos dará su máximo rendimiento.

### Recomendación para invierno:

Es bueno poner una vez al mes el aire acondicionado, aunque esté mezclado con calefacción, realmente hacer esto es el principio de funcionamiento de un climatizador.

Poniendo el aire acondicionado en marcha, conseguimos que el compresor se ponga en funcionamiento y reducimos el riesgo de obstrucción del sistema de refrigeración, ya que los fluidos circulan una vez en marcha el compresor.



# Horóscopo Mes de Mayo

## Aries



Debes cuidar tus bienes financieros, no es momento ideal de hacer gastos innecesarios, aprende a administrar tu dinero para que después no tengas problemas monetarios.

## Tauro



Es un mes donde hay que trabajar las relaciones personales, sobre todo en lo relacionado con la pareja. Piensa fríamente y no tomes decisiones en caliente.

## Géminis



Mantén la calma porque los buenos trabajos solo se logran con la perseverancia y capacidad, si demuestras un carácter seguro en tu trabajo en un futuro obtendrás grandes utilidades.

## Cáncer



Los astros te guían y te dicen que mantén excelentes relaciones sociales, amistades de prestigio te pueden ayudar a crear empresas y a tener mejores trabajos.

## Leo



Tu estado de salud está un poco complicado, es probable que sientas algunos dolores musculares que influyan negativamente en tu estado anímico.

## Virgo



Es el momento adecuado para que mantengas una excelente pasión con tu pareja, puedes realizar actividades apasionadas, realizar un viaje y tener una óptima comunicación con tu pareja.

## Libra



Uno de los aspectos que debes fomentar es una excelente comunicación, procura siempre mantener la humildad, porque el orgullo muchas veces daña las relaciones de pareja.

## Escorpio



Tienes que dejarte asesorar por los demás, así que fomenta las relaciones sociales, tanto tu círculo de personas conocidas como personas nuevas que puedan llegar a tu vida, te van a dar sabios consejos.

## Sagitario



A mitad de mes habrá luna llena, eso puede ser muy provechoso para fomentar las relaciones familiares y de amistad, pero no para buscar pareja.

## Capricornio



Tu carrera profesional va avanzando positivamente, pero nunca te olvides de innovar, toma capacitaciones y cursos que le den valor agregado a tu profesión.

## Acuario



Se pronostican buenas previsiones en el trabajo, para ello deberá fomentar las relaciones sociales. Personas interesantes te ayudarán en tus proyectos empresariales.

## Pisces



A mitad de mes habrá luna llena, eso puede ser muy provechoso para fomentar las relaciones familiares y de amistad, pero no para buscar pareja.

**HOBBY CARS**  
Plancha, Pintura, Mecánica i Electricitat  
Vehicle de substitució

**Vehículo cortesía gratuito**  
Recogida y entrega a domicilio  
Lavado gratuito con la reparación

**25% dto.** En la primera franquicia

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

**HOBBY CARS**  
Plancha, Pintura, Mecánica i Electricitat  
Vehicle de substitució

Promociones válidas hasta el 31.05.22

Carrer del Ciclisme, 37 - 08191 Rubí - Tel. 936 99 53 13 - 673 104 134 - www.hobbycars.es

**NEW HOMEPC**

Especializados en ordenadores a medida para hogar, empresa y Gaming

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

BenQ eye-care

C/ Pintor Coello, 15 - Rubí - Tel. 936 67 71 87  
www.newhomepc.net

# Odontològics Rubí

Clínica Dental



Especialistes en Implantologia i Ortodòncia,  
amb més de 35 anys d'experiència

**PROMOCIÓ  
15% DTE, EN  
PRÒTESI  
REMOVIBLE**



**BLANQUEJAMENT  
GRATUÏT  
AMB EL TEU  
TRACTAMENT  
D'ORTODÒNCIA**

@clinicadental\_odontologicsrubi

Clínica Dental Odontologics Rubí

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