

Num. # 6 | Agost 2021

# A prop de tu Rubi

Exemplar gratuït

**dp donpiso**



**CONFIANZA**



**EXPERIENCIA**



**RAPIDEZ**

PON LA VENTA DE TU VIVIENDA

**EN LAS MEJORES  
MANOS**

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

**ESPECIAL ESTIU**



**669 011 355**



Calle Lluís Ribas 1  
08191 Rubí (Barcelona)

**Odontològics Rubí**  
Clínica Dental

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

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

Somriu aquest estiu!!

Blanquejament Gratuït  
amb el teu tractament\*

*\*consulta condicions a la clínica*

clinicadental\_odontologicsrubi  
 Clínica Dental Odontologics Rubí



PORTADA

Especial estiu

A prop de tu, us desitja un Felix Estiu.

Seguim al setembre.

SUMARI

- 03. Cuida't · Mites estiuencs
- 04. Salut · Cuida tu piel en verano
- 05. Moda y complementos · Viure l'estiu amb confort
- 06. Salut visual · La protecció solar
- 08. Salud y bienestar · La fisioterapia es para todo(s)
- 09. Estética · Consejos para después de un Microblading o una Micropigmentación
- 10. Salud · Mójate en la playa o en el mar
- 11. Racó saludable · Consejos de nutrición para pasar un verano saludable
- 12. Moments de lectura
- 13. Hogar · Nunca dejes las llaves puestas por dentro
- 14. Hogar · 6 Consejos para cuidar tus puertas de madera
- 15. Hogar · Cómo elegir el suelo de una casa
- 16. Hogar · Cómo diseñar un dormitorio confortable para el descanso
- 18. Hogar · Trucos de limpieza caseros, que te van a sorprender - II
- 19. Novación de hipoteca
- 20. Serveis al lector
- 21. Escapada a la Conca de Barberà
- 22. Nuestras mascotas · ¡Llegan las vacaciones!
- 23. Nuestras mascotas · El calor y los animales de compañía
- 24. Recetas para ti
- 25. Recetas para ti
- 26. Recetas para ti
- 27. Pasatiempos
- 28. Motor · Trucos útiles para ahorrar combustible
- 30. Motor · ¿Falla el embrague?
- 31. Horóscopo

Las vacaciones son no tener nada que hacer pero tener todo el tiempo para hacerlo. Robert Orben

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) Miguel Triplana (Motor) Proservice, (Motor) Mariona Illa (Body in Armony), Mireia Rojo (Beauty Studio), Quim Llombart (Cuida't), Joana Palafolls, Doctor Fernando Palomar (Salud visual), Elena González(A-Cero Cerrajería) Laura Pellín (Veterinaria Regne Animal) Pets Lovers

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



Quim Llombart

# Mites estiuencs

Definitivament ha arribat l'estiu i hi ha coses que, tot i que estem passant per una situació excepcional degut a la pandèmia per Covid-19, mai canvien.

**F**a calor, s'acaben els cursos per els estudiants, les platges es comencen a omplir, sortim de la dutxa i ja estem suant... I també arriben els mites estiuencs i les fantàstiques dietes "detox"!

Avui intentaré aclarir diferents dubtes i desmentir alguns mites que sorgeixen cada any per aquestes dates.

**El primer dels mites és "A l'estiu engreixem menys perquè suem més".**

Engreixar no te res a veure amb la estació de l'any i tampoc amb la quantitat de suor que expulsem, engreixarem o ens aprimarem depenent de la quantitat de energia (kilocalories) que proporcionem al nostre organisme i la que gastem durant el dia.

Aquesta associació de la suor i el fet d'aprimar es crea perquè quan fem esport normalment suem i molta gent relaciona el fet de suar amb perdre greix però quan fem exercici suem per mantenir la temperatura corporal estable. En resum, no suem greix, sinó aigua i sals minerals.

**El següent mite és "Per calmar la set i aprimar puc canviar l'aigua per suc natural de fruita".**

Els suc de fruita són sans i estan plens de minerals i vitamines necessàries però això només és una cara de la moneda.



Quan parlem d'obtenir la major quantitat de nutrients sempre serà millor prendre una peça de fruita que un suc, podríem pensar que es el mateix però quan fem un suc esmicolem o directament traïem la fibra de la fruita.

La fibra evita que el sucre (en aquest cas fructosa) s'absorbeixi en grans quantitats en el nostre intestí. A més, quan fem un suc de taronja no exprimim només una peça sinó que n'utilitzem varies així que estem aportant més kilocalories amb un suc que amb una fruita.

En resum, beure suc de fruita no farà que t'aprimis, si vols saciar la gana sempre serà millor una peça de fruita i si vols hidratar-te l'aigua és una molt bona opció.

**El tercer mite que tractaré és "Dormir després de menjar engreixa".**

Aquest mite apareix amb més freqüència a l'estiu ja que bastanta gent pot fer més migdiades, però tranquil·litat, si ens hi parem a pensar aquest mite no te cap sentit.

El nostre organisme funcionarà igualment si dormim o si ens mantenim desperts, amb la qual cosa, fer una petita migdiada després de dinar, no provocarà que el nostre cos emmagatzemi el menjar que ingerim en forma de greix.

Perquè el nostre cos emmagatzemi greix hem d'ingerir més kilocalories de les que el nostre cos gasta al llarg del dia, i això no dependrà de si dormim o no just després de dinar.

De fet, és completament normal que tinguem son després de dinar, sobretot si el menjar ha estat alt en carbohidrats, a causa dels efectes que aquests tenen sobre el nostre organisme, així que si podem fer una migdiada sense cap problema, el nostre cos ho agrairà i després ja serem actius la resta del dia.



**Per últim i el que més m'agrada, les fantàstiques dietes "Detox".**

L'evidència científica de què disposem ens diu que, tal com era d'esperar, les dietes "detox" no serveixen per desintoxicar.

El terme "detox" resulta atractiu, però no és una al·legació saludable reconeguda per cap autoritat sanitària. És a dir, no vol dir res.

Qualsevol aliment es pot anomenar "detox" perquè sí, sense demostrar res en absolut. Turró "detox". Cervesa "detox". Suc "detox". És el mateix.

Aquestes dietes normalment estan basades amb suc o fruites del qual ja em parlat abans, però a més se'ls atribueix la capacitat de captar i eliminar greix i toxines del nostre cos, la qüestió és, com?

Algun principi actiu del suc travessa el intestí prim, viatja per el torrent sanguini captant toxines i àcids grassos per tornar un altre cop al intestí i expulsar-los? Directament atrau aquestes toxines i greixos fins que travessen la paret intestinal? Lògicament es impossible.

Primer de tot cal aclarir que ja tenim òrgans destinats a eliminar toxines de forma gratuïta com el fetge, els ronyons, la pell, els pulmons, el sistema limfàtic...

La gent amb aquestes dietes al principi pot notar que baixa de pes però realment és una il·lusió ja que el que s'elimina principalment és aigua.

**Com a conclusió, sempre que vulgueu fer una dieta pregunteu a un especialista i si realment t'has intoxicat no prenguis productes "detox", visita a Urgències de l'hospital més proper.**



Moda para bebé, infantil y juvenil  
Sección de puericultura

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



Abierto en Agosto

Con rebajas y nueva temporada



Joana Palafoles

# Cuida tu piel en verano

Con el verano encima, hay que proteger tu piel al máximo ya que en esta época la exposición al sol, la deshidratación, la humedad por el sudor favorecen la aparición de varios problemas en nuestra piel, incluso infecciones.

Por lo cual os mostramos unos cuidados básicos para tenerla en condiciones.

## Limpieza, cada día

Con productos no agresivos, sin alterar nuestro manto ácido en la propia piel. Importante es que no sean excesivamente perfumados.

Hay que eliminar grasa y suciedad, es lo primordial.

## Hidratación



Recuperar la humedad perdida por el sudor y especialmente importante por la reseca de la piel.

Con cremas y aceites recuperamos el agua consumida.

## Alimentación

Resaltar el aumento del consumo de frutas y verduras y moderar el de carnes.



Alimentos ricos en vitaminas A, C y E (vitamina E es la vitamina más importante para el cuidado de la piel), está en frutos secos, pescado, y en algunos vegetales como el brócoli, zanahoria, tomate...

El consumo moderado de antioxidantes también es adecuado en esta época del año.

Pero siempre consulta con un especialista en nutrición, lo más adecuado a tus necesidades.

## Descansar bien

Nuestras células se regeneran durante el sueño y ayuda a que nuestra piel este en un estado óptimo.



## Protección solar

Además de los cuidados ya comentados, la elección de la protección solar adecuada a cada piel es fundamental.

Por norma siempre el grado de protección 30 es como mínimo el adecuado. Teniendo en cuenta que aunque trabajan y actúan en contacto con el agua, si la jornada de playa o piscina es larga hay que aplicarla varias veces.

También hay en el mercado varias cremas hidratantes de uso diario que llevan incorporada la protección solar, son una gran opción para el día a día y combatir los estragos del sol directo.

Disfruta del verano pero recuerda que la piel tiene memoria.



**Desti** ACCESSORIS

Moda actual, bosses, bijuteria, complements i accessoris.

C/ Magí Ramentol, 9 · Rubí  
Tel. 686 731 594

www.destiaccessoris.com  
@DestiAccessoris

**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

**Mercè Merceria**

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

*i si no lo tenemos, lo traemos!*

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

Per Montse Mulé, de didal Textil Llar i Llencèria

# Viure l'estiu amb confort

Al llit, a la taula, a la cuina, a la terrassa, vestint-nos, els teixits naturals ens acompanyen els mesos d'estiu contribuint al nostre confort.



Un dels privilegis de viure a la zona en la que vivim es la de tenir quatre estacions. La varietat ens fa gaudir més, també de l'estiu.

Per pesada que sigui la calor, sempre podem refrescar-nos per fora i per dins,



menjant lleuger, banyant-nos i posant-nos roba còmode i fresqueta.

L'estiu mediterrani ens convida a sortir al capvespre o a primera hora del matí, i a resguardar-se a casa durant les hores de sol.

Si tenim un balcó ben orientat, un pati o una terrassa, es agradable estar-s'hi quan corra l'airet i fins i tot muntar una taula ben alegre per sopar i fer la tertúlia.

Trobem estovalles d'estiu en una ampla varietat de colors llisos i estampats que no s'han de rentar i planxar a cada posada, tot i sent de cotó, ja que porten un acabat antitaques.

Al llit i al sofà, s'agraeix que els llençols i els foudards tinguin una suavitat i

un tacte fresc, com els de cotó percal o satí, que marquen la diferència, a més de donar un ambient estiuenc a la llar.

