

# Rubí

Exemplar gratuït

de tu

Num. # 4 | Juny 2021

# A prop



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

**DIA INTERNACIONAL DE LA BICICLETA** PÀG. 10

**dp donpiso**

**OPORTUNIDAD**

PISO GRANDE DE 3 HAB (ANTES 4).

ASCENSOR

TERRAZA

EN ZONA MERCAT - RIBAS

**314.000€**



**TE AYUDAMOS CON LA FINANCIACIÓN GRATIS**



**669 011 355**



Calle Lluís Ribas 1  
08191 Rubí (Barcelona)

*Posa el teu somriure a punt per a aquest estiu  
Emblanquiment gratuït amb el teu tractament dental*

*Consultar condicions a la clínica  
Promoció vàlida per al mes de Juny*

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

**Odontològics Rubí**

Clinica Dental

**Experts en Implantologia i Ortodòncia  
Amb més de 35 anys d'experiència**



**clinicadental\_odontologicsrubi**

**Clinica Dental Odontologics Rubi**



PORTADA

**Dia Internacional de la Bicicleta**

L'ONU ha promulgat el 3 de juny com el Dia Internacional de la Bicicleta, amb l'objectiu de promoure l'ús d'aquest mitjà de transport sostenible, sa i divertit, i conscienciar sobre els drets dels ciclistes.

SUMARI

- 03. Un bon manteniment al millor preu
- 04. La nova web de dieta mèdica online: [www.bodyet.online](http://www.bodyet.online)
- 05. Moda y complementos · Parlem de botigues
- 06. Moda y complementos · Como hacer cestas, para el baño, con cajas de cartón
- 08. Salud y bienestar · ¿Qué es el Yoga?
- 09. Estética · ¿En qué consiste el famoso peeling de carbón Activo o también llamado hollywood peel?
- 10. Día Internacional de la bicicleta
- 11. Cuida't · Gym Center
- 13. Serveis al lector
- 14. Hogar · Trucos de limpieza caseros
- 16. Llar · Cómo distribuir la cocina
- 18. Hogar · ¿Cómo se realiza el mantenimiento del aire acondicionado?
- 19. Agenda Juny
- 20. Moments de lectura
- 21. Escapada a la comarca turolense del Matarranya
- 22. Nuestras mascotas · Esterilización y castración en perro/a y gato/a
- 23. Nuestras mascotas · Protege a tu mascota del calor
- 24. Recetas para ti · Flan de espinacas y queso fresco
- 25. Recetas para ti · Sopa fría de puerro, manzana y limón
- 26. Racó saludable · Frutas de verano
- 28. Motor · Antes de salir de vacaciones
- 29. Motor · Prácticos consejos sobre la batería
- 30. Pasatiempos
- 31. Horóscopo

*La vida es como montar en bicicleta; para mantener el equilibrio debes seguir moviéndote. Albert Einstein*

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 21893-2016

Col·laboradors d'aquest mes:

Montse Mulé (Didal) Laura Pellin (Regne Animal) Mireia Prats (Body in Harmony) Mireia Rojo (Beauty Studio) Joana Palafolls (Hogar) Francesc Bonilla (Escapadas) Maite Montalvo (Mascotas) Miguel Tripijana (Motor)

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

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



Revista A prop de tu Rubí



UN BON MANTENIMENT AL MILLOR PREU

A Elevamon ens dediquem al món de l'ascensor i transport vertical, ja sigui instal·lació, manteniment o reparació. Des dels nostres inicis som presents en tota Catalunya, però sempre molt enfocats a la nostra ciutat, ¡Rubí!

¡Dia a dia, amb molta feina i dedicació hem anat creixent, sense pressa, però amb pas ferm i sobretot gràcies a la millor publicitat que tenim, les recomanacions dels nostres milers de clients!

Sabem el difícil que és gestionar les despeses tant d'una comunitat de veïns, una empresa o una casa particular i és per això que oferim manteniments a partir de **30 €/mes\***.



A més d'això, tenim la modalitat de contracte a **TOT RISC** i volem dir exactament això **TOT RISC SENSE SORPRESES**, incloent tots els recanvis del seu ascensor, d'aquesta manera tindran totalment controlat la despesa de l'ascensor per **83 €/mes\*\***.

\*Ascensors a 0.15m/s i muntacàrregues.

\*\*Tot tipus d'ascensors multimarca.

[www.elevamon.com](http://www.elevamon.com)  
Telf.: 935 88 55 11



**Dr. Utset (CEMU): «Amb el nostre sistema [bodyet.online](http://www.bodyet.online), el pacient segueix el seu tractament dietètic amb la mateixa eficàcia i seguretat, però sense haver-se de desplaçar»**

Visitem el Dr. Utset i la Marta Usieto, responsable mèdic i gerent del Centre Mèdic Utset (CEMU), respectivament, per parlar del seu nou sistema de dieta mèdica online: [bodyet.online](http://bodyet.online).

—Què és [bodyet.online](http://bodyet.online)?

És un sistema per a poder realitzar el teu tractament de dieta mèdica de forma online.

A CEMU disposem de departament de Dietètica i Nutrició des de l'inici i la majoria de consultes que rebem dels pacients que acudeixen a nosaltres són per aconseguir apriar-se. En rebem d'altres, per exemple, per controlar patologies com diabetis o per aconseguir augmentar el pes, però, en comparació, en són molt poques.

Amb motiu de la pandèmia, els pacients van trobar-se amb què es quedaven a mitges amb els tractaments ja iniciats i, per solucionar-ho, des de CEMU vam continuar fent-los seguiment i control per telèfon.

A partir d'aquesta necessitat neix [bodyet.online](http://bodyet.online), una pàgina web on pots sol·licitar la teva dieta mèdica i fer els tractaments de forma telemàtica. Amb aquest sistema, se segueixen els mateixos protocols que en els tractaments presencials:



es demana una analítica, estudiem la història clínica i parlem amb els pacients per telèfon, amb l'avantatge que el pacient no s'ha de desplaçar, i rep el seu tractament amb la mateixa eficàcia i seguretat que si acudís de forma presencial.

—Quina és la forma amb què la persona interessada pot accedir a fer el tractament de dieta online?

Accedint a la pàgina web de [bodyet.online](http://bodyet.online). Allà hi trobarà tota la informació del mètode que seguim i els programes de tractaments que oferim, que són ràpids i segurs. Al personalitzar cada tractament segons les necessitats i situació individual de la persona, podem assegurar-li quant pes pot arribar a perdre i quant temps trigarà a perdre'l.

—I en quin mètode es basa aquesta dieta per a perdre pes?

Es tracta d'un tractament mèdic basat en una dieta normoproteïnada, és a dir, una dieta on es pren la proteïna necessària per a aquella persona, i molt baixa en hidrats de carboni.

El mètode consisteix en dues fases:

1. A la primera fase es tracta de perdre el magatzem de greix acumulat.
2. A la segona fase ens centrem a establir una dieta i crear uns hàbits que permetin no recuperar aquest greix i mantenir un pes saludable.

—Quin és el motiu de fer-ho en dues fases?

Si, per exemple, la persona només se centrés en la segona fase, i la persona en concret ha de perdre molt pes, es cansaria i abandonaria ràpidament. El pacient, amb la primera fase, es mentalitza que el mètode li funciona i s'anima a seguir amb la segona fase, que és la que el mantindrà en el seu pes i evitarà recuperar aquell greix acumulat.

La primera fase té una durada o altra depenent de la persona i la segona fase s'inicia en funció del que decidim des de l'equip mèdic.

—Si el pacient segueix aquesta dieta, també li cal fer exercici?

Sempre. La dieta ha d'anar sempre acompanyada d'exercici. De fet, si la persona no està acostumada a fer exercici i no ha de perdre gaire pes, primer li recomanarem que agafi aquest hàbit, abans d'entrar en la dieta en si mateixa. En canvi, si és una persona que ha de perdre molt pes i ja té l'hàbit de moure's una mica, llavors començarem directament amb la primera fase de la dieta mèdica.

—Quins productes es poden consumir en aquesta primera fase de perdre greix?

Els productes que es fan servir en aquesta primera fase de la dieta es creen en laboratoris i només contenen 18 grams de proteïna en molts formats atractius: galetes, sopa, postres, pasta, pizzes...



A la primera fase, cal fer cinc àpats al dia, tots cinc amb producte o no i, per dinar i per sopar, afegir-hi també verdura. Si es vol, el producte es pot substituir per proteïna animal. Al final del dia, el cos només haurà ingressat proteïnes i verdures.

—Cal complementar-la amb suplementos?

Si, en aquesta fase s'aconsellen complements suplementaris de sal i vitamines, potassi i oligoelements.

—I a la segona fase?

Un cop s'ha perdut aquest primer magatzem de greix, es passa a la segona fase i se segueix una dieta general, que inclou les cinc famílies d'aliments. Des de CEMU fem control de les calories que necessita aquella persona i adequem la dieta a aquelles calories.

—Com es fa aquest control amb el format online?

En el format online, el pacient rep una bàscula digital que fa control de bioimpedància: de proteïna, de greix, de pes, d'IMC...

Es tracta d'una bàscula intel·ligent que es connecta a una aplicació mòbil gratuïta mitjançant Bluetooth i rebem les dades directament al centre, de forma setmanal. Totes aquestes dades es van consolidant a l'espai privat de cada pacient de la pàgina web i des d'allà ens anem comunicant.

Per Montse Mulé, de didal Textil Llar i Llencèria

## PARLEM DE BOTIGUES

Petites o grans, especialitzades en oferir la màxima varietat dins d'un sol tipus d'article o en la selecció, sota el criteri del propietari, de cents d'articles, les botigues de les ciutats i dels pobles han donat i segueixen donant qualitat, ambient, consell, distracció a la gent que passa o passeja, vida al carrer, il·luminació durant les llargues i fosques tardes d'hivern, feina propera a moltes persones. I han sigut i són la realització professional de molts projectes de petits empresaris.



La tria del consumidor va dibuixant el futur de les nostres ciutats.

El comerç on-line ha vingut per quedar-se, però no crec que acabi amb les formes presencials de compra.



