

Num. # 18 | Agost 2022

A prop de tu

Rubí

Exemplar gratuït

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

ESPECIAL ESTIU



La seva immobiliària de referència



ENGEL & VÖLKERS

www.engelvoelkers.com/barcelona
Tel.: +34 93 628 98 25



**PROMOCIÓN VERANO
BLANQUEAMIENTO GRATUITO
CON TU TRATAMIENTO***

*promoción válida para los tratamientos de ortodoncia e implantología.

Odontològics Rubí
Clínica Dental



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

 [clinicadental_odontologicsrubi](https://www.instagram.com/clinicadental_odontologicsrubi)
 Clínica Dental Odontologics Rubí

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

Anna Frondoso, quarta ganadora del vale de 50 € del concurso busca la mascota del mes de Junio, acompañada por Mireia Rojo de Beauty Studio, el negocio elegido por la ganadora.

En la revista de agosto no pondremos "busca la mascota" próximo concurso en septiembre que publicaremos el ganador o ganadora de julio.

Pasad un buen verano!
Felices vacaciones para tod@s.



ARTICULOS INFANTILES

CRISIA

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

LOSAN MARIANA Selene

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

EL NIU

Ropa interior

avet creaciones Selene

Moda y complementos
Pijamas · Batas
Ropa laboral

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

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

"La felicidad consiste en vivir cada día como si fuera el primer día de tu luna de miel y el último día de tus vacaciones"

Staff

Revista **A prop de tu**

Producció Publi-ticket · Edició Francisco Padilla · Publicitat Antonio Martín Telf. 617 026 168
Maquetació i Disseny Miguel Vázquez
Dipòsit Legal B 20614-2021

Col·laboradors d'aquest mes:

Joanna Palafols, Francesc Bonilla (Escapadas) Miguel Tripana (Motor) Pets Lovers (Mascotas) Bon Carma

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



Revista A prop de tu Rubí



¿Cómo ayudo a alguien que tenga un golpe de calor?



Lo primero que hay que hacer para ayudar es intentar colocar a la persona que lo sufre en un lugar fresco.



Después, hay que intentar hidratarla (bastaría con abundante agua que no esté caliente), retirarle las prendas innecesarias, mantener libres las vías respiratorias, y enfriarle la piel.

Para ello, se deben aplicar compresas o paños de agua fría en zonas como el cuello, inglés, axilas y cabeza.

Esto no solo aplica a personas, sino a mascotas.

Tanto los perros como gatos pueden sufrir golpes de calor durante una ola de calor.

Los síntomas son similares (jadeos, agotamiento, debilidad muscular...) por lo que conviene prevenirlos de las zonas más calientes de la casa, sacarlos a pasear en las peores horas de calor, así como es recomendable que el agua de la que beben se mantenga siempre fresca.

CORIUM

Bijuteria Artesanal
Moda i Complementos

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

Juanita
MERCERIA

Teixits · Confecció Llar
Arranjaments · Bugaderia · Brodats

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

ALFONSI COSTURES

Botiga d'arranjaments de roba
Horari de 09:30 a 13:30 h.
i de 16:30 a 19:30 h.

Carrer Pintor Murillo, 71 · 670771423
alfonsicostures@gmail.com

4 POSA'T GUAPA

Todas las tallas

698 48 26 80 (Solo WhatsApp)

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

En agosto rebajas y avance temporada otoño

Mercè Merceria

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

iSi no lo tenemos, lo traemos!

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

Sudoku

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

12 CONSTELACIONES

- ACUARIO
- AVEDEL PARAISO
- BALLENA
- BERENICE
- CAMALEON
- CANMENOR
- CAPRICORNIO
- CASIOPEA
- COCHERO
- CORONAAUSTRAL
- LEBRELES
- PALOMA

Sopa de letras

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

Autodefinido

AZÚCAR	CIUDAD ITALIANA	EL SER INDIVIDUAL	CATEGORÍA	UNIR DOS O MÁS METALES
ZONA SU- PERFUESTA A OTRA	FUERZA PARA MANDAR	VESTIDO LUIOSO	RUEDO DE LA PLAZA DE TOROS	
RELATIVO AL CUERPO		LUCHA, COMBATE		
NINGUNA PERSONA		MEANDRO DE UN RÍO		
PREFIJO REPETICIÓN		DESCONOCER		
ISLA FRANCESA		RAYA, TRAZO		
		CONVER- SACION EN RED		DEVOTA
RINOCE- RANTE	TIENEN		APOGEO DE UNA COSA	DAR EL VIENTO EN ALGO
	FRUTO DE LA PALMERA	TIEMPO LIBRE		
DÍGITO BINARIO	PONER UNA TAREA	ÚLCERA BUCAL		
	ACCIÓN DE IR	SEGUIDOR ENTUSIASTA		BADAJOS
DISCURSO VIOLENTO		AMNISTIA INTER- NACIONAL		
FILM NACIONAL DE MÉXICO				
		CABRA DEL HIMALAYA		