En quan a les tovalloles, a casa podem utilitzar les mateixes tot l'any, en colors més vius, grocs, taronges, turqueses i verds, d'acord amb l'energia expansiva que té l'estació, o bé colors neutres per rebaixar-la i aportar serenitat i calma a la decoració.

Si les portem a la piscina o a la platja, les millors són les de cotó, també, però més lleugeres, i de qualitat, perquè els seus colors resisteixin bé el sol, les cremes i la sal.

Bones vacances!!

ARTÍCULOS 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

**REBAIXES**

Passeig Francesc Macià, 53 · 08191 RUBÍ  
T. 93 697 44 87

**EL NIU**

Ropa interior

avet Selene creaciones

Moda y complementos  
Pijamas · Batas  
Ropa laboral

C/ Mossèn Cinto, 12 · Rubí  
(En la plaza de la Iglesia de San Pedro)  
Tel. 675 833 422

# LA PROTECCIÓN SOLAR

**En la temporada actual es muy importante protegernos del sol, como el resto del año, siempre nos debemos preocupar por la salud de nuestros ojos. Recordemos que es muy importante contar con una buena gafa de sol para tener la protección solar adecuada en la playa y también si realizamos deportes de alta montaña como excursionismo.**

La hora de protegernos de la radiación solar con unas gafas de sol para esquí deberemos tener en cuenta la gran importancia de la calidad óptica de los cristales, al ir a desarrollar una actividad deportiva a una mayor altitud, el cristal deberá tener una mejor protección para la radiación ultravioleta ya que a mayor altitud la radiación ultravioleta del sol llega en mayor cantidad.

En la playa, la arena actuará como pantalla de reflexión, cuando más rato estemos en la playa o en la orilla del mar nos llegará más radiación solar por reflexión a nuestros ojos.

**¿Si el día es nublado debemos también protegernos?**

Es importante saber que aun cuando el día sea nublado y no nos moleste la luz, la ra-

diación ultravioleta llega igualmente, por lo que nos deberemos proteger igual que si de un día soleado se tratara, es típico en esta época del año las quemaduras oculares por un exceso de exposición al sol.

Sabemos que en un día nublado en la playa, nos podemos quemar la piel igualmente si no nos protegemos con una crema de filtro solar, pues pasa lo mismo con nuestros ojos.

Además en la superficie de la arena de la playa, al ser clara, produce una gran reflexión de la luz, llegándonos más radiación uv a nuestros ojos.

**¿Debemos nadar o bañarnos con gafas graduadas si las necesitamos?**

Los pacientes con defectos refractivos (con gafas) dependiendo de su graduación



deberían tener unas gafas de natación graduadas. Hoy en día tenemos gafas graduadas de natación y máscaras de submarinismo para seguir teniendo una buena visión y una buena percepción en relieve o en profundidad. Al usar gafas graduadas de natación veremos correctamente no perdiendo la visión en profundidad.

En el caso de las gafas graduadas siempre deberán ser de sol, con una coloración y unos filtros adecuados, preferiblemente de vidrios orgánicos o de policarbonato, evitando así el riesgo de que en una caída se pudiera producir la ruptura de los vidrios delante de los ojos.

Antiguamente cuando se usaban mucho las gafas con cristales de vidrio, estos al impacto se rompían, ocasionando grandes lesiones ocu-

lares, afortunadamente en la actualidad, prácticamente son todos orgánicos, y al no romperse evitan muchos accidentes oculares.

Deberemos también preocuparnos del tipo de montura, preferiblemente elegiremos gafas de pasta, las cuales en caso de choque es más difícil que nos hagan daño en la cara, también es importante que nos tapen lateralmente, ya que si llevamos unas gafas de sol que lateralmente dejan pasar la luz solar, no nos protegerán de la exposición solar.

**¿Y si somos usuarios de lentes de contacto?**

Los usuarios de lentes de contacto ya sean semirrígidas o blandas, podrán usarlas con unas gafas con de sol que les protejan de la radiación.



Destacaré que en los deportes acuáticos como vela, es importante tener un gran campo de visión, así que personas que tengan altas graduaciones, con sus lentes de contacto notarán un mayor confort que con gafas, al tener una mayor amplitud de campo.

**¿Nos podemos bañar con las lentes de contacto?**

Bañarse con lentes de contacto no es lo más correcto, en el caso de las lentes de contacto blandas, si nos bañamos en el mar, como es agua salada, se producirá una deshidratación de las lentes de contacto produciendo problemas a nuestra superficie ocular.

En el caso de las piscinas, el problema sería que al ser un material hidratado, absorberá agua de la piscina, con todo lo que haya, así que hay que tener en cuenta las piscinas públicas o de clubs, aunque normalmente los niveles de cloro son los adecuados, en ocasiones algunos usuarios hacen micciones, por lo que el nivel de bacterias puede ser alto, pudiendo provocar infecciones.

En el caso de que la piscina sea privada, el estado del agua es correcto, y es menos probable coger una infección.

También los usuarios de lentes de contacto deben tener cuidado al bañarse en ríos

o pantanos, ya que en estos a veces hay parásitos en el agua, que se podrían adherirse a las lentes de contacto y causar una infección ocular, que sin lentes de contacto dicha posibilidad no existe, ya que el parásito no tiene donde adherirse.

**¿Qué síntomas nos deben preocupar después de un día intenso al sol?**

Si después de haber pasado un día intenso en la playa o en la montaña sintiéramos molestias en nuestros ojos, tales como picor, lagrimeo o molestias a la luz, deberemos acudir urgentemente a un centro especializado para descartar cualquier tipo de alteración ocular por haber protegido bien nuestros ojos.

La alteración más típica es una queratitis superficial punteada, consiste en pequeñas heridas en la superficie de la córnea.

Al producirse estas heridas, se rompe la barrera de protección de la córnea, siendo más probable la aparición de una conjuntivitis, que puede llegar incluso a la formación de úlceras corneales.

**Siempre que tengamos molestias después de haber estado sometidos a mucha radiación solar, aconsejo acudir a un centro de oftalmología especializado, para una exploración minuciosa.**

**POSA'T GUAPA**  
Todas las tallas

698 48 26 80 (Solo WhatsApp)

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

Posa't guapa sigue de REBAMS desde \$ 4 a 20 € en todas nuestras prendas. Os esperamos!

**CORIUM**

Bijuteria Artesanal  
Moda i Complementos

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

www.coriumbisuteria.com

**EL RACÓ DE LA NATALIA**  
La primera moda

SE HACEN ARREGLOS DE ROPA

Ropa interior para mujer y caballero

C/ Sàfir, 24 · Rubí  
Tel. 936 99 16 74 · 692 117 022

**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

## LA FISIOTERAPIA ES PARA TODO(S)

La fisioterapia es una rama sanitaria que engloba muchas especialidades. Probablemente si preguntamos a alguien: ¿Cuándo irías a ver a un fisioterapeuta? Nadie nos diría: “cuando se me escapa la orina involuntariamente” o “cuando me duelen las relaciones sexuales”.

La fisioterapia busca mantener, prevenir y mejorar el estado físico de las personas en toda su globalidad como individuo. Es por eso, que tal y como sucede en la medicina u otras disciplinas médicas, la fisioterapia se ha ido especializando para dar una atención específica a todas las dimensiones de la persona. A continuación, encontrarás las especializaciones más frecuentes:

**Fisioterapia del deporte:** probablemente la más conocida. Permite valorar, tratar y recuperar una lesión hasta la vuelta a la práctica deportiva con la máxima seguridad para no recaer en la lesión y recuperar todo el potencial del deportista. Tiene también un papel fundamental en la prevención de lesiones. La fisioterapia deportiva está enfocada tanto para deportistas profesionales como amateurs.



**Fisioterapia del suelo pélvico:**

Esta especialidad quizás sea más conocida por su papel en el acompañamiento de la mujer durante su periodo de gestación, parto y post-parto. Pero abarca mucho más allá de los famosos hipopresivos. Su objetivo es prevenir y tratar distintas lesiones o disfunciones del sistema urogenital y sexual, tanto de la mujer como del hombre, en todas sus edades y etapas de la vida: pérdidas de orina, incontinencia fecal, menopausia (pre i post), embarazo, dolor en las relaciones sexuales, problemas de próstata, disfunción eréctil y dolor en la menstruación, por mencionar algunos ejemplos.

**Fisioterapia del aparato locomotor:**

Atiende afectaciones del sistema muscular, óseo, tendinoso, ligamentoso y en ocasiones nerviosas. La fisioterapia en este campo trata tanto la alteración del movimiento, como el dolor. También lesiones traumáticas, intervenciones quirúrgicas y lesiones degenerativas. Por nombrar algunas: lumbalgias, cervicalgias, inestabilidades del hombro, prótesis de cadera, esguinces de tobillo.

**Fisioterapia neurológica:** Se trata de una especialidad bastante reducida y especia-

lizada. Dedicada sobretodo a pacientes que han sufrido ictus, accidentes medulares, traumatismos craneoencefálicos y otras patologías más graves donde no solo está afectado el movimiento, sino que también hay afectaciones de la sensibilidad o alteraciones lingüísticas graves como el Parkinson o ELA entre otras.

**Fisioterapia en pediatría:**

aborda los trastornos o patologías que afectan el control del movimiento del niño y por lo tanto su correcto desarrollo. La parálisis cerebral, o el autismo, por ejemplo, pueden generar este retraso del desarrollo motriz o psicomotriz en el niño. La fisioterapia pediátrica trabaja con ejercicios camuflados como juegos, retos divertidos y juguetes, para facilitar y estimular el desarrollo y aprendizaje del niño en todos sus ámbitos.

**Fisioterapia cardiopulmonar:**

Hace referencia a los pacientes con afecciones pulmonares y respiratorias como: EPOC, bronquiolitis, fibrosis quística, Covid, pacientes intubados en la UCI. En esta especialidad se gestionan las secreciones y las ventilaciones para que el paciente pueda respirar de forma más cómoda y ganar calidad de vida. Otro gran objetivo de

Mariona Illa Aragonès  
Fisioterapeuta 15082



esta especialidad es reentrenar al paciente para ganar capacidad de hacer ejercicio o actividades de la vida diaria.

**Fisioterapia oncológica:** Gracias a los avances en las opciones terapéuticas y en el diagnóstico precoz, cada vez hay más pacientes que superan el cáncer, quedando pero, con secuelas del tratamiento y no exentos de sufrir dificultades para volver a hacer una vida normal. Esta especialidad se encarga de la readaptación del paciente en su vuelta a las actividades de la vida diaria, laborales y de ocio.

Como acabas de leer, la fisioterapia actúa en distintos campos del ámbito de la salud, ofreciendo varias herramientas para ayudar y acompañar al paciente en su proceso de prevención, curación y recuperación. Éstas son sólo algunas de ellas, y es que la fisioterapia crece, evoluciona al ritmo que lo hace la medicina y avanza la ciencia, para dar al paciente una mejor atención y tratamiento.