Assentar-se davant de l'ordinador i encarregar-ho tot, i fer que ens ho portin a casa, pot estar bé en períodes de confinament o després d'una operació o malaltia, però sempre que puguem, sortim.

Sortir ens renova l'energia i ens dona salut. Sortint caminem, que ens va bé. Potser trobem una amigal i parlem una mica, ens toca el sol i l'aire i participem en el que en diem la vida col·lectiva de la nostra ciutat. Les persones que atenen en les botigues especialitzades acostumen a conèixer bé el que venen i l'experiència de compra és més bona.

Quin model de pobles i ciutats volem?

Per buscar un símil, m'imagino un camp de cereals i cent horts. El camp de cereals ocupa l'espai de cent horts. El més segur es que sigui d'un sol propietari o pitjor, d'un fons d'inversió, que ha vist que en l'alimentació hi pot guanyar diners. Els cent horts pertanyen a cent famílies, s'hi fan patates, però també tomàquets i enciams, hi creixen flors i les papallones els visiten. N'hi diem biodiversitat. Respectar-la ajudarà a aturar la degradació del medi ambient. Al camp i a la ciutat.

Et presentem [www.bodyet.online](http://www.bodyet.online)

La nova web de dieta mèdica online.

- Programes exclusius
- Pèrdua de pes ràpida
- Control mèdic

El nostre mètode: 3 fases

PERQUÈ ON LINE

Els nous temps porten nous canvis! I el que fins ara es feia de manera presencial, ara es pot fer amb una trucada, un whatsapp o un email.

Els tractaments dietètics online poden ser tan eficaços o més que les visites presencials, ja que la facilitat de consultar quan ens vagi bé, crea una adherència més forta al tractament.

Més informació

CEMU Centre Mèdic Utset

Plaça Comte Guifré, 1

Terrassa

Telf. 937 885 395

Mov. 663 177 417

info@cemu.cat

ARTICULOS INFANTILES

**CRISTIA**

Moda Infantil desde 0 meses a 16 años

Ropa Interior

Moda y complementos

C/ Lluís Ribas, 6 (Esq. Bartrina)

T. 93 699 93 51

**didal**

TEXTIL-LLAR I LLENCERIA

TOVALLOLES I PLATJERS

Passeig Francesc Macià, 53 · 08191 RUBÍ

T. 93 697 44 87

**EL NIU**

Ropa interior

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

# Como hacer cestas, para el baño, con cajas de cartón

Lo mejor de las manualidades con reciclaje es que llevan muy poco tiempo y materiales básicos que de seguro tienes en casa.

Así que ¿por qué no intentarlo? Observa este paso a paso y haz también una cesta para el baño reutilizando cajas de cartón.

## Materiales:

- Caja de cartón
- Tijera
- Mecate o cuerda de amarre
- Tela de algún vestido viejo o la que prefieras
- Pistola de silicona y silicona



2 Seguido, tomamos nuestra caja de cartón, nos aseguramos de que esté limpia y comenzamos a decorar.

Comenzamos a pegar la cuerda desde abajo hasta arriba alrededor de toda la caja hasta cubrir totalmente.



Para esto debes utilizar la silicona caliente a lo largo de como vayas colocando cada tira de cuerda.

Si ves necesario cortar retazos, hazlo sin problemas.

3 Al finalizar de cubrir toda el exterior de la caja con cuerda / mecate, tomamos la tela escogida y empezamos a pegarla por dentro de la caja de cartón con ayuda nuevamente de la silicona caliente.

Asegúrate de dejar tela sobrante de al menos 2 o 3 centímetros para pegar a las orillas exteriores de la caja. La tela puede ser estampada o de colores vivos así como también colores mucho más serios como negro, blanco, beige, etc.



El estilo lo pones tú según prefieras y combine con tu cuarto de baño.

Tu Cesta para el baño con cajas de cartón está terminada. Así de fácil y rápido resulta decorar tus espacios con material reciclado.

Puedes guardar lo que quieras en su interior; toallas, papel de baño,

o cualquier otra cosa que se te ocurra.

Lo importante es darle un uso diferente y al mismo tiempo decorar tu hogar.

Esta canasta te servirá para guardar lo que quieras como toallas, papel higiénico, o los útiles escolares de tus hijos.

## Paso a paso:

1 Primeramente, para comenzar a elaborar esta estupenda cesta para el baño con cajas de cartón, necesitamos cortar las tapas de las cajas con uso de las tijeras.

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

**EL RACÓ DE LA NATALIA**  
La numeria modista  
SE HACEN ARREGLOS DE ROPA  
Ropa interior para mujer y caballero  
C/ Sàfir, 24 · Rubí  
Tel. 936 99 16 74 · 692 117 022

**POSA'T GUAPA**  
Todas las tallas  
698 48 26 80 (Solo WhatsApp)  
C/ Cervantes, 132 · local 1 · Rubí · Tel. 93 627 95 28

*¿Cansada de llevar ropa aburrida? Pues ven a Posat' Guapa lo último en moda y complementos al mejor precio*

**ALFONSI COSTURES**  
Botiga d'arreglaments de roba  
Horari de 9.30 a 13.30 h  
i de 16.30 a 20.00 h  
Carrer Pintor Murillo, 72 · 670771423  
alfonsicostures@gmail.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!*  
Passatge de les Torres, 20 · Local 1 · RUBÍ  
Telf. 617 037 654 · 93 534 05 51

**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

**Destí**  
ACCESSORIS  
Moda actual,  
bosses, bijuteria,  
complements  
i accessoris.  
C/ Magí Ramentol, 9 · Rubí  
Tel. 686 731 594  
www.destiaccessoris.com  
@DestiAccessoris

**blau i rosa**  
Moda para bebé, infantil y juvenil  
Sección de puericultura  
Francisc Macià, 46 · Galeries Rubí  
Telf. 93 697 26 56  
www.blairosarubi.com

## Telefons d'interès

Ajuntament T. 93 588 70 00 Ambulàncies T. 93 699 58 58 Atenció contra la violència masculista (24 hores) T. 900 900 120 Ateneu Municipal T. 93 588 74 73 Autobusos urbans (Rubí bus) T. 93 586 14 34 Biblioteca Mestre Martí Tauler T. 93 699 84 53 Bombers (urgències) T. 93 697 60 80 Cap-1 Mútua Terrassa T. 93 586 67 00 Cap-2 Anton de Borja T. 93 588 45 55 Cap-3 Sant Genís T. 93 699 17 29 Casal Gent Gran T. 93 588 44 87 Cementiri T. 93 588 77 22	Centre Cívic la Cruïlla T. 93 588 70 00 ext 1460 Correu T. 93 699 14 02 Creu Roja T. 93 697 92 04 Deixalleria T. 93 699 49 95 El Celler T. 93 588 70 00 ext 4424 Emergències T. 112 Emergències Mèdiques (sem) T. 061 Espai jove Torre Bassas T. 93 699 16 63 Fecsa - Endesa (avaries) T. 800 76 03 33 Gas natural (urgències) T. 900 76 07 60 Hospital de Terrassa T. 93 731 00 07 Hospital Mútua de Terrassa T. 93 736 59 00 Jutjat 1 T. 93 586 08 51	Jutjat nº 2 T. 93 586 08 52 Jutjat nº 3 T. 93 586 08 53 Jutjat nº 4 T. 93 586 08 54 Jutjat nº 5 T. 93 586 08 55 Mossos d'esquadra (urgències) T. 112 Museu Municipal el Castell T. 93 588 75 74 Oficina de gestió tributària (orgt) T. 93 472 91 16 Oficina de informació al consumidor T. 93 588 70 32 Oficina local d'habitatge (Prousa) T. 93 588 66 93 Oficina del servei d'ocupació de Rubí T. 93 587 25 63 Polícia local T. 93 588 70 92	Polícia Nacional T. 93 588 69 69 Protecció Civil T. 93 588 71 93 Ràdio Rubí T. 93 588 70 00 ext. 1501 Registre de la propietat de Rubí T. 93 697 78 02 Rubí forma T. 93 581 39 00 Sorea (avaries) T. 902 250 370 Tanatori T. 93 588 66 55 Taxis Rubí T. 93 699 24 89 Taxis Ràdio Taxi T. 93 586 08 88 Teatre Municipal La Sala T. 93 588 73 72 Telèfon verd T. 900 130 130 Telèfon verd (Si es truca des d'un mòbil) T. 93 699 98 01
---	--	---	---

# ¿Qué es el Yoga?

¿Es un ejercicio? ¿Unas cuantas posturas? ¿Una religión? ¿Una filosofía? ¿Una moda? o simplemente ¿algo mágico?

Habrás escuchado muchas veces que el yoga es unión.

Quizás porque yoga es mucho más que una cosa y a la vez hace que conecte cuerpo, alma y mente. Sencillamente es un camino infinito que lo engloba todo. Yoga es una forma de vivir, pero si queremos buscar la definición yoga en una sola frase, debemos irnos a sus orígenes; hace más de 3000 años.

**Yoga es la detención de los procesos mentales. Sutra 1.2.**

Así es como empieza uno de los textos más importantes del Yoga, 'Los Yoga sutras' de Patanjali.

El escrito empieza explicando cómo mediante la práctica de yoga logramos la detención de los procesos mentales consiguiendo así para las fluctuaciones de la mente que nos derivan al sufrimiento. Este texto data aproximadamente siglo III a. C y como vemos no es tan lejano a los que el ser humano sigue buscando a día de hoy.



Pero la realidad es que el Yoga es un camino en sí. En este escrito por primera vez se recoge y establece el camino del yoga de forma práctica y clara basándose en los textos antiguos y originarios del yoga. Los cuales a veces no eran muy claros ya que en esencia el yoga se transmitía de forma verbal entre maestros y discípulos.

**¿Y cuál es el camino del yoga? ¿Dónde me lleva?**

La respuesta parece sencilla, el camino del yoga son 8 pasos a seguir.

A través de los cuales podremos llegar a ese estado tan deseado por el ser humano de no mente, y por lo tanto de no sufrimiento.