Mireia Rojo Jiménez

## Consejos para después de un Microblading o una Micropigmentación

Es muy importante que después de realizarnos un Microblading o una Micropigmentación tengamos en cuenta que es un tratamiento que requiere ciertos cuidados posteriores.

Los más conocidos son los realizados la semana siguiente al tratamiento para que la piel se regenere perfectamente.

Pero también son muy importantes ciertos cuidados que debemos lle-

var a cabo siempre que nos exponamos a los rayos UVA.

El sol es un factor que puede desgastar el color de nuestra micropigmentación, aun estando ya curada, si nos exponemos mucho a él.



Ceja recién micropigmentada

Por esto, siempre os aconsejamos aplicar protección solar 50 cada vez que os expongáis, sobre todo los meses de verano.

Así lograréis alargar la vida de vuestra micropigmentación y mantener el color del pigmento bonito por más tiempo.



**Body in Harmony**  
ESPECIALISTAS EN TU BIENESTAR

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

**OFERTA**  
PIERNAS CANSADAS?  
VEN A VERNOS Y SORPRENDETE!  
DEL 15 DE JULIO AL 15 DE AGOSTO DEL 2021

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

**Beauty Studio**  
Especialistas en tu Mirada

Carrer Doctor Robert, 25 - Rubí / 722 809 333

*La Chica de las Cejas*

Mucho más que un centro de Belleza

¡No cerramos por vacaciones!

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

# Mójate en la playa o en el mar

Muchos vamos a la playa para vacacionar, relajarse, descansar, estar más cerca con la naturaleza y disfrutar del sol y los días más largos. Sin embargo, el agua de mar tiene numerosas virtudes muy importantes para nuestro organismo.

## Beneficios del agua salada

Es un aliado perfecto para nuestra piel y el cuerpo en general.

Entre las principales propiedades del agua marina podemos encontrar su efecto antibiótico, ideal para avanzar en procesos de cicatrización de heridas.

También flotar tranquilamente en el mar o nadar a un ritmo que nos sea cómodo entre las olas sirve para relajar nuestros músculos.

El yodo también consigue recuperar ciertas lesiones.

Es ideal para los que están haciendo rehabilitación o post-operatorios.



En personas con enfermedades o problemas respiratorios se les suele recomendar respirar cerca del mar y efectuar baños en la playa.

Ayudaremos a nuestros pulmones a eliminar todas las toxinas.

Para personas con tos, flema, catarros y otras dolencias, el mar es un aliado perfecto.

Por otra parte, los pacientes con problemas reumáticos, tales como la artritis o la artrosis se benefician especialmente con el agua de mar, pueden disminuir los intensos dolores que tiene que soportar diariamente.

El magnesio que incorpora ayuda a calmar la ansiedad.

Seguramente unos días relajados en ambiente marítimo nos favorece enormemente, claro está, no con grandes masificaciones en zonas muy turísticas.

Joana Palafoles



### Combate el insomnio sin química.

Paseo y baño te ayudara a calmar esos nervios que impiden a muchas personas conciliar el sueño en verano.

Para la piel y personas con trastornos en ella, las friegas con agua de mar es el mejor remedio y más económico y curativo.

Pasear sencillamente por la arena y el agua, hacer ejercicios suaves y despejar la mente, respirar profundamente, sobre todo al atardecer, tiene efectos mágicos para nuestro cuerpo.





**Centro Aurora**

Cerrado por vacaciones del 18 al 22 de Agosto (¡Feliz verano!)

C/ Doctor Maximí Fornés, 64-66 · Rubí

Telf. 661 71 45 35



Por cada 10 servicios realizados, al siguiente servicio, se regalará el de menor precio.

# Consejos de nutrición para pasar un verano saludable

Disfruta de tu etapa favorita del año mientras mantienes tu alimentación bajo control con los siguientes consejos.

A continuación, te damos algunas ideas para aprovechar del sol y la playa sin descuidar tu nutrición.

## 1 No te saltes el desayuno

Cuando no desayunamos, nuestro organismo entra en estado de "alerta". Y una vez que finalmente nos alimentamos, el proceso de asimilación de los alimentos se redobla. Tomar un desayuno con proteínas, carbohidratos y grasas saludables activa tu metabolismo a toda velocidad y te proporciona energía para el día.

## 2 Hidrátate a menudo

El calor del verano te hace más susceptible a la deshidratación. Comienza el día bebiendo dos vasos



de agua y sigue bebiendo en cada comida, así como antes y después de tu entrenamiento o actividad física. Lleva contigo una botella de agua a todas partes como recordatorio para mantenerte hidratado.

## 3 Disfruta de las frutas y verduras del verano

Es fácil hundirse en la rutina y comer las mismas frutas aburridas semana tras semana, pero con el verano vienen nuevas opciones. Incluye en tus comidas una mezcla de las coloridas frutas y verduras de la temporada, como sandías, moras, frambuesas y melocotones.

## 4 Aprovecha la comida marina

El verano es el momento ideal para obtener los mariscos y pescados más frescos de tu tienda de comestibles local. Asa el salmón, el atún, la langosta, las almejas al vapor y los calamares para una comida o cena baja en calorías y llena de proteínas.

## 5 Bebe té verde en lugar de té dulce

El té verde tiene un componente natural que ayuda a acelerar tu metabolismo. Esquiva el té de la



caja y opta por el que preparas tú mismo con agua hirviendo y una bolsita de té.

## 6 Come saludablemente en la playa

Los puestos de helados y las barbacons con alto contenido calórico tienen un efecto devastador en tu dieta, así que mantente alejado de esas tentaciones estando preparado. Empaca un cooler con hielo, agua embotellada, sándwiches con pan integral o pita, yogurt y mucha fruta. Te sentirás más saludable y feliz después de tu día en la playa.

¡Comienza a tomar decisiones más saludables desde hoy mismo! Recuerda, incluso pequeños cambios pueden tener un impacto en tu salud.



**MONTVERD**  
FRUITERIA I ALIMENTACIO

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

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  
No tanquem a l'agost  
Dia 15/8 Obert de 9:00 a 14:00 h.

Carrer de Sabadell, 41 · La Serreta · RUBÍ

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



**A LA TAULA DELS ALTRES**  
Josep Maria Espinàs  
Narrativa de viatges

Espinàs comparteix l'experiència de caminar per un Priorat en temps de verema, amb costums i personatges que avui semblen inventats.

El 1957 Josep M. Espinàs va co-neixer un Priorat del qual, amb l'excepció del vi, se'n tenien molt poques notícies, en una època en que encara es traginava el ram en rucs i s'anava a buscar l'aigua a la font amb àmfores.

En el llibre A la taula dels altres, l'escriptor camina per aquesta comarca durant la verema i passeja per uns pobles on un foraster es una raresa. Espinàs esmorza i conversa amb la gent que troba a les vinyes i coneix una sèrie de personatges curiosos que, a través de la mirada de l'escriptor, hi apareixen molt ben retratats.



**EL PRINCIPITO**  
Antoine De Saint-Exupéry  
Infantil 10 a 12 anys

Fàbula mítica i relatu filosòfic que interroga acerca de la relació del ser humà con su prójimo y con el mundo, El Principito concentra, con maravillosa simplicidad, la constante reflexió de Saint-Exupéry sobre la amistad, el amor, la responsabilidad y el sentido de la vida.

Viví así, solo, sin nadie con quien hablar verdaderamente, hasta que tuve una avería en el desierto del Sahara, hace seis años. Algo se había roto en mi motor. Y como no tenía conmigo ni mecánico ni pasajeros, me dispuse a realizar, solo, una reparación difícil. Era, para mí, cuestión de vida o muerte. Tenía agua apenas para ocho días.

La primera noche dormí sobre la arena a mil millas de todatierra habitada. Estaba más aislado que un naufrago sobre una balsa en medio del océano. Imaginaos, pues, mi sorpresa cuando, al romper el día, me despertó una extraña vocecita que decía:

-Por favor..., ¡dibújame un cordero!



**MARÍA CRISTINA**  
Paula Cifuentes  
Biografías históricas de España

Fernando VII es una especie de bufón que se dedica a comer y a visitar prostíbulos. Busca a una mujer que le divierta y que sobre todo le dé un hijo varón, ya que su hermano Carlos María Isidro y su esposa María Francisca intrigan para quedarse con el trono después de su muerte. En la corte también está Luisa Carlota, hermana de María Cristina, que está casada con el menor de los hermanos, Francisco, y que es la promotora de este matrimonio con la joven napolitana. María Cristina viaja así a Aranjuez para ocupar el trono junto a Fernando VII. Durante el viaje lee las cartas que le envía su prometido, que parecen las de un niño. Aún no sabe que se está metiendo en un país extremadamente complicado.

A-Cero Cerrajería

# Nunca dejes las llaves puestas por dentro

La acción del título es algo que suele hacer la gente a menudo, sobretodo la gente mayor.

Se tiene la rara y errónea costumbre de pensar que si dejamos la llave puesta por dentro de la cerradura ésta multiplicará su seguridad y será prácticamente infranqueable, que incluso es más seguro y efectivo que dar las vueltas. Craso error.

Por un lado, si dejamos la llave puesta y no cerramos con las vueltas, la puerta es como si estuviera abierta. Es entonces, cuando se puede abrir (más o menos fácilmente según la práctica y maña de cada uno).

Es absurdo que tengamos una buena puerta si luego la vamos a dejar abierta. Mucha puerta blindada, mucha puerta de Seguridad Acorazada si luego queremos confiar solamente en el picaporte (ese pequeño pestillo cortado en diagonal) vamos apañados.

Por otro lado, en el caso de que sí cerremos con las vueltas, dejar la llave puesta no implica más seguridad.

Existen modelos de cerradura en las que la entrada de llave exterior y la interior no están conectadas, por lo tanto, dejar la llave puesta no implica que consigamos un bloqueo que impida que la manipulen y puedan abrir. Incluso hay casos en que las cerraduras son más fáciles de abrir para el ladrón con las llaves puestas por dentro.

En los modelos que ambas partes sí tienen relación y efectivamente se "bloquea" la parte exterior, no conlleva que sea más seguro, al contrario.

### Te explicamos el porqué

Uno de los efectos que podemos provocar es que se averíe más fácilmente. Todo el rato estamos utilizando el mecanismo, lo tenemos activado y estamos forzando piezas y muelles, a la larga o a la corta provocaremos que se desgasten más rápidamente y que la vida de la cerradura o el bombín sea menor.

### ¿Otro efecto?

Que pueda acabar siendo peligroso para nosotros.