En otro de los textos elementales para entender el yoga, 'El árbol del yoga' de BKS Yengar se explican los 8 pasos utilizando la estructura de un árbol para simbolizar el camino del crecimiento a través del yoga como la semilla que nos permite iniciar el proceso para crecer y florecer.

**1 La raíz** - Yamas: Conductas con los demás

**2 El tronco** - Niyamas: Conductas hacia nosotros mismos.

**3 Las ramas** - Asana: Práctica/posturas

**4 Las hojas** - Pranayama: Manejo de la respiración

**5 La corteza** - Pratyahara: Retracción sentidos, mirada interna.

**6 La savia** - Dharana: concentración

**7 Las flores** - Dhyana: Meditación

**8 El fruto** - Samadhi: Estado de unidad.

Mediante este camino el ser humano pone en práctica el yoga, el camino puede ser infinito, más lento o menos; pero siempre será yoga.

Así es como podemos entender el yoga y nuestra práctica, como algo propio, íntimo y constante.

El yoga nace en nosotros, nosotros lo hacemos; y pasa dentro y fuera de nosotros.

El yoga continúa fuera de nuestra esterilla.



Mireia Prats



El yoga es conectarse con uno mismo para después hacerlo con los demás, con la naturaleza y con el universo, por eso el yoga une.

A mis maestras yoguis, Namasté. Mireia Prats.

**A partir de ahora, en Body In Harmony ampliamos servicio, incluyendo 4 horas a la semana para tu iniciación al Yoga, puedes contactar con nosotros sin ningún tipo de compromiso llamando o escribiendo un Whatsapp al Teléfono 685 330 250, y le atenderemos encantadas.**



Mireia Rojo

# ¿EN QUÉ CONSISTE EL FAMOSO PEELING DE CARBÓN ACTIVO O TAMBIÉN LLAMADO HOLLYWOOD PEEL?

Este tratamiento es un tratamiento específico para la piel, un tratamiento no invasivo que se realiza con un láser totalmente indoloro.

Es apto para todo tipo de personas y de pieles, esto se debe a que no es agresivo y no tiene efectos secundarios.

Con este peeling se trata de forma muy efectiva y rápida diversas imperfecciones de la piel, sus resultados son totalmente inmediatos, no obstante, se recomienda hacer una media entre 3 y 6 sesiones.

Para llevar a cabo el tratamiento se utiliza una mascarilla de carbón activo, que combinado con el potente láser Q-Switched, con-



sigue exfoliar la piel, descongestionarla, disminuir la producción de grasa y mejorar considerablemente su textura.

El láser empleado tiene una longitud de onda de 1064nm. Esta longitud de onda es capaz de absorber la melanina y de reducir todos los pigmentos oscuros, unificando el tono y logrando una piel radiante.

Por lo tanto para tratar las manchas de nuestro rostro incluso de nuestras manos es genial!

La energía de dicho láser se encarga de destruir todas las partículas de la mascarilla de carbón, eliminando la grasa, la piel muerta y todas las toxinas de la piel.

**¿El resultado?**

**Una piel renovada, exfoliada, limpia, joven, radiante y saludable.**



Además en la misma sesión incorporamos terapia led para potenciar todavía más los beneficios del peeling.

**¿Quieres saber más sobre la terapia led y en qué consiste?**

No te pierdas el siguiente número te lo explicaremos todo.

**Body in Harmony**  
ESPECIALISTAS EN TU BIENESTAR

Avda. De L'Estatut, 38 - Rubí / 685 330 250

[bodyinharmony.es](https://www.bodyinharmony.es)

**- 10 €**  
EN TU PASAJE BELLAGANTE O DISCONTRACTIVANTE PRESENTANDO ESTE ANUNCIO!  
Hasta el 31 de Julio del 2021

**Beauty Studio**

By La Chica de las Cejas

ESPECIALISTAS EN TU MIRADA

Carrer Doctor Robert, 25 - Rubí / 722 809 333

**- 10%**  
presentando este anuncio!

+ valoración gratuita

[Beautystudiorubi](https://www.beautystudiorubi.com)  
[lachicadelascejas](https://www.lachicadelascejas.com)

## Día mundial de la bicicleta

El Día Mundial de la Bicicleta, se celebra el 3 de junio de cada año, gracias a un decreto de la ONU, proclamado en el año 2018.

El objetivo esencial de conmemorar esta fecha es darle más protagonismo a un medio de transporte como es la bicicleta y que el mismo pueda servir para paliar un poco la crisis del mundo actual debido a la contaminación y al cambio climático que está experimentando el planeta.

### Origen de la bicicleta

La bicicleta fue el resultado de una serie de intentos fallidos para inventar un vehículo innovador y que dio como resultado, este maravilloso medio de transporte. Apareció a mediados del siglo XIX.

En Alemania el primer modelo estaba hecho de madera, pero no tuvo mucho éxito ya que, para ponerla en marcha, había que empujarla con los pies.



Después se inventaron otras, que seguían siendo rudimentarias, hasta el año 1861 cuando Ernest Michaux se le ocurrió la idea de colocar pedales delanteros y aunque esto no fue lo ideal, sirvió para dar el primer paso a la bicicleta actual.

### El uso de la bicicleta para vivir en un planeta más sostenible.

En el pasado, la bicicleta representó un importante medio de transporte, sin embargo, en el mundo moderno, se ha transformado en una necesidad.

No cabe duda, que, en estos tiempos, gracias a los avances tecnológicos, existen vehículos innovadores, súper equipados, pero que se han convertido en una verdadera amenaza para la vida en el planeta, ya que expulsan agentes altamente contaminantes.



Todo lo contrario a las tradicionales bicicletas, un sencillo, práctico y ecológico económico medio de transporte que puede traer beneficios para la salud y ayudar a disminuir los elevados índices de contaminación que afectan a La Tierra.

Así mismo, la bicicleta, se puede transformar en un excelente medio para la práctica del deporte ya que su impacto sobre el medio ambiente es 100% natural, a diferencia del que producen otros vehículos como los coches, las motocicletas o los microbuses o autobuses.

### En pocas palabras, un medio totalmente sostenible para los seres humanos.

#### ¿Cómo celebrar este día?

Para celebrar este día sólo bastará que realices un poco de ejercicio físico usando para ello tu bicicleta.

Quizás hace rato que la tenías guardada sin darle el debido uso. Aprovecha entonces para hacer un poco de deporte o simplemente darte un paseo al aire libre y disfrutar del placer del contacto con la naturaleza.



## EL TURÓ Clínica Dental

ODONTOLOGÍA AVANZADA  
IMPLANTOLOGÍA DIGITAL

Sant Jordi, 25 - RUBÍ  
Teléfono: 93 697 16 78

### Estética Dental

Con: Zirconio, Coronas, Puentes, Carillas.

- Cirugía Bucal
- Tratamientos de enfermedades de la boca
- Prótesis fijas
- Prótesis removibles
- Reparaciones al momento

Precios populares desde 35 € ortodoncia



### FARMÀCIES GUÀRDIES NOCTURNES

De dilluns a diumenge, de 21.00 a 9.00 h del dia següent

Farmàcies obertes tots els dies de l'any:

FARMÀCIA KRONÓS: Oberta de 9 a 22 h tots els dies de l'any  
FARMÀCIA XAPELLÉ: Oberta de 9 a 21 h tots els dies de l'any

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIAUS		DIVENDRES		DISSABTE		DIUMENGE	
		1	2	3	4	5	6						
		HIDALGO-MOSCARDÓ	CONDAL	PERA	SANSI	BLANCA	DÍAZ						
7	8												
BATALLE	GRIMAU	MONTSERRAT	LOZANO	RUIZ	KRONÓS	BARANAD							
14	15		16	17	18	19	20						
CONEL	MAR	BATLLOR	ARLAF MARICH	MEJARRIO	CA NYOROL	SCHMID							
21	22		23	24	25	26	27						
PROGRES	KAPELLÉ	HIDALGO-MOSCARDÓ	CONDAL	PERA	SANSI	BLANCA							
28	29		30										
DÍAZ	BATALLE	GRIMAU											

Troba els horaris de les farmàcies de Rubí a [farmacias.net](http://farmacias.net) o també a l'APP mòbil Rubí Ciutat.

JUNY

### Herbolari de Rubí

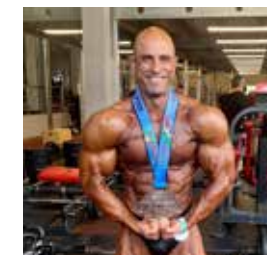
**5€ Dto.**

- Importe mínimo de compra de 30 €
- Un vale, no acumulable por compra, cliente y día
- Hasta el 30.06.2021

C/ Magallanes, 6 - Rubí  
Tel. 93 697 48 65 | 625 11 11 75  
[herbolariderubi@gmail.com](mailto:herbolariderubi@gmail.com)

ZONA SENSE GLUTEN

Mario Leal



Nuevo gimnasio en Rubí "Star Fitness Gym Center", un centro de fitness con aforo limitado equipado con maquinaria profesional de la prestigiosa marca Fitland 3XL Strength. Si estáis buscando un gimnasio con un buen ambiente, donde se pueda entrenar sin esperas y con la atención de monitores profesionales, no dudéis en visitarlo e informaros.

¡¡No solo eso!! dentro del centro encontrareis una tienda de nutrición deportiva, donde no solo podréis comprar, sino que podréis concertar visitas para el estudio del físico y dietas personalizadas.

### ¡¡Una sala de Fitness espectacular!!

Star Fitness Gym Center, se desmarca de los Macros Gym, Low-cost o Polideportivos. La filosofía es totalmente distinta.

Vuelve el gimnasio familiar, donde el ambiente es cercano y siempre esta atendido por monitores cualificados.

Hoy en día, encontrar un espacio donde se pueda entrenar sin bullicio, sin esperas, con seriedad y

atendido en todo momento, es difícil de encontrar. Todo esto lo encontrareis en Star Fitness Gym.

Dentro del centro, aparte de la sala de Fitness, hay una tienda de nutrición y dietética, donde aparte de comprar, podréis solicitar visitas para asesoramiento dietético y físico.

### Todo unido en el mismo centro.

Después de tantos años dedicados al deporte del Fitness, Joanna y Mario,

competidores de renombre, quieren aportar su experiencia para motivar a todos y que el culto al cuerpo siga creciendo.