Por lo general cuando tenemos una vivienda no tenemos llaves solo nosotros, le damos una a nuestros padres, hijos, a algún vecino por si algún día pasa algo... Bien, pues si algún día los necesitamos y tenemos la llave puesta por dentro esas personas no podrán acceder y no podrán ayudarnos. En el caso de caernos, de que nos dé algún tipo de ataque, de que nos quedemos encerrados en el baño o en el balcón (cosa que vemos con cierta frecuencia) ... de nada servirá que esas personas en las que confiamos tengan una llave.

Es más, al poner una llave por dentro el asunto se complica, eso es cierto y si llamamos a un profesional cerrajero le costará más abrir, por lo tanto, tendrá que utilizar técnicas de apertura más agresivas que impliquen roturas de material o realizar marcas en la puerta en un principio innecesarias. Si pasa algo realmente grave (emergencias médicas, incendio...) deberán actuar directamente los bomberos, los cuales como imaginarán no se lo piensan dos veces y no van con chiquitas a la hora de reventar una puerta para salvar la vida de alguien, quizás nos quedemos directamente sin puerta.

De lo anterior podríamos deducir que, si a un cerrajero le va a costar más abrir la puerta al chorizo también y por lo tanto mejor dejar la llave puesta, deducción incorrecta, en una apertura el cerrajero siempre tratará de preservar la integridad de los mecanismos, bombín cerradura puerta, además al terminar el trabajo la puerta debe de quedar en funcionamiento, cuestiones que al chorizo le importan un rábano.

Una llave no es un tapón, si realmente fuera efectivo, las marcas se hubieran dado cuenta y ya habrían incluido algún sistema para ello, ¿no creen?

El único caso en que podemos dejar la llave puesta por dentro es en caso de tener un



bombín de doble embrague. Hay bombines que ya lo incluyen de fábrica, otros que no tienen posibilidad de ponerlo y por último otros a los que se les puede incluir si lo pedimos expresamente.

El doble embrague es una pieza entre la parte interior y exterior del bombín, muy pequeña que hace que ambas partes queden divididas sin interferir el funcionamiento de una con la otra.

Es una opción que existe, pero no lo solemos recomendar porque el embrague ya es una pieza muy pequeña y delicada de por sí, el doble embrague incluye el doble de piezas y muelles mucho más pequeños y delicados en el mismo pequeño espacio, es mucho más probable que se nos averíe.

Siempre será mejor un embrague normal, cerrar dando las vueltas y dejar la llave colgada o en un mueblecito al lado de la salida.

Otra cosa que conlleva dejar la llave puesta por dentro es la posibilidad de olvidarla al salir y que luego no podamos entrar o que salgamos un momento para hablar con un vecino y la corriente de aire nos cierre de un portazo dejándonos en la calle

Moraleja: Nunca, nunca es mejor dejar la llave puesta, es una costumbre que no nos aportará ningún beneficio y nos puede dar graves disgustos.

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

**Madis**  
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

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

CARPINTERIA DE ALUMINIO

**ANNY 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

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

www.lacerradura.es

Ctra. de Sabadell, 14 · Rubí  
Tel. 93 697 63 60  
info@acerocerrajería.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

## 6 Consejos para cuidar tus puertas de madera

Las puertas de madera le brindan a tu hogar un ambiente cálido y acogedor. Sin embargo, la madera es un material que hay que cuidar con mimo, sobre todo, si quieres que las puertas se mantengan como el primer día.

### 1 Cuidado con los productos de limpieza

El primero de los consejos para cuidar tus puertas de madera es que tengas mucho cuidado con los productos de limpieza que utilizas. Cerciórate de que estén especialmente hechos para que puedan utilizarse en la madera. Elige limpiadores jabonosos suaves o limpia las puertas solo con agua. Tras esto, seca bien toda su superficie. Eliminarás el polvo y la madera se conservará como el primer día.

### 2 Utiliza una barra de cera para los arañazos

Uno de los problemas que tienen las puertas de madera es que se pueden dañar con facilidad. Los arañazos y los golpes son algunas de sus señas distintivas que comienzan a hacerse más notorias con el paso del tiempo. Para resolverlo, utiliza una barra de cera. La podrás encontrar en cualquier tienda de bricolaje. Eso sí, asegúrate de elegir la tonalidad que más se asemeje al color de tus puertas.

### 3 El paño siempre debe ser de microfibra

El paño que utilices para limpiar tus puertas de madera siempre debe ser de microfibra. En el caso de que no tengas ninguno a mano, es mejor que optes por un plumero. Cualquier otro paño elaborado con un material diferente puede dañar tus puertas. Perderán su brillo característico y pueden terminar rayándose.

### 4 Aplícales aceites especiales

Aunque barnizar las puertas de madera es algo que puedes hacer cada año, es recomendable que utilices aceites esenciales cada 3 meses, por ejemplo. De esta manera, la madera se mantendrá hidratada, por lo que las puertas parecerán recién compradas. Así, no perderán sus propiedades.

### 5 No mojes las puertas de madera

¿Tienes cuidado con las puertas de madera cuando friegas el suelo? Quizás, no. Por esta razón, debes saber que cuan-



do limpies con agua cerca de estas puertas lo hagas con un paño humedecido. Así, evitarás que la puerta se humedezca, ya que eso la dañaría. Ten en cuenta que la madera absorbe el agua con bastante facilidad.

### 6 Puedes lijar las puertas de madera

En el caso de que tus puertas de madera estén muy dañadas, puedes lijar su superficie para poder empezar a cuidar la madera como se merece. Sin embargo, quizás sea conveniente que esto lo haga una persona experta por si se te va de las manos y terminas dañando la madera de tal forma que no se pueda recuperar.



**FUSTERÍA EBANISTERÍA MARBER**

- Muebles a medida
- Puertas
- Cocinas
- Parquet

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

## Cómo elegir el suelo de una casa

En relación al acabado estético, el suelo debe ir en consonancia con la idea que tenemos con el resto de la estancia. Para elegir color o material debemos tener clara la imagen que vamos a aportar a la habitación una vez acabe la reforma, para conseguir que el suelo sea parte protagonista de la estética. Si por el contrario, queremos romper con la monotonía de la decoración, el suelo puede ser una buena excusa para aportar un detalle diferente.

Los suelos cerámicos o de piedra son mucho más resistentes que otros, como por ejemplo la madera. Si el uso va a ser muy continuado, por ejemplo un salón de una casa en la que habita una familia, debemos optar por materiales duros si queremos olvidarnos de reformar a medio plazo.



Una de las opciones más populares para suelos de domicilios es la madera, sin embargo debemos tener en cuenta dos factores que inciden de manera determinante en su aspecto: la temperatura y la humedad. Los cambios de temperatura afectan a la madera, además un exceso de humedad puede propiciar que el parquet se levante.

La luz es muy importante cuando nos planteamos realizar cualquier tipo de reforma. El suelo va a ayudar a reflejar la luz, y por lo tanto a jugar un papel protagonista en la iluminación



de una habitación. Si necesitas luminosidad elige superficies que reflejen.

El pavimento que va a sostener el suelo es importante. Revisa su estado, si necesitas renovarlo o directamente cambiarlo por material nuevo hazlo.

El suelo es un material muy delicado, que además sufre mucho debido a que su uso es continuo. Una vez elijas el tipo de suelo que necesitas, exige garantías al fabricante, en caso de surgir algún tipo de problema podrás pedir responsabilidades.

**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

# Cómo diseñar un dormitorio confortable para el descanso

Elegir el colchón adecuado es fundamental para determinar el confort de nuestro descanso. La base de la cama puede incluir un lugar adicional de guardado.

El dormitorio es el lugar de la casa que utilizamos para relajarnos y dormir. Durante el día debe ser agradable y luminoso, y por la noche oscuro y silencioso.

Te mostramos las 7 claves de diseño propuestas por Estilo Ambientación para diseñar un dormitorio confortable.

## 1 Elegir la cama adecuada

El elemento básico del dormitorio es la cama. Elegir la cama adecuada es el primer paso en el diseño de un dormitorio confortable.

Dormir mal puede causar dolores de espalda y problemas cervicales, afecta nuestro estado de ánimo y repercute en nuestra energía durante el día. Si tiene problemas de columna o cadera, lo mejor es consultar al médico para que lo asesore en la compra del colchón y la almohada adecuados.

La cama está compuesta por la base y el colchón. Se pueden com-



prar juntos o separados. La base de la cama debe ser firme y rígida para dar buen apoyo al colchón. El colchón debe adecuarse a las necesidades del cuerpo.

Tenga en cuenta que el colchón es fundamental para determinar el confort de nuestro descanso.

El colchón no debe sentirse ni demasiado duro ni demasiado blando. Durante la compra exija que le permitan acostarse en el colchón para comprobar cómo se siente.

Tómese tiempo para elegir el colchón adecuado. Pregunte cuales son las características del colchón, en qué materiales está realizado, cual es su vida útil estimada y de cuanto tiempo es la garantía del fabricante.

La almohada y la ropa de cama también son importantes para un buen descanso. La almohada debe ser cómoda. Los especialistas aconsejan utilizar una almohada baja



y preferentemente dormir boca arriba (dormir siempre boca abajo puede predisponer a problemas cervicales).

Una almohada de una densidad moderada y unos 10 cm de alto puede ser adecuada. No se acostumbre a una almohada que le resulte incómoda. Evalúe diferentes alturas y densidades antes de llevar a cabo la compra.

Tenga en cuenta que si la cama es de dos plazas las almohadas deben ser individuales.

La ropa de cama debe ser suave. La suavidad y la calidad de la tela dependen de la cantidad de hilos y de la composición de la tela. A mayor cantidad de hilos y a mayor cantidad de algodón en la composición de la tela, mayor será la calidad y suavidad de la tela.



## 2 Proveer al dormitorio de la temperatura justa

La temperatura del dormitorio influye directamente en la calidad del sueño. Se debe proveer a la habitación de la temperatura adecuada para cada estación del año. Durante el diseño del dormitorio tómese tiempo para decidir qué sistema utilizará para calefaccionar la habitación en invierno y refrigerarla en verano. El sistema de calefacción que se utilice debe ser seguro, no contaminar el ambiente y funcionar sin disminuir la cantidad de oxígeno en el aire.

## 3 Tener una buena ventilación

La ventilación es otro de los factores a tener en cuenta. En todo dormitorio se necesita una ventana al exterior, de fácil acceso y que permita abrir fácilmente la ventana un rato cada día. El aire natural fluyen-

do por el dormitorio ayuda a mantener la atmósfera limpia y fresca.

## 4 Aislar el ruido

En el dormitorio es fundamental el aislamiento acústico. Las telas, los almohadones, las cortinas, la ropa de cama y las alfombras ayudan a sonorar el espacio haciéndolo más silencioso y agradable. En dormitorios con demasiado ruido del exterior, se puede optar por vidrios dobles en las ventanas o hacer entelar las paredes. Las cortina gruesas ayudan a aislar el ruido del exterior.