### Os presentamos a cada monitor y su actividad dentro del centro:

#### Joanna Romano

Atleta profesional de la IFBB Pro-League. Campeona del Mundo y competidora del Olympia en Las Vegas. Titulada en dietética deportiva y entrenamiento.

Está como entrenadora personal, todo un lujo poder entrenar bajo su tutela.

#### Mario Leal

Atleta de la NPC World Wide. Campeón internacional de varios eventos de prestigio, titulado en entrenamiento avanzado y nutrición.

Lo tenéis en sala y como entrenador personal.



Dirige todo lo relacionado con asesoramiento dietético y estudio del físico.

#### Sergio Eos

Atleta de la NPC World Wide. Titulado en dietética y entrenamiento. Está atendiendo en sala y como entrenador personal.

Otro concepto del Fitness llega a Rubí de la mano de auténticos profesionales, acercaros a visitar este nuevo gimnasio.

Llega la hora de cambiar vuestro físico y estilo de vida!!

**NOU GIMNÀS A RUBÍ**

## GYM CENTER

**INFORMA'T**

Inscripcions amb 'PROMOCIÓ ESPECIAL'

**Només 45€!!**

C/ Múrcia, 69 - RUBÍ (Cantonada Av. Estatut)  
Tel. 636 697 623

[www.starfitness-online.com](http://www.starfitness-online.com)

@starfitness\_gymcenter  
@joannaifbbpromoromano  
@mariolealcoachifbbpro



# La cassoleta

## 40 Aniversario

**CELEBRAMOS NUESTRO "40 ANIVERSARIO"**  
 Todo empezó un 11 de Junio de 1981, cuando Antonio y Marisa abrieron el restaurante.  
 Hoy sus hijas siguen con la misma ilusión.  
 Gracias a todos nuestros clientes que lo han hecho posible.

**La cassoleta**  
 Cafetería · Restaurante · Brasería  
 · Cocina Casera ·

Av. Castellbisbal, 69 · Rubí  
 Tel. 93 699 94 41 · 646 408 221

**Menú diario 10,50€**  
**Fin de semana y festivos 15€**  
 (con carne a la brasa)

## AQUEST MES FELICITEM A ...



Mercè

Moltes felicitats pels teus 77 anys.

T'estimem molt!!!!

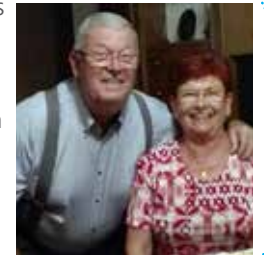


FELIÇOS 81 !!!!! Al millor i meravellós pare, avi, sogre i marit que hi ha.

**PER MOLTS ANYS !!!!**

I aprofitem per dir-vos que sou tot un exemple a seguir pels vostres 57 anys d'amor i felicitat.

**FELIÇ ANIVERSARI PERE I PILAR. US ESTIMEM MOLTÍSSIM !!!!!**



**RCS**  
 Reformas, Construcciones y Servicios

**REFORMAS EN GENERAL**  
 Cocinas · Baños · Fachadas  
 Pintura · Puertas · Terrazas ...

25 años de experiencia.  
 Construyendo tu futuro.

RCS · Reformas, Construcciones y Servicios  
 C/ López de Vega, 22 · local · RUBÍ · Telf: 635 126 596 · 674 686 045  
 rcs.reformas@hotmail.com

Si en el mes de Julio quieres felicitar a alguien especial para ti, mándanos una foto antes del 16 Junio, con un breve texto y la publicaremos.

[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)

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

**Tu almacén de bebidas**

**DISTRIBUIDOR OFICIAL**

CABREIROÁ  
 Estrella Galicia  
 ASTURIANA  
 PULEVA  
 Viladrau

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

## Trucos de limpieza caseros, que te van a sorprender

### Ropa con buen olor

Para que la ropa blanca quede perfecta y con buen olor, quítale la cáscara a un limón e introdúcela en un calcetín. Átalo y lávalo con la ropa.

### Como hacer un ambientador para el lavavajillas

Un buen truco casero para que quede limpiezimo el lavavajillas a la vez que eliminas ese olor que a veces suelta es introducir en la cesta de los tenedores medio limón y haz los lavados con él dentro. Es ideal, sobre todo, para la cristalería. Acuérdate de renovar-la una vez a la semana. (Se puede poner medio limón que lo hayamos usado por ejemplo para dar sabor a unos mejillones).

### Para el buen mantenimiento del lavavajillas

Para que tu lavavajillas se mantenga más tiempo en perfectas condiciones y siga dejando tus cubiertos y tu vajilla preferida superbrillantes, basta con echar un chorrito de vinagre en cada lavado. Es un recurso infalible. El vinagre es un potente descalcificador.

### Como limpiar una mancha de bolígrafo

Podrás eliminarla fácilmente si sumerges la zona manchada en leche caliente y la dejas reposar durante unas horas. Después, lava la prenda como acostumbrabas.

### Como hacer un desatascador casero

Con las cáscaras del huevo, las trituramos hasta quedar un polvillo y las disolvemos en agua caliente.

Échala por el desagüe y después deja correr el agua. También es perfecta para dejar relucientes las botellas y los vasos de vidrio.



### Como quitar el mal olor de la nevera

Si no consigues que huelga bien, prueba con esta solución.

Te contamos un truco casero para conseguir un frigorífico libre de mal olor. Tan solo debes dejar una botella de soda abierta en el interior de la nevera. En menos de 24 horas, notarás que el olor ha sido absorbido como por arte de magia.

### Como limpiar las juntas de los azulejos

¿Tienes azulejos ennegrecidos en la cocina y en el baño? ¿Te mudas a una casa y quieres dejarla como los chorros del loro? Si estás harto de limpiar los azulejos y de testar verlos sucios toma nota de este truco casero. Cuando las juntas de los azulejos estén un poco ennegrecidas, podrás recuperar su color si las limpias, frotándolas con un cepillo de dientes, con una mezcla de lejía, agua y lavavajillas a partes iguales...

### Como limpiar el microondas

Pon medio limón en un vaso, llénalo con agua y mételo en el microondas. Calienta durante unos minutos, retíralo y pasa una bayeta limpia por el interior. Conseguirás quitar fácilmente cual-

quier resto de comida y quedará un delicado olor a limón.

### Como limpiar las cacerolas

Para eliminar fácilmente los restos de comida que se han quedado pegados en el fondo de una cacerola solo debes seguir este consejo práctico.

Para limpiar una cacerola que se le han quedado pegados restos de comida basta con poner en su interior un poquito de agua, un puñado de sal gruesa y unas rodajas de cebolla.

Deja que hierva durante 10 minutos y límpiala como lo haces habitualmente; quedará perfecta sin tener que frotar energicamente.

Con este truco casero eliminar cualquier resto de la cacerola.

### ¿Tuppers estropeados? Truco para limpiarlos

Con el tiempo, los envases de plástico blancos acaban amarilleando aunque los limpies muy bien. ¿Tienes todos los tuppers que te llevas al trabajo estropeados? ¿Tuppers deformados? ¿Tuppers amarillentos? Te contamos cómo recupéralos.

Para recuperar su tono original, déjalos en remojo durante toda la noche en agua con zumo de limón. Por la mañana, lávalos igual que siempre y comprobarás que han quedado como nuevos.

### Como eliminar la cal de la plancha

Utilizamos un objeto de punta fina o un pequeño cepillo de dientes y frotamos la superficie. Evidentemente, esto hay que hacerlo mientras el electrodoméstico está desenchufado.

Otro de los trucos para limpiar la plancha de cal es ocuparnos del depósito: es muy importante, para que nuestra plancha esté en óptimas condiciones, que rellenemos el depósito de la plancha de la ropa con una mezcla de agua, sal y vinagre. A continuación, enchufamos el electrodoméstico y dejamos salir el vapor durante unos minutos.

### Como eliminar los mosquitos

Si no te dejan dormir por las noches del molesto ruido de su vuelo o eres carne de cañón para los mosquitos, te contamos un truco casero para eliminar los mosquitos de tu habitación. No tienes más que colocar en el dormitorio un recipiente con unas cuantas hojas de albahaca o de menta.

El olor que desprende, además de ser muy agradable, actuará como un excelente repelente para evitar mosquitos, y te dejarán descansar con tranquilidad toda la noche. ¡Pruébalos!

### La cal de la lavadora

Existe una fórmula rápida, segura y eficaz para eliminar la cal de la resistencia de la lavadora y mantenerla, durante toda su vida,



en óptimas condiciones. Se trata sólo de programar un lavado sin carga (sin ropa) con agua caliente y medio litro de vinagre.

Hay que hacerlo con cierta frecuencia.

Pruébalos y verás qué buen resultado da.

### Como limpiar el horno

Un viejo truco casero para mantener el horno reluciente.

Para evitar que se forme hollín dentro del horno convencional de tu cocina, puedes emplear un viejo truco casero. Lee este truco para limpiar el horno.

Basta con que pongas unas pieles de patata cruda en su interior, lo enciendas, esperes unos minutos y lo apagues.

Los vapores que sueltan esas pieles de patata acabarán por desprender cualquier residuo de hollín que pudiera estar adherido a las paredes. Luego, la limpieza habitual resultará muchísimo más sencilla.

**GM**  
**VENDA I REPARACIÓ D'ELECTRODOMÈSTICS**  
**LÍNIA BLANCA AMB GARANTIA**

**MÉS DE 35 ANYS D'EXPERIÈNCIA**

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

**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

**Mecánica SERRATE**  
 Un mundo de soluciones

**JARDÍN · FORESTAL**  
**INDUSTRIA · CONSTRUCCIÓN**

**Tel: 93 007 05 09**  
 www.serratemaquinaria.com  
 mecanicaserrate@gmail.com

AV. CASTELLBISBAL, 67 LOC RUBÍ

**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

**abitare**

Calidad al mejor precio

**NUEVA TIENDA**  
 Carrer de Terrassa 19 · Rubí  
 (junto policía nacional)  
 Tel. 931 300 196  
 P L'Escardivol

Comedores · Sofás · Dormitorios  
 Juvenil · Recibidores · Descanso

**JV JORDI VILA**

**TARIFA DE SEGURO DECEOS (ENTIERRO)**

EDAD	NIVELADA - €/MES
30	6,10 €
40	8,39 €
60	17,90 €
70	31,50 €
80	66,90 €

Preços orientatius. Grupo Empresarial Rubí 2007 AV00057GC Ag. de seguros vinculada a Allianz, Reale, Caer, Faltz, Adeslas, Helvetia, Asela, Agrupació Mutua...