## 5 Disponer de una buena iluminación

La iluminación del dormitorio es un elemento de diseño que se debe seleccionar con cuidado. Todo dormitorio necesita veladores junto a la cama para leer y levantarse durante la noche. Estos deben apuntar e iluminar correctamente un libro sin encandilar.

La luz central del dormitorio tiene que iluminar muy bien la habitación en el caso que se requiera hacer alguna actividad, pero no debe hacerlo de manera agresiva ya que podría molestar directamente a los ojos de quien esté acostado en la cama, descansando o en reposo. Preferentemente elegir lámparas que emitan luz indirecta o difusa.

## 6 Mantener el orden y disponer de lugares de guardado

El orden favorece el descanso. El dormitorio es una habitación que, además de ropa, se guardan otros objetos: valijas, paraguas, bolsos,

documentos, equipos de deporte, objetos personales, etc. Un dormitorio con muchas cosas por el medio dificulta la ventilación y acumula el polvo.

Para mantener el orden es preciso disponer de lugares de guardado. El placard o ropero es la opción clásica para el guardado de ropa en habitaciones que no cuentan con placard empotrado o vestidor.

Otros muebles pueden ser útiles: una cajonera, una cómoda, una biblioteca, etc. En el dormitorio los mejores muebles son aquellos que permiten la mayor capacidad de guardado.

Asimismo debe haber orden en la decoración. Una habitación recargada de cuadros, muebles y otros objetos puede afectar el descanso al proponer demasiados estímulos visuales.

## 7 Hacer del dormitorio un espacio personal

El dormitorio es una habitación personal e íntima. La decoración del dormitorio debe reflejar la personalidad de los moradores.

La elección de los muebles, los materiales y los diferentes objetos de decoración se realizará, en lo posible, al margen de las modas y las tendencias.

El estilo del dormitorio será el más personal de toda la casa. Se pueden utilizar objetos con algún significado personal, recuerdos de viajes o fotografías para dar un toque de identidad al dormitorio. También es agradable tener a mano libros y música favorita.

**abitare**

NUEVA TIENDA

Carrer de Terrassa 19 · Rubí  
(junto policia nacional)  
Tel. 931 300 196

L'Escardivol

- Comedores
- Sofás
- Dormitorios Juvenil
- Recibidores
- Descanso

**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

*Cristalería Medina*

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

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

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

### Grifos con cal

Para que los grifos de toda nuestra casa estén perfectamente limpios y sin cal, sólo hay que pasarles una esponja humedecida en vinagre blanco. Si hubiese partes desmontables, lo mejor sería quitarlas y dejarlas en remojo en dicho líquido. Después, sólo hay que aclarar bien y secar.

A veces, es necesario repetir la operación, pero el resultado es impresionante.

### Limpieza del cubo de la basura

Para mantener el cubo de la basura perfectamente desinfectado y sin olores, conviene lavarlo una vez a la semana con agua y lejía.

Después, se le debería pasar un paño mojado en alcohol de quemar y dejarlo secar boca abajo para que escurra bien (de esta forma, los restos de agua no crearán humedad).

### La humedad del baño

Recupera el color de las cortinas del baño con este truco.

Cuando notes que la humedad ha atacado las cortinas y ha dejado unas manchas negruzcas en ellas, no te asustes. Sumérgelas en un recipiente con leche y déjalas durante toda la noche. A la mañana siguiente, al enjuagarlas, descubrirás que la suciedad se ha ido como por arte de magia.

### Acero inoxidable del fregadero

Este fregadero es difícil de limpiar, ya que quedan huellas. Pasa una hoja de periódico una vez que lo hayas aclarado.

### Fiambreras olorosas

Es frecuente que cuando vamos a echar mano de una fiambrera para guardar algún alimento, la encontremos con un olor bastante desagradable. Elimínalo poniendo dentro un poco de agua y una cucharada de sal de frutas. Ciérralo, agita vigorosamente y, por último, acláralo varias veces. El olor desaparecerá como por arte de magia.

### Limpieza de nevera sin productos contaminantes

Para limpiar el frigorífico no tienes más que mojar un paño en agua tibia en la que hayas echado un cho-



rrro de vinagre y pasarlo por toda su superficie.

Quedará limpio y sin olores y podrás colocar los alimentos de forma inmediata, ya que no se contaminarán como con productos limpiadores.

### Grifería brillante

Quedarán como nuevos sin manchas de cal. No hay nada como frotar los grifos de tus lavabos con un paño húmedo y unas gotas de vinagre. El resultado es verdaderamente espectacular.

### Limpieza de espejos

Este truco hará que brillen y no se forme vaho, hay que mezclar dos terceras partes de agua y una de vinagre, frotar con papel de periódico humedecido en la mezcla y secar con un trapo de algodón.

### Encimeras de mármol

Para que queden brillantes y sin grasa, límpialas con agua oxigenada y aclara con agua fresca.

## Novación de hipoteca

Germán Fontes · Asesor Inmobiliario

### ¿En qué consiste una novación de hipoteca?

La novación hipotecaria es una operación que permite cambiar una o más cláusulas del contrato de una hipoteca mediante un acuerdo con el banco. En general, se utiliza para mejorar las condiciones del préstamo hipotecario y abaratarlo, reduciendo el tipo de interés aplicado, acortando el plazo o cambiando el índice de referencia. Pero con ella también podemos llevar a cabo otras modificaciones, como ampliar el capital o el período de reembolso, añadir o suprimir garantías, etc.

Para llevarla a cabo se tiene que escriturar y registrar la modificación del contrato, lo que tiene un coste para el cliente. Por ello, antes de plantear esta opción al banco, es aconsejable que hagamos números para asegurarnos de que nos saldrá a cuenta cambiar nuestro préstamo hipotecario.

### Entonces, en una novación: ¿cuánto cuesta cambiar la hipoteca?

Si hemos llegado a un acuerdo con el banco para que modifique cualquier cláusula de nuestra hipoteca, formalizar esa operación no nos saldrá gratis.

Eso sí, los gastos de una novación suelen ser más baratos que los de firmar un nuevo préstamo hipotecario para cancelar el nuestro. Veamos cuáles son los conceptos por los que hay que pagar si queremos renegociar la hipoteca para cambiar sus condiciones:

- La comisión por novación: si el contrato la incluye, tendremos que pagar un porcentaje del capital pendiente cuando formalicemos con el banco el cambio de cláusulas. En general, cuesta entre el 0,1% y el 1%, aunque siempre dependerá de la tarifa aplicada por nuestra entidad.
- En caso de modificar únicamente el plazo, esta comisión no puede superar el 0,1%.
- En caso de modificar solo el interés variable para convertirlo en un tipo fijo, esta comisión no puede superar el 0,15% y solo puede aplicarse en los primeros tres años del contrato.

- La mitad de la notaría: en general, es una partida que oscila entre el 0,2% y el 0,5% del capital pendiente. El cliente solo debe abonar el 50% según el Tribunal Supremo.

- El registro: suele costar aproximadamente la mitad de los de notaría.

- La gestoría: sus honorarios no están regulados por ley y dependen de las tarifas de cada agencia, pero suelen ser de entre 200 y 400 euros.

- La tasación (solo si el banco la pide): variará según el valor del inmueble y las tarifas de la propia agencia tasadora, pero suele costar entre 200 y 400 euros. Si tenemos una tasación en vigor con menos de seis meses de antigüedad, el banco está obligado a aceptarla.

En las operaciones firmadas a partir del 10 de noviembre de 2019, el banco paga el impuesto sobre actos jurídicos documentados (IAJD) generado en una ampliación de capital. Dependiendo de la comunidad autónoma, este tributo puede costar entre el 0,5% y el 1,5% de la responsabilidad hipotecaria del capital añadido.



Para pagar todos estos gastos hay que hacer una provisión de fondos unos días antes de ir al notario. La gestoría usará ese dinero para abonar las costas y, si sobra algo, se lo devolverá al hipotecado junto a las facturas correspondientes. Imaginemos que queremos reducir el interés de una hipoteca con un capital pendiente de 150.000 euros.

Esto es lo que tendríamos que pagar para formalizar la novación: En este caso concreto, habría que pagar unos 1.550 euros aproximadamente, partiendo de la hipótesis de que el banco no nos pediría volver a tasar la vivienda.

De todos modos, hay que tener en cuenta que es una estimación, pues el coste final de la modificación del contrato puede variar mucho dependiendo de factores como los posibles descuentos del notario, las tarifas de la gestoría, etc.

### ¿Qué pasa si hago una novación para cambiar de hipoteca variable a fija?

La ley hipotecaria, vigente desde el 16 de junio de 2019, recoge entre sus medidas una nueva comisión por novación en caso de cambiar el interés a tipo fijo.

- Hasta un 0,15% sobre el capital pendiente si la operación se hace en los tres primeros años.
- 0% en adelante.

Esta medida tiene carácter retroactivo para aquellos contratos firmados antes de la entrada en vigor de la normativa, así que se aplica en todos los casos. El resto de los gastos (notaría, registro, gestoría y tasación) serían los mismos.

### ¿Sale más barata que una subrogación?

Depende. Tradicionalmente, el coste de los gastos de novación siempre ha sido más barato, como sostienen desde la Asociación Hipotecaria Española. Ahora bien, como la ley hipotecaria de 2019 ha abaratado la subrogación, que nos salga más a cuenta una u otra operación dependerá de las comisiones que nos puedan cobrar por cada una.

Lo que sí es cierto es que con un cambio de banco siempre hay que pagar una tasación, mientras que con una modificación de las condiciones de la hipoteca no siempre es necesario. Además, la novación nos permite cambiar más aspectos que la subrogación, con la que únicamente podemos modificar el interés o el plazo de la hipoteca.

De todos modos, trasladar nuestro préstamo hipotecario a otro banco puede ser una buena opción si nuestro banco no quiere negociar con nosotros e incluso puede ser una manera de forzarlo a mejorarnos el contrato. Por ello, lo aconsejable es hacer números y valorar qué operación sería más conveniente.

## AQUEST MES FELICITEM A ...



Los dos son cuñados, los dos se llaman **Antonio** y los dos cumplen años en Agosto...no el mismo día, ni la misma edad, pero se llevan genial... Tiene su lógica!!!



Muchas felicidades de parte de toda la familia y amigos.

Si en el mes de Septiembre quieres felicitar a alguien especial para ti, mándanos una foto antes del 15 de Agosto, 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 CASH

VENTA DE BEBIDAS AL MAYOR Y AL POR MENOR

## Tu almacén de bebidas

DISTRIBUIDOR OFICIAL

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

### Telèfons d'interès

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

## ESCAPADA A LA CONCA DE BARBERÀ

Francesc Bonilla



**Cruïlla de cultura i camins entre Tarragona, Lleida i Barcelona, les terres del nord de Tarragona ens ofereixen una gran diversitat en un espai molt reduït, La Conca de Barberà es troba entre el mar i la muntanya, via de pas i gresol de cultures.**

Habitada des de la prehistòria, trobarem mostres interessants de pintures rupestres a Montblanc (patrimoni de la humanitat) o les coves d'Esplugues de Francolí són innombrables Les visites interessants que ens ofereix aquesta petita comarca, l'allotjament bàsicament serà en cases rurals que ens proporcionaran una proximitat amb la natura, però una gran varietat en patrimoni cultural i patrimonial.

Continuem en la nostra línia imaginària en el temps amb les nostres visites, La ruta del Cister que vertebrarà la nostra escapada, la visita del Monestir de Poblet, un cenobi del segle XII, panteó reial de la Corona d'Aragó serà un bon començament, per continuar el dia amb la visita a Montblanc, vila medieval emmurallada amb unes vistes impressionants des dels seus torrasses, no deixeu escapar la visita a la Basílica de Santa Maria la Major, passejar pel barri jueu o gaudir de les seves festes dedicades a la Llegendra de Sant Jordi, altres pobles medievals com: Conesa, Forès, Solivella, Santa



Coloma de Queralt, on un autèntic trobador ens cantarà en llatí, gregorià o en sefardita, recorrent les plaçetes i carrerons, el nostre trobador ens acompanyarà per la Vila Closa, el Castell i la plaça Major.

És possible, que amb tanta emoció, necessitem un descans i res millor que acostar-nos al balneari de Vallfogona de Riucorb o bé conèixer la figura del Rector de Vallfogona, un clergue poeta molt àcid en els seus escrits, clara compte ens deixen els escrits en plaques, on podrem llegir petits fragments.

Continuem la nostra línia en el temps seguint ara les empremtes del modernisme, un estil que donava resposta a la necessitat d'adaptar-se al segle XX, apropant la modernitat al dia a dia, L'estil te com a gran Mestre a Cèsar Martinell dissenyador d'alguns dels cellers de vi i cava que, en forma de cooperatives avui en dia treballen a ple rendiment, van ser declarades per la Generalitat de Catalunya com a Bé Cultural d'Interès Nacional. Podem arrodonir el cap de setmana passejant per les vinyes, fer activitats senderisme o cicloturisme, o caminar pels espais protegits com ara el Parc Natural de Poblet, les muntanyes de Prades, el Tossal Gros .....

### Gastronomia

La gastronomia de la comarca és bàsicament del seu entorn, caça, castanyes, for-



matge, cargols, receptes com el bacallà amb carbassó o les carxofes amb pernil, assaborirem unes Coques de Montblanc, una coca amb Conill rostit i picat amb base de tomàquet i ceba, olives picades, nous i farigola, Nyam! Un dolç típic com els montblanquins, (descobreix-los i ens expliques ....)

Altres productes recomanat són el formatge de cabra de L'Albio i els vins amb DO.

### Curiositats

Després de la greu crisi de la fil·loxera Conca va ser pionera en l'agrupació de pagesos en cooperatives construint cava d'estil modernista, molt afamades i conegudes com "catedrals del vi".

Vimodó, aquesta població és una de les poques que conserva un toponim sarrai.

El xipella és el nom donat a la parla típica de la zona.

Aquest estiu sempre **A prop** de tu

www.revistaapropdetu.com

COMPRA EN EL PEQUEÑO COMERCIO

A prop de tu

www.revistaapropdetu.com

# ¡LLEGAN LAS VACACIONES!

Es tiempo de disfrutar de las vacaciones y no nos podemos olvidar de las mascotas.

Por eso, este mes hablaré sobre los aspectos importantes a la hora de programar el tiempo de ocio.

Lo primero que hay que tener en cuenta cuando se planifican las vacaciones es si queremos compartirlas con nuestras mascotas o si vamos a disfrutar por separado.

### Si vamos juntos...

Hay que tener en cuenta el **temperamento y las preferencias de la mascota** en cuestión. En general, los gatos son más reacios a los cambios que los perros y suelen tolerar peor los viajes. La mayoría de las mascotas exóticas también prefieren quedarse en casa y que alguien les alimente y cuide durante la ausencia de sus propietarios en lugar de hacer largos viajes.

Es importante **escoger un destino** apto para toda la familia, mascota incluida. Son buenas opciones casas rurales, apartamentos, cámpines y otros alojamientos que acepten animales.

Otro aspecto a tener en cuenta es el **medio de transporte** que se va a utilizar para hacer el viaje. Si se opta por el coche propio, es cuestión de saber cómo acepta nuestra mascota ese transporte (si se marea, si se inquieta o si se duerme plácidamente) y, según las horas de viaje, planificar las paradas que se tendrán que hacer para beber, comer, orinar, defecar y estirar las piernas.

Si se opta por otro tipo de vehículo (autobús, tren, avión barco...) es importante informarse bien de los requisitos que exige la compañía con la que se va a viajar y la comunidad o país de destino: desparasitación, vacunación, pasaporte, transportín, sedación... ya que pueden variar mucho en función de lo que se escoja. En ese sentido, hay que programarlo con meses de antelación para poder tenerlo todo listo y en regla en el momento de partir.

También es importante **localizar un centro veterinario** cercano a donde nos vayamos a alojar, por si hay alguna urgencia durante las vacaciones.

También es importante **localizar un centro veterinario** cercano a donde nos vayamos a alojar, por si hay alguna urgencia durante las vacaciones.

Si optamos por ir sin nuestra mascota tenemos tres opciones:

- Dejar a la mascota en casa y que alguien se ocupe de ella mientras los dueños no están

Es una muy buena opción en el caso de los gatos, por ejemplo; siempre que la persona que vaya a cuidarlos sea conocida y satisfaga todas sus necesidades: comida, agua, arenero limpio y, según el caso, que respete su espacio o interactúe con ellos.

Laura Pellín  
Veterinaria El Regne Animal · Rubí



cida y satisfaga todas sus necesidades: comida, agua, arenero limpio y, según el caso, que respete su espacio o interactúe con ellos.

- Llevar a la mascota a casa de un conocido para que la cuide el tiempo que los propietarios estén de vacaciones

Lo ideal es que la mascota ya haya estado antes en la casa donde se le va a dejar, que conozca tanto a las personas con las que va a estar (y animales, si es el caso), como el lugar.

- Llevar a la mascota a una residencia o similar donde se ocupen de ella durante la ausencia de sus cuidadores habituales

En este caso es más difícil que la mascota ya haya estado allí a menos que no sean las primeras vacaciones sin sus propietarios. Entonces es importante dejarle algún juguete, manta o cama propia para que se sienta mejor (si la residencia lo permite).

Está bien saber que existen productos que pueden ayudar a nuestra mascota a vivir una experiencia más agradable durante el viaje y/o la estancia, así que se debería hablar con el veterinario para conocer la opción que mejor se adapte a cada mascota.



**El Regne Animal**  
CENTRE VETERINARI PERRUQUERIA CANINA I FELINA  
Más de 15 años al servicio del cliente  
**Servicio veterinario a domicilio**  
Píde 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  
Copito

# El calor y los animales de compañía

El calor ya está aquí y nuestros peludos empiezan a sufrir sus consecuencias. Así como nosotros tenemos glándulas sudoríparas por las que conseguimos disipar el calor, los perros o los gatos carecen de ellas.

El mecanismo de transpiración de los canes es mediante el jadeo la mayor parte y en menor medida por las almohadillas, único lugar donde poseen glándulas sudoríparas que les sirven a modo de marcaje sobre todo.

Los gatos en su lugar aumentan el acicalamiento para refrescarse al humedecer su pelaje, así que pueden formarse más bolas de pelo.

Si nuestros amigos de cuatro patas no son capaces de disipar su calor corporal debido a altas temperaturas o humedad, pueden sufrir un golpe de calor. No olvidemos que la obesidad es un factor de riesgo.

**Podemos observar como jadean más de la cuenta, están agotados, aumenta el pulso, se desorientan, hasta pueden llegar a vomitar.** Incluso después de superar un golpe de calor y aparentar estar bien, han de estar bajo supervisión veterinaria, ya que los daños neurológicos podrían ser graves y no se aprecian en las primeras horas.

**Si no reaccionamos a tiempo puede producirse el coma y la muerte en rápidamente, así que toda precaución es poca.**

Dejar a un animal dentro de un vehículo o habitáculo cerrado y al sol es la causa más común del golpe de calor. En un coche a 30º, pasados 10 minutos la temperatura ascenderá a 39º, un calor más que insostenible incluso en un lugar ventilado.

**Recordemos que los animales no regulan bien su temperaturaal no sudar y esto agrava el problema.**

En el caso de que un animal sufra un golpe de calor, primero hemos de proporcionarle agua que no esté fría si no puede beber deberíamos humedecer nosotros mismos su lengua. **Llevar al animal a un lugar con sombra, ponerlo sobre toallas mojadas o similares y acudir inmediatamente al veterinario.**

Para prevenir un problema tan grave como este tenemos diversas opciones. **Lo más sencillo que podemos hacer es dejarles agua fresca y limpia y un sitio donde puedan descansar a la sombra y ventilado.** En especial los gatos son animales que les cuesta beber y podríamos ayudarles estimulando con fuentes de agua corriente.

**Evitemos los paseos y hacer ejercicio en las horas de más calor, y cuidaremos que no se quemen las patas con el asfalto,** para ello podemos proteger sus almohadillas con cremas a base de manteca de Karité, avena, aceite de coco, entre otros ingredientes naturales.

También podemos proteger las zonas desprovistas de pelo como nariz y orejas al igual que las razas sin pelo con crema solar especial para animales de factor de protección 30.

**En casa hemos de tener cuidado con los aires acondicionados porque pueden irritar las vías respiratorias de nuestros compañeros.**



Podemos poner a su disposición distintos tipos de mantas frías que simplemente con tumbarse encima se enfrían o también usar boleos especiales que tras dos horas en el congelador mantienen el agua fría hasta 8 horas.

También podemos dar helados de frutas para perros e incluso rellenar un juguete con comida y congelarlo, así tendremos diversión y sensación de refrescarse a la vez.

Si tenemos la suerte de disfrutar de un lugar donde disponer de ella, una piscina es ideal para los perros más acuáticos y si no podemos rociarles con un spray de agua.

**Un último consejo y no menos importante es no pelar a un animal** y menos los de doble capa, ya que estropeamos es ciclo vital del pelo y les quitamos su protección natural frente al frío, el calor, los rayos solares y sustancias químicas.