**T. 93 699 78 33**  
 📞 644 010 649

C/Marconi, 1 (Pl. Progrès)  
 08191 Rubí

# Cómo distribuir la cocina

Lo ideal es que debe ser amplia, luminosa y ordenada para conseguir un encanto especial en ese rincón donde tantas horas podemos pasar sin darnos cuenta, los tipos de distribuciones de cocinas más estándar son:

• **Isla** de cocina son un elemento funcional y también muy estético. Y, sobre todo, es una tendencia emergente que parece que ha venido para quedarse. En principio la opción de colocar una isla parece una solución de distribución solo apto para cocinas grandes, pero también puede plantearse como una opción para casas más pequeñas, sobre todo si se recurre a **conceptos abiertos y sin separaciones**. Las hay que acogen la placa de cocción, otras el

fregadero y algunas veces es solo zona de almacenaje y superficie de trabajo.

• **En L** es una de las más empleadas por sus numerosas ventajas, y porque permite aprovechar muy bien los metros cuadrados existentes, sean muchos o pocos. Así, al agrupar los muebles y electrodomésticos en dos paredes que forman un ángulo recto, **se reducen los desplazamientos** entre las zonas de almacenaje, cocción

y fregado y, al mismo tiempo, se deja mucho espacio libre para que **varias personas puedan trabajar cómodamente y sin estorbarse**.

• **En U** crean un **triángulo de trabajo muy funcional** al situar todos los muebles y electrodomésticos en tres paredes contiguas (lo habitual, además, es emplear esos tres lados para crear tres zonas diferenciadas: la de cocción, la del fregadero y la de electrodomésticos como nevera o horno). De

esta forma **todas las áreas de trabajo están próximas** y el acceso a la despensa es también rápido y cómodo, disminuyendo la necesidad de desplazamientos en la cocina. Además, al aprovechar tres paredes se incrementan las opciones para **poner muebles y armarios**, aumentando la capacidad de almacenaje.

Sin embargo, este tipo de distribución **no es apto para cocinas muy estrechas**, ya que debe haber un mínimo de 120 cm entre los dos frentes que quedan en paralelo para que no dé sensación de encierro y no sea incómodo trabajar en ella.

• **En Paralelo**, las **cocinas pequeñas y rectangulares** es muy frecuente colocar el mobiliario en dos frentes paralelos, pero es

imprescindible tener en cuenta que hace falta un mínimo de 120 cm entre ellos **para poder deambular y trabajar cómodamente**. Si eso se cumple, se logra crear una zona de trabajo confortable y en la que todo se encuentra a mano.

Además, en el caso de cocinas de dimensiones muy reducidas, o con poca luz natural, **puede generarse cierta sensación claustrofóbica** si no se cuida mucho la iluminación, por lo que es importante evitar sombras y zonas oscuras. Otras recomendaciones para aligerar visualmente el ambiente pasan por elegir muebles estilizados, **en colores claros** y con zonas abiertas en la parte superior.

De la misma manera, en espacios que **se abren en uno de los laterales** también se atenúa esa sensación de encierro, permitiendo la conexión con otras estancias de la casa como el salón o el comedor, y facilitando la comunicación con familiares y amigos mientras se prepara la comida.

• **En línea** todos los elementos se sitúan a lo largo de una pared: electrodomésticos, fregadero, principales elementos de almacenamiento. No posee esquinas, si así fuera estaríamos hablando de una distribución en L.

Esta distribución es muy utilizada en espacios estrechos pero alargados. También se usan en grandes espacios o salones abiertos, de ahí el interés creciente. **Las cocinas abiertas al salón** son tendencia desde hace algunos años, no solo se debe a una cuestión estética, también a factores sociales.

Desaparece el triángulo de trabajo como tal y se forma una línea recta. Aunque no es la distribución más ergonómica, es fácil trabajar en ellas si los elementos están correctamente situados. **La cercanía entre las diferentes zonas de trabajo facilita las tareas**.



**Serveis integrals de l'habitatge**  
**MCG**  
 Qualitat - Servei - Disseny

Reformes en general:  
 Paleta, electricitat, lampista,  
 pintura, fusteria, pladur, alumini.

Petites reparacions

C/ Joan Maragall, 24 A - Local 2 - Rubí  
 Telf. 616 951 109 - 93 130 91 54  
 www.mcgreformas.es

Rápido Moderno  
 Reparación 2 de calzado

¡Cosido de toldos a domicilio!  
 Antes de cambiar tu toldo  
 pídenos presupuesto

C/ Nuestra Sra. de Lourdes, 32 - Rubí  
 Telf. 654 179 101

**FUSTERIA EBANISTERIA MARBER**

- Muebles a medida
- Puertas
- Cocinas
- Parquet

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

**Multiserveis Barrios**  
 PROFESIONALS  
 comandaments i Claus

Oferta mes de mayo y junio

270€

Escudo acorazado y bombillo anti bumping  
 (desplazamiento, montaje e IVA incluido)

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

**A0 A-Cero Cerrajería**  
 Su cerrajero de confianza

Carretera de Sabadell, 14 Rubí  
 93 697 63 60  
 info@aceroerrajería.es

COPIA DE LLAVES - CERRADURAS BOMBINES - REJAS - BALLESTAS  
**Novedad: PUERTAS DE SEGURIDAD**  
 SISTEMAS ANTIBUMPING  
 SISTEMAS ANTIKUPA  
 MANDOS DE PARKING  
 CAJAS FUERTES  
 CERRADURAS ELECTRÓNICAS  
 SEGURIDAD PARA EMPRESAS  
 PRODUCTOS PARA COMUNIDADES

www.lacerradura.es

**GILSAN**  
 instalaciones y mantenimiento

ELECTRICITAT - LAMPISTERIA  
 GAS-CALDERA I CALEFACCIÓ  
 AIRE CONDICONAT - CLIMATITZACIÓ

C/ Josep Turu | Sallés 2, local - Rubí  
 Tel. 93 697 43 65 - Mov. 638 036 394  
 www.instalacionesgilsan.com

**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
- Pergolas Gibus

Joana Palafox

## ¿Cómo se realiza el mantenimiento del aire acondicionado?

Antes de comenzar con el mantenimiento de nuestro aire acondicionado, en el caso de que sospechemos que el equipo no está funcionando correctamente, recomendamos contactar con un profesional del aire acondicionado para que supervise la instalación y verificar el rendimiento del aparato, que no hay elementos que obstruyan las salidas, que no hay fugas de refrigerante, etc.

La unidad interior del equipo de aire acondicionado requiere de un mantenimiento sencillo que puede realizar el propio usuario.

Por un lado, debemos realizar la limpieza periódica de los filtros de aire acondicionado y por otro, la limpieza del desagüe.



De esta manera, se evita que la suciedad se acumule dentro de la unidad interior, lo que provoca que el rendimiento del equipo baje, se produzca un mayor consumo energético e incluso puede ocasionar fallos o averías.

### Limpiar los filtros de aire acondicionado.

Los filtros que contienen los equipos de aire acondicionado realizan el filtrado del aire absorbiendo las partículas de polvo, polen para evitar que estos lleguen al ambiente y manteniendo el aire limpio.



Por esta razón, es conveniente realizar una limpieza periódica de los filtros de aire acondicionado, por lo menos una vez al año, antes de que comience la temporada.



**COYPE**  
Confeció, venda i instal·lació de cortines  
Articles per la llar  
Decorant des de 1872  
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

**SUGIN**  
SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.  
Instal·lació y Mantenimiento de aire acondicionado  
Limpieza de unidades con máquinas de inyección de ozono  
C/ Milà i Fontanals, 31 · Rubí  
Tel. 93 588 42 22  
www.sugin.es · suginrubi@hotmail.com  
Presupuestos sin compromiso

**RUMA**  
FERRETERIA Y SUMINISTROS INDUSTRIALES  
C/ Ntra. Sra. Lourdes, 17 · Telf. 629 161 444 · www.ferreteriaruma.es  
Llaves de casa  
Llaves de automóviles  
Mando de pàrquing  
Servicio de entrega a profesionales  
Reparación de maquinaria

**03 JUNIO 17:30**  
Rubí Jove organiza una ruta en bicicleta por las zonas verdes de la ciudad  
<https://www.rubi.cat/es/actualidad/agenda/salida-en-bicicleta>  
Precio: Gratuito  
Requiere inscripción previa: Sí

**04 JUNIO 18:00**  
Torre Bassas inaugura un nuevo espacio de recreo construido por los y las jóvenes  
Espacio Joven Torre Bassas

**05 JUNIO 12:00**  
Frederick, ni gana, ni set, ni buit  
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
Organizador: Rubí Jove  
Precio: Gratuito  
Requiere inscripción previa: Sí

**11 JUNIO 19:30**  
Cicle Sala clàssica | Programació primavera 2021  
Ultramar trio  
Cicle Sala clàssica | Programació primavera 2021  
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
Precio: Gratuito

Requiere inscripción previa: Sí  
**13 JUNIO 12:30**  
8º Ciclo de Jazz | Programación de primavera 2021  
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
Organizador: Associació Jazz Rubí  
Precio: Gratuito

**16 JUNIO 18:00**  
Hora del cuento: Hort de l'erijona  
El huerto de la eriza Airí  
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Terraza  
Precio: Gratuito  
Requiere inscripción previa: Sí

**17 JUNIO 09:30**  
Sal a caminar y ¡disfruta de la vida a lo grande!  
Caminata por el Torrent dels Aous  
Salida desde el CAP Anton de Borja  
Precio: Gratuito