**Peludets NETS**  
Perruquería Canina & felina - Alimentación  
• 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 a Domicili  
KONG, HEAVY, NININ, ROYAL CANIN, ownat, WUNDER PETS  
633 667 555 PetsLovers.es

María José Ruíz (La Tata)

## Tarta de queso con glasa de lima

### Ingredientes:

- 1 hoja de masa quebrada refrigerada
- 400 gr. de queso blanco para untar
- 200 gr. de yogur natural (2 yogures)
- 80 gr. de azúcar blanco
- 3 hojas de gelatina o 1 sobre de gelatina en polvo
- 1 cucharada de ralladura de lima

### PARA LA GLASA

- 200 ml. de zumo de lima
- 160 gr. de azúcar blanco
- 140 gr. de mantequilla
- 1 huevo entero + 2 yemas
- 10 gr. de maicena
- 2 hojas de gelatina

### PARA DECORAR

- Ralladura de lima y limón a tiras
- 1 vaso de agua
- 4 cucharadas de azúcar



### Preparación

- Precalentamos el horno a 180° grados.
- Horneamos la masa quebrada y la dejamos enfriar.
- Para el relleno, mezclamos en un bol el azúcar, el queso, el yogur y la ralladura de lima, y le añadimos la gelatina. En nuestro caso la hemos utilizado en polvo y es un sobre entero, que equivale a 3 hojas de gelatina.
- Rellenamos la base de masa quebrada horneada con esta mezcla y la metemos en la nevera. Es importante que la base se haya enfriado antes de rellenarla.
- Para la glasa, ponemos en un cazo el zumo de lima, la mitad del azúcar y la mantequilla, y lo calentamos hasta que esté todo bien incorporado. Retiramos del fuego.
- Mientras, remojuamos las 2 hojas de gelatina en agua fría.
- Aparte, batimos el huevo y las yemas con el azúcar restante y la maicena. Lo vertemos en el cazo con el zumo caliente y lo cocemos a fuego lento hasta que espese un poquito. Retiramos del fuego y añadimos las hojas de gelatina bien escurridas. Mezclamos hasta que se disuelvan.
- Dejamos templar durante 5-6 minutos y después, vertemos la glasa sobre la mezcla de queso procurando que quede toda la superficie cubierta.
- Enfriamos mínimo 2 horas antes de consumir.
- Para decorar, hemos sacado tiras de la piel de la lima y de un limón con ayuda de un acanalador de cítricos. Las hemos hervido en almibar (1 vaso de agua+3 cucharadas de azúcar) durante 6-7 minutos. Las colamos y las mezclamos con el azúcar restante sobre un papel sulfurizado. Cuando se enfrien se quedarán duritas. Son muy bonitas para decorar ésta u otras tartas.

○ Material para repostería  
 ○ Pastes por encargo  
 ○ Desayunos a domicili

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

**BAR CASA NICO**

**Arroces por encargo**

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

**Menú diario**  
**Menú fin de semana**  
**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**

Carns i peix a la barbacoa  
Tapes cassolanes, plats combinats  
llesques de pagès gratinades, entrepans,  
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

**TELÈFON DE RESERVES**  
**636 25 25 37**

Vacaciones del 25/7 al 10/8  
C/ Sant Sebastià, 6-8 · RUBÍ  
www.lacuinadeloriol.com

## Bombones helados de tarta de queso

### Ingredientes:

- 250 gr. de fresas
- 450 gr. de queso cremoso
- 150 gr. de azúcar
- 150 gr. de crema batida
- 100 gr. de crema agria
- 2 cucharadas de esencia de vainilla
- 300 gr. de galletas de vainilla
- 6 cucharadas de mantequilla
- 200 gr. de chispas de chocolate
- 1 cucharada de aceite de coco



### Preparación

- Mezclar en un bol el queso cremoso, el azúcar y la esencia de vainilla.
- Después mezclar las fresas trituradas.
- Una vez incorporado agregar la crema batida y crema agria.
- En otro bol mezclar las galletas con la mantequilla y formar con una fina capa en un molde con papel vegetal untado con mantequilla.
- Agregar la mezcla de tarta de queso por encima y llevar al congelador hasta que quede firme.
- Cortar en cuadrados y derretir el chocolate con el aceite de coco y remojar los bombones.
- Ir colocando los bombones en un molde o bandeja, recubierta con papel vegetal.
- Llevar al congelador durante 20 minutos.

## Aguacate relleno de huevo

### Ingredientes:

- 2 aguacates
- 4 huevos
- 3 tiras de beicon
- Sal, pimienta
- 1 cucharada de ajo y perejil



### Preparación

- Cortar los aguacates por la mitad. Ahuecar lo suficiente como para que quepa un huevo.
- Colocarlos en una placa para horno y con ayuda de papel aluminio armar una base donde puedan apoyarse los aguacates.
- Agregar el huevo en el hueco, condimentar con sal y pimienta. Incorporar el beicon cortado en tacos pequeños.
- Cocina en el horno a 180 grados durante unos 15 minutos hasta que la clara esté hecha.

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

productes

**Bàsics**

venda a granel

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

magallanes, 39 rubí

935 882 971

# Endivias rellenas de salmón, queso y aguacate

## Ingredientes:

- 4 Endivias
- 100 gr Salmón ahumado
- 80 gr Queso de rulo de cabra
- 1 Aguacate
- 1 Pimiento rojo dulce o picante
- 20 ml Sucedáneo de caviar
- Zumo de lima
- Pimienta negra, Ajo granulado, Sal



## Preparación

- ▶ Dejar que el salmón se atempere un poco fuera de su envase para que no esté tan frío de la nevera. Separar las lonchas en porciones pequeñas, o formar rollitos o flores.
- ▶ Elegir las hojas más bonitas de las endivias, frescas y enteras, sin roturas. Separar y guardar el resto de las endivias para otra receta -por ejemplo, braseadas-. Lavar y secar con suavidad.
- ▶ Mezclar el queso de rulo de cabra con un golpe de pimienta negra.
- ▶ Lavar y picar el pimiento rojo en cubitos pequeños, desechando las semillas.
- ▶ Sacar la carne del aguacate y machacar un poco con un tenedor, mezclándola con zumo de lima o limón, una pizca de sal, ajo y pimienta negra.
- ▶ Colocar las endivias en una fuente y rellenar alternando los ingredientes (queso, salmón, aguacate, caviar o huevas).
- ▶ Añadir el pimiento rojo por encima del queso.
- ▶ Aderezar el salmón con una pizca de zumo de lima y dar un golpe de pimienta negra al conjunto.

**El Bon Gust**  
Bar Restaurante

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

Menú diari casolà 12€  
Caps de setmana i festius 19€

Cam Brasa  
Esmorzars  
Entrepans i tapes  
Especialistes en  
paelles i torrades

També per a portar i servei Glovo

Obert tots els dies

# Pasatiempos

## Sudoku

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

## PLAYAS Y CALAS DE CATALUÑA

- AIGUABLAVA
- ALMADRAVA
- FORADADA
- FORCANERA
- FORNELLS
- JONCA
- MONTJOI
- MORISCA
- PESCADORS
- TAMARIU

## Sopa de letras

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

## Autodefinido

PERDONAR UNA PENA	RITMO MUSICAL	ANOCEHE	PARTIDARIO DE ABOLIR TODA AUTORIDAD	ALABE, ELOGE	DESPEDE, IRRADE	DEPARTAMENTO DE FRANCIA	ANIMAL QUE RDE
PREFIJO: IGUAL			MEZCLAR METALES POR FUNDICIÓN				
HOSPITAL							
(VOZ FRANCESA) DUQUE			GOBIERNO EL MONARCA LITIO				
DA ALARIDOS				... CHAGALL) PINTOR		CANTIDAD ASIGNADA	
	CADENCIO- SO, ACOM- PASADO						
TELEVISIÓN ESPAÑOLA			RIO SUZCO "EN SU TOTAL DE-SARROLLO"			CUIDAD SUMERIA APARTADO	
	"CALCIO DISTRIBU- YES, REPARTES"			RITMO URBANO ISLOTE			QUE TIENE NUDOS
NUEVA EDICIÓN							
	COME HIERBA EL GANADO	INTERJEC- CION ESCUCHA- RA			VARIEDAD DE AGATA		TIEMPO VI- VIDO DES- DE EL NA- CIMIENTO
DEL JUEGO DE BILLAR				PERCIBO AROMAS AMARRE			
QUE PARECE GITANO							
ARTERIA (PL.)							
LA QUE ESTÁ ALLI			EMIGRA- CION DE UN PUEBLO				

## Soluciones

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

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

FARMÀCIES GUÀRDIES NOCTURNES							AGOST	
De dilluns a diumenge, de 21.00 a 9.00 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 XAPELLI : Oberta de 9 a 21 h tots els dies de l'any								
DILLUNS	DIMARTS	DIAMERCRES	DIJOUS	DIVENEDRES	DISSABTE	DIUMENGE		
CA N'OROL	BATALLE	PROGRÉS	XAPELLI	HIDALGO-MOSCARDÓ	CONDAL	MIÑARRO	1	
SANSI	BLANCA	DIÀZ	SCHMID	GRIMAU	MONTBERRAT	PIERA	8	
BUIZ	KRONOS	BARADAD	DIÀZ	MAS	BATLORI	LOZANO	15	
MIÑARRO	CA N'OROL	SCHMID	PROGRÉS	XAPELLI	HIDALGO-MOSCARDÓ	CONDAL	22	
PIERA	SANSI						29	

Troba els horaris de les farmàcies de Rubí a [farmacologia.net](http://farmacologia.net) (i també a FAPP-rubí@rubí.cat)

# Trucos útiles para ahorrar combustible, cuando viajes por carretera este verano

Todo conductor o conductora vamos adquiriendo hábitos y vicios según pasan los años y los kilómetros al volante. Muchos nos generan confianza, pero hay otros que pueden llegar a provocar averías en nuestro coche y otros nos suponen un consumo extra que notamos cuando tenemos que pasar por la gasolinera.

Si hacemos el cálculo a final de año, nos podemos llevar una buena sorpresa. Por eso, es importante que evites en lo posible esos malos hábitos para darles la vuelta y ahorrar combustible, algo que te agradecerá tu bolsillo y el medioambiente.

## Planifica tus viajes

Si sabes que saliendo de casa un poco antes te ahorrarás atascos, hazlo: la cartera lo agradecerá. Alargar 10 minutos un viaje de una hora aumenta el gasto un 14%. En escapadas o viajes largos ten clara la ruta y usa el navegador o el móvil si tienes dudas. Eso sí, no lo manipules mientras conduces.