**17 JUNIO 19:00**  
Ciclo Cuéntame una ópera | Programación primavera 2021  
La Bohème, de G. Puccini

ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
Precio: Gratuito  
Requiere inscripción previa: Sí

**18 JUNIO 18:00**  
Rubí Jove organiza una tarde de música en directo en la terraza de la Biblioteca Mestre Marí Tauler  
¿Alguien ha dicho Karaoke?  
Precio: Gratuito  
Requiere inscripción previa: Sí

**18 JUNIO 20:00**  
My Mexican Bretzel  
Cicle Gaudí  
TEATRE LA SALA, C. Cervantes, 126  
Precio: 4,5 € / 3 €  
Venta entradas: <https://teatre-lasalarubi.koobin.cat/>

**21 JUNIO 19:00**  
Cicle de Feminismo Interseccional | Programació primavera 2021  
¿Qué entendemos por diversidad afectiva, sexual y de género?  
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3  
Precio: Gratuito

**30 JUNIO 11:00**  
Con la proyección de este documental debatiremos sobre la repercusión de las redes sociales en nuestras vidas  
Cineforum: El dilema de las redes sociales  
Organizador: Rubí Jove  
Precio: Gratuito  
Requiere inscripción previa: Sí

**TELION CONSULTING**  
ASESORÍA FISCAL-CONTABLE  
ASESORÍA LABORAL  
GRADUADO SOCIAL  
EMPREENEDORES / START-UP  
C/ Víctor Català s/n · Tel. 936 978 961 · 08191 RUBÍ  
C/ Cal Gerrer, 4, 1º 3ª · Tel. 936 779 646 · 08191 RUBÍ  
ESTAMOS EN LA ZONA DE LAS TORRES, JUNTO A LA RAMBLA DEL FERROCARRIL

Rótulos - Lonas - Vinilos - Soportes publicitarios - Cartelería...  
**Madis**  
IMPRESIÓN GRAN FORMATO  
Impresión gran formato & rotulación  
www.madis.es - madis@madis.es - 93 588 87 81

¿Quieres anunciarte en este medio?  
**DESDE 25€**  
Contacta con nosotros en el  
**Telf. 617 026 168**



**El Inocente**

**Harlan Coben**

Novela negra

Resumen

ALGUNOS ERRORES SE PAGAN CON LA VIDA.

La tranquila vida de Matt Hunter cambió en un instante. Durante una pelea de universitarios que no había comenzado el, la mala suerte quiso que matara accidentalmente a otro chico. Después de cumplir condena y dejar la pesadilla atrás, Matt puede volver a ser feliz: tiene una mujer maravillosa, va a ser padre y está a punto de comprar una casa en una zona residencial. Todo parece sonreírle hasta que recibe un mensaje que va a dejar su mundo al borde del precipicio.



**Los invisibles**

**Lucía Puenzo**

**Editorial: Tusquets Editores S.A.**

Temática: Novela literaria | General narrativa literaria

Colección: Andanzas

Número de páginas: 208

Sinopsis de Los invisibles:

Misterio, contrastes sociales y dolor en una novela en la que la infancia y el mundo de los adultos aparecen enfrentados.

Para Guida, guardia de seguridad en urbanizaciones de lujo, Ajo, la Enana e Isamel son rápidos, sigilosos, avisados, los mejores entrando y saliendo de las casas sin dejar rastro—como si fueran invisibles—. El vigilante ya les ha encargado algunos trabajitos menores, pero quizás haya llegado el momento de ofrecerles algo de mayor envergadura, un golpe más lucrativo que sus muchachos no puedan rechazar. La promesa de un dinero aparentemente fácil obliga a los chicos a aceptar la misión. Sin embargo, nadie les advierte de la posibilidad de que todo se tuerza.



**Mil besos prohibidos**

**Sonsoles Ónega**

**Editorial: Booket**

Temática: Novela contemporánea | Novela romántica

Número de páginas: 352

Un encuentro casual, una pasión que renace, un pecado inconfesable.

A veces las casualidades se hacen cómplices de los deseos. Costanza y Mauro llevaban media vida esperando hasta que un encuentro imprevisto en la Gran Vía de Madrid volvió a unir sus destinos. Costanza, recién separada de su marido, abogada en un prestigioso despacho, tenía entre manos la defensa de un importante banquero, una circunstancia que le absorbía todas las horas del día. Mauro, el padre Mauro, acababa de volver de Roma para acometer un trabajo encargado por el arzobispo de Madrid.

Francesc Bonilla



**Conozcamos la Comarca**

Compuesta por una veintena de poblaciones, es conocida como “la Toscana Española” La zona es famosa por sus espacios naturales como els Ports de Bes-seit,

Pero sobre todo por las setas; las poblaciones, de origen árabe y el entramado de sus calles aún hoy de piedras, son de aire medieval, pueblos como Beceite, Cretes (o Queretes) donde destacan los hallazgos de pinturas rupestres.

En nuestro recorrido podremos visitar Cala-



ceite, capital cultural, Rafales o La Fresneda, donde recomendamos pasear por sus empinadas calles y descubrir bellos arcos, centenarias casas y antiguas plazas, perderse por las calles de estos pueblos encantadores es la mejor manera de conocerlos.



La capital del Matarranya es VALDERROBRES. La localidad ha sido declarada Conjunto Histórico Artístico.

Pasear por sus calles y plazas es como regresar a la época medieval.

Numerosos portales y casas de gran belleza se encuentra el visitante.

**Si sois amantes de la naturaleza, la gastronomía y el turismo rural este es vuestro destino.**

**¡Vamos a descubrirlo!**



De los monumentos destacamos su ayuntamiento, el Castillo gótico y la Iglesia de Santa María La Mayor (s. XV).

**Gastronomía**

Una magnífica gastronomía nos espera, el aceite de oliva virgen, el jamón y los melocotones, con Denominación de Origen... especialidades como el ternasco, cabrito o codorniz.

Para los más golosos... los cocs, casquetes, mantecats, almendrados, pandurmiendo, roques de Pascua y confituras de calabaza.



**Rutas espectaculares**

RUTA	DURACIÓN	DIFICULTAD
El Parrizal de Beceite	1:20 h	Baja
El Salt de la Portellada	1:30 h	Baja
Las Peñas de Masmut	2:30 h	Media



**POWER PC**

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

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

**Estrech** SINCE 1988

**PACK UKELELE SOPRANO**

Promoción Junio por solo **75€**

Ukelele Soprano + Funda + Cordón + Afinador

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

# Esterilización y castración en perro/a y gato/a

La necesidad de esterilizar o castrar a una mascota es un tema que suele generar controversia.

Así que intentaré resumir las ventajas e inconvenientes de estas acciones.

## Mitos a desmentir

- Una perra tiene que parir al menos una vez en su vida.

Se trata de una afirmación rotundamente falsa, ya que una perra puede estar perfectamente sana sin pasar por la preñez ni por el parto. De hecho, cuantos más celos tiene una perra o una gata, más altas son las probabilidades de que acabe desarrollando tumores de mama.

- Si castró a un macho o esterilizo a una hembra, va a engordar.

Esta creencia es falsa, aunque puede convertirse en verdadera si no se presta atención a la alimentación y el régimen de ejercicio de la mascota una vez esterilizada.

Es decir, es verdad que un animal esterilizado sufre cambios en su metabolismo que aumentan la tendencia al sobrepeso. Sin embargo, si le damos la alimentación adecuada, controlamos la cantidad diaria y la mascota lleva un buen ritmo de ejercicio; puede mantener una buena condición corporal.

- La castración o esterilización le cambiará el carácter a la mascota.

Eso puede suceder en algunos casos. De hecho, a menudo se recomienda la castración en machos agresivos para disminuir el componente sexual y terri-

torial de esa agresividad. Pero en otros muchos casos, la mascota conserva su esencia y sigue siendo juguetona, cariñosa y fiel a sus propietarios (si ese era su temperamento inicial antes de la esterilización).

## Inconvenientes o efectos adversos de la castración/esterilización

- Si no se controla la alimentación (en calidad y cantidad) y el régimen de ejercicio; las mascotas esterilizadas tienden a desarrollar sobrepeso u obesidad.

- Algunas mascotas, especialmente en el caso de las perras esterilizadas, pueden desarrollar incontinencia urinaria; pero no es una complicación muy frecuente y, en general, se puede tratar.

## Ventajas de la esterilización/castración

- Evita camadas no deseadas.

- Reduce el riesgo de padecer tumores de mama en perras y gatas si se realiza a edades tempranas (antes del tercer celo).

- Reduce el riesgo de padecer infecciones de matriz en gatas y perras (se pueden producir infecciones del muñón uterino pero son menos frecuentes).

- Reduce el riesgo de padecer afecciones prostáticas en perros y gatos.

Laura Pellín  
Veterinaria El Regne Animal · Rubí



- Evita el desarrollo de tumores testiculares en perros y gatos.

- Reduce comportamientos no deseados que suelen aparecer en machos enteros como, por ejemplo, el marcaje con orina o la agresividad. Siempre es aconsejable acompañar la esterilización/castración con terapias de educación y/o modificación de conducta, contando con el asesoramiento de un buen profesional.

En resumen, la esterilización de las mascotas tiene más ventajas que inconvenientes en la mayoría de los casos.

Se trata de una intervención sencilla con un postoperatorio relativamente corto.

Es importante informarse bien y seguir las instrucciones del veterinario para que la experiencia sea lo más satisfactoria posible tanto para la mascota como para sus propietarios.



**El Regne Animal**  
CENTRE VETERINARI PERRUQUERIA CANINA I FELINA  
Més de 15 anys al servei del client  
Servicio veterinario a domicilio  
Pida cita y le atenderemos gustosamente: Tel. 936687497  
Horario: Lunes a viernes de 10h00 a 13h30 y de 17h00 a 20h00, sábado de 10h00 a 13h30  
Carretera de Sabadell, 69 · Rubí

**Vilmas Style**  
SE OFRECE SERVICIO DE:  
PELUQUERÍA  
VENTA DE PIENSOS Y ACCESORIOS  
CUIDADO E HIGIENE PARA TU MASCOTA  
C/ Antoni Sedo, 88 · local 1 (Frente colegio Ca n'Alzamora) · Rubí  
Tel. 93 024 27 34 · vilmasstyle@gmail.com

Maite Montalvo

# Protege a tu mascota del calor



Los perros sufren más las altas temperaturas que nosotros, ya que no tienen glándulas sudoríparas para eliminar el exceso de calor a través del sudor.

Se deben evitar los paseos largos en horas del día en los que las temperaturas son muy altas, dejándolos para la noche o por la mañana temprano.

Por supuesto es muy importante una buena hidratación, vigilar que siempre tengan agua fresca y limpia.

También debes evitar el asfalto ya que si no llevan protección en las almohadillas pueden sufrir graves quemaduras.

En caso de un golpe de calor, empapar al perro entero y darle de beber muy poco a poco.



**Peludets NETS**  
Perruqueria Canina & felina - Alimentació  
• Cuidem dels peluts de la casa •  
Ctra. Terrassa, 28 Local · Rubí  
Tel. 631 53 21 54  
@peludetsnets

Núcleo zoológico B2500008  
• Piensos (también a granel) • Abonos • Accesorios  
• Jaulas • Animales • Plantas y árboles  
• Vino a granel  
**AGRI FAUNA**  
Servicio a domicilio  
Carrer Marconi, 3 - L.1 · 08191 Rubí (Barcelona)  
Tel. 936 971 356 · Mov. 615 853 996 · agrifauna.2018@gmail.com

**Pets Lovers.es**  
La Botiga que trien les Mascotes  
Perruqueria Canina i Felina  
Servei a Domicili  
Pensos  
OWNAT  
KONG  
PETS LOVERS.es 633 667 555  
Petslovers.es

María José Ruíz (La Tata)

## Flan de espinacas y queso fresco

### Ingredientes:



- 300 gr. de espinacas frescas
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 5 huevos
- 200 gr. de queso fresco light o normal
- Sal
- Pimienta
- Cúrcuma y cilantro



### Preparación

- ▶ Precalentamos el horno a 200° (fuego arriba y abajo).
- ▶ Cortamos la cebolla en láminas finas y la sofreimos en aceite de oliva junto con los ajos troceados. Pasados 5 minutos añadimos las espinacas y las rehogamos hasta que reduzcan. Sazonamos con sal, pimienta y especias al gusto, en nuestro caso han sido cúrcuma y cilantro. Reservamos.
- ▶ Batimos los huevos y añadimos el queso fresco, salpimentamos y añadimos la mezcla de espinacas, que repartiremos en flaneras o en una bandeja de magdalenas.
- ▶ Horneamos durante 20-25 minutos o hasta que estén doraditos.
- ▶ Dejamos reposar unos 5-10 minutos antes de desmoldar.



**la Tata**  
PASTISSERIES & CAKES  
TALLERS DE CUINA & GALETES

- Material para repostería
- Pasteles por encargo
- Desayunos a domicilio

Rafael Casanova, 7 · Rubí · Tel. 930 04 83 70

**BAR CASA NICO**

**Arroces por encargo**  
(Precio para 2 personas)

Arroz caldoso de bogavante	34€
Paella de marisco	28€
Arroz negro	28€
Arroz caldera (pulpo, calamar y bogavante)	34€
Fideuá	26€

**Menú diario 9,50€**  
**Menú fin de semana 14€**  
**Desayunos de tenedor y brasas**

Horario: de martes a domingo de 6 a 18 horas

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

**La Cuina de L'Oriol**

Carnis i peix a la barbacoa  
Tapes cassolanes, plats combinats  
Hesques de paqés gratinades, entrepanos, hamburgueses i pizzes.

**MENÚ DIARI**  
Targeta fidelitat  
per cada 10 menús diaris, un de regal

**MENÚ CAP DE SETMANA**  
**CARTA**  
**MIGDIA I NIT**

ESPECIALITAT EN ARRÓS AMB LLAMANTOL

**TELÉFON DE RESERVES**  
**636 25 25 37**

C/ Sant Sebastià, 6-8 · RUBÍ  
www.lacuinadeloriol.com

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

## Sopa fría de puerro, manzana y limón

### Ingredientes:



- 300 gr Puerro
- 100 gr Manzanas
- 1 Limón
- 100 gr Patatas
- 500 ml Caldo de verduras
- 30 gr Mantequilla
- 100 gr Cebolla
- Menta fresca (opcional)
- Sal y pimienta blanca



### Preparación

- ▶ Retiramos el extremo verde de los puerros y guardamos para otros usos. Retiramos el extremo de las raíces y las deseamos. Hacemos unos cortes a lo largo en cada uno de los extremos, sin llegar al centro, y los lavamos a conciencia bajo un chorro de agua fría para retirar la tierra que puedan contener. Picamos y reservamos.
- ▶ Pelamos la cebolla, la manzana y la patata. Troceamos en pequeños dados cada una de ellas, retirando el corazón de la manzana, y reservamos por separado. Cortamos el limón por la mitad y exprimimos el zumo de una de ellas.
- ▶ Calentamos la mantequilla en una cacerola y, cuando tome temperatura, pochamos la cebolla durante 5 minutos. Añadimos el puerro y dejamos pochar durante 5 minutos más. Incorporamos la manzana y la patata, removemos unos minutos antes de regar con el caldo de verduras. Cocemos durante 10 minutos o hasta que la patata este tierna.
- ▶ Una vez bien cocida la verdura, ajustamos el punto de sal y pimienta y trituramos. Dejamos enfriar antes de añadir el zumo de limón y servir. Podemos agregar unas hojas de menta fresca antes de triturar para dar un toque de sabor extra o usarlas solo para decorar.

**EMPORVA'V EL BÚHO ROSTISSERIA**

Plaça del Progrés, 2 · Local 1 · Rubí  
Reservas Tel. 93 124 13 98  
Horario J-D 11:00h a 15:30h  
Noches V-D 19:30h a 22,30h

**OFERTAS**

Pollo a l'ast con patatas y all y oli	9,50€
Pollo a l'ast + 6 canelones	13,90€
Pollo a l'ast + 6 croquetas	12,90€
Pollo a l'ast + 6 croquetas + 6 canelones	16,90€
Pollo a l'ast + Bravas + Ensaladilla rusa	15,90€
Pollo a l'ast + Ensaladilla rusa o Bravas + 2 Empanadas	14,90€
6x5 Empanadas Criollas	12,50€

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

**La Tascó del Búho**

Restaurante · Bar  
Brasería · Pizzeria  
Av. Castellbisbal, 88 · Rubí  
Tel. 93 807 47 11

**Tapas · Ensaladas · Empanadas**  
**Milanesas · Chivito · Bocatas Especiales**  
**Hamburguesas · Pizzas**  
**Carnes a la Brasa... y deliciosos postres.**  
**Menú diario y Menú Grupos**

**Súper ofertas los Jueves y Domingos para llevar**

# Frutas de verano

La naturaleza es muy sabia y, por ello, durante el verano nos provee de frutas y verduras de temporada que tienen un mayor contenido en agua para que no nos deshidratemos y ricas en betacarotenos, unos pigmentos que contribuyen a que nuestra piel esté protegida de los radicales libres y que nos ayudan a evitar las quemaduras solares, tan comunes de ver en esta época del año.

En esta época del año, nos podemos encontrar en las fruterías, mercados y grandes superficies con las siguientes frutas de verano:

■ **Sandía:** Se trata de una de las frutas que reinan en las fruterías durante los meses de verano. Gracias a su alto contenido en agua -cerca de un 90% - la sandía es una excelente compañera para mantenernos hidratados frente a los días calurosos. Además, contiene multitud de vitaminas como la A, B y C y

minerales como el potasio, el magnesio, el hierro o el fósforo, entre otros.

■ **Melón:** Otra de las frutas con mayor contenido en agua y con menor aporte calórico (tiene apenas unas 340 calorías por kilo) que podemos encontrar en verano. Dado su alto contenido en potasio, el melón contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso y del muscular. Entre las variedades más sabrosas de melón que podemos encontrar están en melón amarillo, el de piel de sapo, cantaloup, galia... ¿Ya tienes identificado cuál es tu preferido?

■ **Melocotón:** De aspecto sedoso, color amarillento o rojizo (dependiendo de la variedad) y aroma meloso, el melocotón es una fruta propia de los meses de junio, julio, agosto y septiembre. Posee un alto contenido en fibra y carotenos, que tienen función antioxidante.

El melocotón es una fruta dulce y muy jugosa que podemos comer directamente o emplear en recetas como mermeladas, tartas y postres o para elaborar salsas para acompañar carnes. También suele utilizarse como ingrediente para darle un toque dulce a bebidas y cócteles veraniegos como la sangría, el daiquiri, el mojito, el zurracapote, etc.

■ **Fresa:** Quizás te sorprenda el dato que te vamos a dar a continuación; ¿sabías que la fresa es la fruta más rica en



hierro y también una de las que más contenido en magnesio posee? Por otro lado, es una fuente de nutrientes y vitaminas como la C, K y el ácido fólico, muy necesario en la prevención de enfermedades congénitas del feto.

Si quieres hacer recetas con esta fruta, los batidos, helados y los postres suelen ser los platos estrella que más se elaboran con las fresas.

■ **Higo:** El higo es una deliciosa y delicada fruta que tiene una temporada muy corta, que va de julio a septiembre. Se caracteriza por tener una pulpa melosa y muy jugosa con unas semillas crujientes. Tiene un alto contenido en potasio, calcio y otros minerales como el fósforo, magnesio o el hierro.

Se puede emplear como ingrediente de ensaladas o pizzas y combina a la perfección con el queso y los frutos secos.