## Reposta temprano



¿Sabías que el volumen aumenta con el calor? Por eso repostar cuando la gasolina está a menos temperatura, es decir, a primera hora de la mañana, hará que por el mismo precio llenes algo más el depósito que si lo haces a mediodía con 38°C a la sombra.

## Mejor llena el depósito, pero...

Si tienes que desplazarte hasta la gasolinera porque no te pilla nunca de camino, llena siempre el depósito. Evitarás viajes y por tanto ahorrarás. En caso contrario, siempre tienes una gasolinera a mano, lo mejor es mantener el depósito hacia la mitad. Así no acarrearás esos litros/kilos de más, con lo que gastarás menos combustible.

## Cada gota cuenta

Mantener apretado unos segundos la maneta del surtidor con el tubo dentro del depósito incluso aunque ya hayan saltado los litros que habías fijado previamente, es una buena idea. Cierta cantidad de carburante siempre se queda en el grifo y la manguera. Son muchos litros al año los que puedes ahorrar girando el grifo o levantando

un poco la manguera para que ese contenido no se quede ahí.

## Busca los mejores precios

Y cuando hablamos de plantificar también incluye dónde repostar. Existen muchas aplicaciones que comparan los precios de las gasolineras por zonas geográficas y carburantes. Asimismo, en la web del Ministerio de Economía puedes encontrar acceso a los precios actualizados de las gasolineras.

## Practica un buen mantenimiento

Es fundamental para que tu coche sea lo más eficiente posible. Tu coche lo notará especialmente si los filtros (aire, aceite, combustible...) así como el aceite están en buen estado. En general, un buen funcionamiento de todo el sistema asegura unos niveles de eficiencia próximos a los que tenía cuando salió de fábrica.

## Tus ruedas te "roban"

Y lo del buen mantenimiento también va por las ruedas. Porque sí, los neumáticos 'tragan' combustible si tú los dejas, simplemente no ocupándote de revisar su presión.

De los neumáticos depende hasta el 20% del gasto total del combustible de un coche. Si la rueda va baja, la superficie de contacto aumenta y el motor debe trabajar más. Una presión de 0,5 bares inferior a la correcta hace que el consumo crezca hasta un 4% en carretera.

## Neumáticos "verdes"

Y ya que estamos con las ruedas, si haces muchos kilómetros al año, puede compensarte comprar neumáticos de baja resistencia a la rodadura. Casi todas las marcas los tienen, siendo posible ahorrar entre 0,1 y 0,2 litros a los cien kilómetros. Pregunta en tu taller por la calificación en la etiqueta del neumático que te estén ofreciendo: si es 'A', mejor.

## Cuidado con la carga...

¿Cuántas cosas puedes encontrar en tu coche que no son realmente necesarias? Y no estamos hablando de herramientas, linterna, botiquín... si no de esas cosas que se acumulan y van sumando peso. Por cada 100 kg de peso el gasto crece un 6%, así que cuidado con las maletas y demás equipaje.



## ... Y si puedes, evita la baca

Si necesitas llevar cofre o barras de techo para llevar objetos, ya sabes que eso va a afectar a la aerodinámica y por tanto al gasto. Por eso, debes desmontarlo en cuanto puedas y no montarlo hasta que lo necesites de nuevo. Si no, tu consumo crecerá hasta un 10%.

## Presta atención al arrancar

La mayoría entra, arranca el coche y luego quita el parasol, se pone el cinturón, las gafas de sol, ajusta el asiento... Un error porque se pierden unos momentos preciosos en los que se gasta carburante. Lo suyo es arrancar y salir en los motores a gasolina. En cambio, en los diésel sí es preferible esperar unos segundos. Por otro lado, apaga siempre el motor si vas a estar parado más de dos minutos: si no gastas más de lo que ahorras en un nuevo arranque.

## Evita frenadas y acelerones

Una conducción fluida —a velocidad sostenida—, acelerando sólo lo necesario sin acelerones ni frenadas, puede hacerte ahorrar más combustible que casi ningún otro truco. Con una conducción así podrías llegar a mejorar hasta un 30% tus consumos. Además, lograrás otro ahorro añadido, desgastarás mucho menos los frenos.

## Velocidad uniforme

Siempre que puedas manten la velocidad lo más uniforme posible. Si tu coche tiene control de crucero es buena idea usarlo en viajes largos con poca montaña y curvas. Y cambia de marcha cuando toca: en general, el cambio debe hacerse a

entre 1.500 y 2.500 revoluciones por minuto (rpm) en los diésel y a entre 2.000 y 2.500 rpm en los de gasolina.

## Los grados justos

En marcha, circula a una temperatura razonable: entre 21 y 23°C. En ciudad puedes ventilar mejor con las ventanillas abiertas, pero en carretera el 'efecto vela' te frenará mucho y es preferible el gasto en combustible del sistema de aire acondicionado. Recuerda poner el sistema en recirculación, para aprovechar el aire fresco ya creado y abrir un poco alguna ventanilla cada media hora para que se renueve.

## Y, mejor, aparca a la sombra

En verano, aparca a la sombra siempre que puedas para evitar esfuerzos al aire acondicionado. Pon todos los parasoles que tengas, lo que también puede reducir la temperatura interior en varios grados. Un truco muy efectivo es abrir las puertas de un lado y "abanicar" con energía con una del lado contrario diez veces y luego al contrario.

Y hablando de hábitos, si eres de los que suele apurar el depósito de combustible del coche, quizás no lo sepas pero estás perjudicando a tu vehículo... y arriesgándote a que la próxima vez la jugada no salga bien.



**HOBBY CARS**  
Planca, Pintura, Mecànica i Electricitat  
Vehicle de substituci3

Vehículo cortesía gratuito  
Recogida y entrega a domicilio  
Lavado gratuito con la reparaci3n

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

**AUTO TALLER ISAAC**

Reparaci3n y mantenimiento general del autom3vil

Torrent de l'Alba, 5 · Rubí  
Tel. 93 697 39 10

**PEUGEOT SERVICE**

FES EL MANTENIMENT I PARTICIPA EN EL SORTEIG DE XECS COMBUSTIBLE 50 €\*

A més, gaudiràs d'1 any d'assistència gratuïta

CITA I PRESSEJOPOST ONLINE A CITA TALLER.PEUGEOT.EU/CITA TALLER PEUGEOT

NOMÉS UNA PAUSA I GUANYA AMB EL MANTENIMENT DEL TEU PEUGEOT

AUTO TALLER MORRAL · Crta. Molins de Rei, Km. 12,2 (Direcci3 Sabadell) Rubí · Tel. 935 882 819 · www.autotallermorral.cat

Proservice Rubi

## ¿FALLA EL EMBRAGUE?

Hay una serie de síntomas que puedes percibir con antelación y que te pueden ayudar a detectar posibles averías en el embrague.

### Olor a quemado

La temperatura del embrague puede aumentar considerablemente si tu conducción es agresiva o porque tienes la mala costumbre de dejar el pie apoyado en el pedal.

### El Embrague patina

Al pisar a fondo el pedal el motor se revoluciona sin que el vehículo aumente su velocidad.

### Problemas con el cambio de marchas

Te cuesta más de la cuenta engranar la marcha y el cambio viene acompañado de un molesto ruido.



Normalmente, el problema suele derivarse de una fuga en el sistema hidráulico del embrague o de algún enlace mecánico mal ajustado.

### Ruidos

Dependiendo del tipo de ruido que escuches se puede tratar de una avería u otra.

Por ejemplo, un sonido de rozamiento cuando embragas puede significar que el mando de transmisión no está bien ajustado o no ha sido bien instalado.

En cambio, un chirrido al mantener pisado el embrague pue-

de ser que se haya desgastado la rótula de la horquilla de embrague o que se esté desgastando en exceso el rodamiento de empuje.

Asimismo, un ruido que aumenta al pisar lentamente el pedal suele indicar la necesidad de reemplazar el collarín.

Si por el contrario se escucha un ruido estando en punto muerto y desaparece al pisar lentamente el pedal de embrague sin acelerar puede que se trate también de un deterioro de la horquilla de embrague.



**Pro Service Rubi**  
"TU VEHICULO EN BUENAS MANOS"



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

Llevamos tu coche a la ITV y si decides llevarlo tú y tienes algún problema aquí estaremos

**No cerramos por vacaciones**

Pregunta por nuestro servicio de coches de cortesía

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

## Horóscopo Mes de Agosto

<p><b>Aries</b></p>  <p>Tienes todo excelente en este periodo para vivir una maravillosa vida sentimental con tu pareja, aprovecha al máximo.</p>	<p><b>Tauro</b></p>  <p>Es el momento de sanear tus cuentas, además en los meses siguientes te pueden surgir oportunidades muy propicias.</p>	<p><b>Géminis</b></p>  <p>Buen momento para que acometas los problemas que te llevan perturbando durante cierto tiempo, pide ayuda a un persona cercana.</p>
<p><b>Cáncer</b></p>  <p>Es tiempo de liberación y de toma de decisiones acertadas. Esta época es maravillosa para que lleges el amor a tu vida.</p>	<p><b>Leo</b></p>  <p>Se abren muchas puertas para ti, estarás en una etapa maravillosa de bendición laboral y financiera.</p>	<p><b>Virgo</b></p>  <p>Tiempo propicio para que tomes soluciones importantes que fomenten la paz y alegría en tu hogar, no des lugar a malos entendidos.</p>
<p><b>Libra</b></p>  <p>Se observa un buen estatus en tu vida laboral y profesional. Puedes ejercer un nuevo proyecto o realizar un mejor trabajo.</p>	<p><b>Escorpio</b></p>  <p>Realiza nuevas experiencias con tu pareja pero con respeto y buena armonía. La confianza y fidelidad deben reinar en tu hogar.</p>	<p><b>Sagitario</b></p>  <p>Se va a generar una nueva energía, que te va a permitir renovar y mejorar los lazos existentes con tus personas más queridas.</p>
<p><b>Capricornio</b></p>  <p>Posiblemente te veas enmarcado en un proyecto profesional donde se te de una importante responsabilidad para dirigirlo.</p>	<p><b>Acuario</b></p>  <p>Si estás sin pareja, es un buen momento para conocer a otras personas, pero sin llegar a comprometerse.</p>	<p><b>Piscis</b></p>  <p>En el trabajo se fomentarán alianzas y colaboraciones con otras personas, que te conducirán al éxito profesional.</p>



**Especializados en ordenadores a medida para hogar, empresa y Gaming**

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

**Del 9 al 15 de Agosto, cerrado por vacaciones**

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













**ESPECIALISTES EN EL MÓN DE L'ASCENSOR  
I EL TRANSPORT VERTICAL**  
Instal·lació, manteniment i reparació  
Ascensors i muntacàrregues



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

SERVEI 365 DIES 24 H.

**INFORMI'S**