**np Nogales Peñalver**  
FRUITES I VERDURES

Servicio a hostelería · Reparto a domicilio

Rubí · Sant Cugat · Terrassa · Sabadell

Disfrute de la mejor fruta y verdura al mejor precio  
**¡Sin tener que salir de casa!**  
(pedido mínimo para reparto 20€)

Ctra. de Sabadell, 8 · Rubí  
Llámenos para cualquier consulta

936 971 105  
610 291 098

nogalespenalver@gmail.com  
www.fruitesnogalespenalver.com

Fruites Nogales Peñalver

**MONTVERD**  
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili  
Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

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

**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

**Pro Service**  
vehículos sostenibles

GRUPO **Pro Service**  
Rubí

**Pro Service**  
MOTORBIKES

**Grupo ProServiceRubí**  
Ctra. de Terrassa, 110  
08191 Rubí (Barcelona)  
Tel. 93 488 52 33  
Mov. 635 721 140

**24.500€**  
PRECIO FINANCIADO

AUDI A3 Sportback 1.5 S Line  
150cv / 29.064km  
Contado 26.500€

**35.500€**  
PRECIO FINANCIADO

Ateca Cupra 2.0 300cv  
300cv / 8.920km  
Contado 38.500€

**9.500€**  
PRECIO FINANCIADO

Ford Fiesta 1.1 Trend  
85cv / 53.030km  
Contado 10.500€

**24.600€**  
PRECIO FINANCIADO

Seat Leon ST FR eTSI  
150cv / 15km  
Contado 26.600€

**5.900€**  
PRECIO CONTADO

Ssangyong Kyron 4x4 2.0  
141cv / 99.724km  
Contado 5.900€

**13.900€**  
PRECIO CONTADO

Lexus GS300 3.0 Luxury  
245cv / 47.126km  
Contado 13.900€

**9.900€**  
PRECIO FINANCIADO

Volkswagen Polo 1.4  
75cv / 55.400km  
Contado 10.500€

**10.500€**  
PRECIO FINANCIADO

Kia Ceed 1.4 CDRi Drive  
90cv / 54.600km  
Contado 11.300€

**14.500€**  
PRECIO FINANCIADO

Seat Leon ST FR 2.0  
150cv / 59.700km  
Contado 15.200€

- Con **ProServiceRubí** vehículos sostenibles te ofrecemos la posibilidad de comprar tu Vehículo de Ocasión, Km0 o Nuevo.
- Financiación a medida.
- Garantía **ProServiceRubí**.
- Disponemos de más stock, pregúntanos.
- Tu taller mecánico de confianza, coches, motos, furgonetas, **ProServiceRubí**.

**Pro Service**  
Rubí

"TU VEHÍCULO EN BUENAS MANOS"

1. NEUMÁTICOS  
2. FRENADO  
3. AMORTIGUADORES  
4. NIVELES

**REVISIÓN SEGURIDAD**

\* Imprescindible reservar cita previa. Promoción limitada a 50 revisiones. Una revisión por persona/vehículo.

934 88 52 33 Ctra. de Terrassa, 110 · RUBÍ · (BARCELONA) WWW.PROSERVICERUBI.COM

Miguel Tripiana  
Especialista en automoción

**Antes de salir de vacaciones hay que revisar una serie de puntos importantes en nuestro vehículo.**

La hora de realizar un viaje y con estas temperaturas, necesitamos verificar que el sistema de aire acondicionado de nuestro vehículo para que funcione perfectamente.

**Un vehículo con el sistema de aire acondicionado defectuoso nos puede ocasionar más cansancio y falta de atención al volante.**

Hay que tener la precaución de no llevar conectado el botón de recirculación de aire. Esto supone que estamos respirando durante todo el viaje el mismo aire de dentro del vehículo y, produce sueño y cansancio.

También hay que comprobar el filtro de habitáculo, este filtra el aire que entra de la calle, al habitáculo interior del vehículo. Saber si está saturado es bastante sencillo, solo tenemos que poner la 1ª velocidad de aire y notar la fuerza de viento por las trampillas, si apenas apreciamos aire, esto significa que debemos sustituir el filtro de habitáculo.

**Los neumáticos es otro punto importante que debemos revisar antes de irnos de vacaciones.**

Tenemos que revisar su dibujo y la presión, pero acordarnos de la rueda de recambio.

Es muy importante y nunca se le presta ninguna atención.

Si os acercáis a vuestro taller de confianza, os pondrán las presiones de ruedas correctas en los 5 neumáticos sin coste alguno y, mirarán la profundidad del dibujo para saber la vida útil que les quedan.

Por último debemos rellenar todos los niveles antes de salir de viaje. Hay que comprobar que los llevamos al máximo de su nivel.

**No nos puede faltar ni aceite de motor, es muy importante la cantidad y la calidad del lubricante para la vida de nuestro motor.**

El agua refrigerante (anticongelante) se debe comprobar con el motor frío y, nunca sobrepasar la marca de máximo. Hay diferentes marcas y colores de refrigerante, pero lo importante es saber el porcentaje de pureza, yo os recomiendo que utilicéis el 50%.

**El agua del limpia es imprescindible para realizar un viaje.**

Hay que intentar que contenga productos anti-mosquitos, y un poquito de refrigerante.



Esto nos ayudará a mantener el parabrisas en perfectas condiciones.

También hay que revisar las escobillas, tenemos que asegurarnos que las escobillas barran bien el parabrisas y no nos dejen marca.

El líquido de frenos es otro de los niveles a revisar, debe estar entre el mínimo y máximo, si lo vemos muy bajo, antes de añadir, deberías de pasar por nuestro taller de confianza y nos revisen el estado de las pastillas y discos de freno.

**Un nivel bajo del líquido de frenos, supone un desgaste elevado de nuestras pastillas y es posible que fuese necesario sustituirlas antes de ir de viaje.**

En vuestro taller de confianza os pueden rellenar todos los niveles y revisar el estado de todas las luces del vehículo sin pedir cita previa.

**Así nos garantizamos tener un viaje un poco más confortable y seguro.**



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

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

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

**PEUGEOT SERVICE**

**FES EL MANTENIMENT PER 149€**  
A més, gaudeix d'1 any d'assistència gratuïta\*

**I PARTICIPA EN EL SORTEIG DE XECS COMBUSTIBLE 50€**

**NOMÉS UNA PAUSA I GUANYA AMB EL MANTENIMENT DEL TEU PEUGEOT**

AUTO TALLER MORRAL · Crta. Molins de Rei, Km. 12,2 · 08191 Rubí (Barcelona) · Tel. 935 882 819

**Prácticos consejos sobre la batería**

La batería de un vehículo es el corazón del sistema eléctrico del vehículo. Es muy importante su buen estado, ya que todos los componentes eléctricos del vehículo dependen de ella, como el sistema de abordaje o confort, control de tracción y estabilidad, dirección, ABS, BAS, etc...



**Todas las baterías no son iguales**

Aunque nos puede parecer que todas las baterías son iguales, que solo cambia el tamaño, pues es incorrecto.

Cada batería está fabricada para cada tipo de vehículo, con una potencia de carga ajustada a su alternador y una fuerza energética adaptada a cada motor de arranque.

Por esa razón, a la hora de comprar una batería, es mejor ser aconsejado por un taller de confianza. Una mala elección, puede provocar a la larga fallos en el arranque, problemas de iluminación, fallos en la dirección asistida eléctrica, y fallos en cualquier sistema eléctrico del vehículo.

Después están las baterías Start/Stop, están son otro tipo de baterías preparadas para recibir una carga más potente

y un consumo más elevado para poder parar y arrancar las veces que decida la unidad de control.

Siempre y cuando, la unidad considere que la batería está cargada correctamente, tendremos garantizados el arranque. Si la unidad detecta que no vamos a tener suficiente fuerza para la próxima arranca, desconectará el Start/Stop y nos sale un aviso en el cuadro informando del fallo en batería.

**Diagnóstico de la batería**

Para poder diagnosticar la batería, debería de acercarse a su taller de confianza que esté al día en el tema eléctrico, ellos tendrán una máquina que realiza un test electrónico de estado, carga, fuerza energética, fuerza de arranque y temperatura de la batería dando un resultado de la misma.

Pero para nosotros mismos poder diagnosticar la batería, hay algunos trucos bastante sencillos pero muy prácticos. Lo primero que debemos observar es si el vehículo nos cuesta un poco más en arrancar, esto puede ser un síntoma que la batería está baja de potencia energética.

Otro síntoma que podemos observar, sería de noche con las luces encendidas, si vemos que el foco de luz tiene altibajos en intensidad, nos puede estar indicando que el alternador está intentando regular la corriente de carga porque la batería no acepta el consumo y la carga correctamente.

Y por último si se nos enciende la luz de batería en el cuadro, nos está indicando que el alternador no está cargando a la batería. En este caso es muy importante acudir a tu taller de confianza para realizar un diagnóstico de alternador, correa de alternador o batería, si no se acude al taller, es muy probable que nos quedemos averiados en carretera.

**AUTOMÒBILS ANTONIO MARTÍN**  
ASSISTÈNCIA TÈCNICA DE L'AUTOMÒBIL

**DIAGNOSI · SISTEMES ELECTRÒNICS**  
POSADES AL PUNT  
FRENS · CARREGA A.A.

C/ Brillant, 6 · Rubí  
Tel. 93 699 71 64  
automovilesmartin@gmail.com

**Neumàtics y alineado de direcció**

**OPERTA JUNIO**  
Per canvi de 4 neumàtics  
Regalo de ALINEADO DE DIRECCIO



**TALLERS SELVA**  
Li donem més vida al teu cotxe des de 1968

Passem la Itv per vostè informi's

**Tel. 93 699 07 94**  
Carrer Miguel de Cervantes, 1 · RUBÍ

Pneumàtics  
Alineat i frens  
Serveis ràpids  
Reparació integral  
Aire condicionat

**PROMOCIÓ JUNY**  
Verificació de llums, nivells i rodes **Gratuït**  
Comprovació de frenada per només **5€**



# CA Centro Aurora

CENTRO DE ESTÉTICA, BELLEZA Y BIENESTAR

## Servicios

- Manicuras, pedicuras...
- Tratamientos Spa
- Tratamientos corporales y faciales
- Terapia fotolumínica
- Presoterapia
- Extensiones de pestañas
- Microblading
- Láser de diodo

Ahora es el momento

Luce tu mirada

Por la compra de 3 productos diferentes de ojos, pestañas o cejas... el de menor precio **¡GRATIS!**

Oferta válida hasta 30.06.21



Gracias a vuestro apoyo, confianza y fidelidad, cumplimos un año más.