Soluciones

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

R	A	T	V	I	V	D
A	B	I	R	T	A	D
E	N	V	F	T	I	B
V	E	R	V	T	V	
O	I	C	O	A	D	B
d	N	V	H	S		
R	V	G	E	C	R	O
V	E	N	I	L	E	R
E	S	E	E	I	D	N
T	V	R	O	D	V	
V	T	V	G	A	V	C
C	E	B	S			

Consejos para cuidar tu piel en verano

Limpieza y preparación de la piel

Para disfrutar de una piel sana y gozar de un bronceado uniforme es muy importante que la piel esté limpia y preparada. Es muy importante, en especial en temporada estival, la limpieza diaria de la piel con productos suaves que eliminen la suciedad sin alterar el manto ácido de la piel.

Hidratación

Si hay algo realmente importante en verano es una adecuada hidratación de la piel tanto de forma externa como interna.

La falta de agua e hidratación en la piel se traduce en un aspecto seco, apagado e incluso descamado. Las duchas, baños y el hecho de beber abundante agua pueden prevenir la deshidratación de la piel.

Además, es conveniente aplicar cremas hidratantes en abundancia sobre todo el cuerpo después de cada ducha, y usar jabones de ducha, que la deshidratan menos. Esto ayuda a proteger la superficie cutánea, ha-

ciendo que el agua quede retenida en el interior, hay que prestar especial atención a la zonas más secas, como talones, codos y rodillas. También al rostro, cuya piel es más fina y requiere de tratamientos dermatológicos específicos.

Protección solar diaria

Uno de los principales errores que cometemos en verano es el de aplicar protector solar exclusivamente si vamos a la playa o piscina a tomar el sol. Lo cierto es que el sol nos toma igualmente en cualquier zona exterior aunque llevemos la ropa puesta.

ZSPor ello, debemos incorporar a nuestra rutina de cuidado corporal y facial el uso de protectores solares a diario, siempre de factor 50 y renovarlos con frecuencia.

Bebe mucha agua

Como ya hemos comentado, la hidratación de la piel debe realizarse tanto por fuera como por dentro. Y es que el cuerpo pierde agua con el calor y es necesario reponerla. La falta de agua en el cuerpo puede producir envejecimiento prematuro y sequedad en la piel.

Para mantener nuestra piel bien hidratada debemos beber mucha agua, unos 2 litros.

Ropa adecuada

Otro aspecto a tener en cuenta para cuidar tu piel en verano es la ropa que usamos en verano, lo ideal son tejidos naturales, frescos que permitan la transpiración.



De esta forma evitamos excesiva sudoración, reacciones por falta de transpiración, etc.

Cuando vayas a la playa o piscina no uses colonias o productos que lleven alcohol, ya que podrían causar irritación o manchas en la piel.

Debemos proteger y cuidar las zonas que presentan mayor exposición al sol como el rostro, cuello, pecho, brazos, piernas y nuca.

Utiliza fulares, sombreros, pareos, etc. Ya que ayudan a proteger estas zonas de una exposición muy prolongada y mantienen fresco el resto del cuerpo.

Alimentación

Hay que comer de todo, pero es cierto que la ingesta de determinados alimentos ayuda a mejorar el aspecto y salud de tu piel.

Para cuidar tu piel en verano consume frutas, verduras y alimentos ricos en antioxidantes, ya que ayudan a prevenir la degeneración celular y estimulan el flujo sanguíneo de la piel.

La salud oral y el verano

Durante el verano no siempre puede limpiarse la boca después de comer. En estos casos, se recomienda –si fuera posible– realizar la limpieza justo antes de la comida. Y de forma excepcional, en aquellos casos de olvidos o en los que la limpieza no fuera posible, podría recurrirse a los chicles sin azúcar y con xilitol después de comer ya que aumenta el pH bucal dificultando la acción agresiva de las bacterias, estimulando la salivación y ayudando a expulsar de entre los dientes los restos de comida.

No obstante, hay que aclarar que el chicle debe ser el último recurso y que, en ningún caso, sustituye al cepillado por lo que éste deberá hacerse en cuanto sea posible.

Su consumo debe realizarse de forma moderada, y no deberá masticarse más de 20 minutos, estando desaconsejado en pacientes con ortodoncia o con determinados problemas en la musculatura maxilofacial (como el bruxismo).

De esta forma, los chicles sin azúcar y con xilitol, junto con los enjuagues



con colutorios, podrían ser alternativas de emergencia que podrán utilizarse de forma puntual en caso de un posible olvido o cuando no sea posible realizar una limpieza.

FARMÀCIES GUÀRDIES NOCTURNES							AGOST
De dilluns a diumenge, de 21 h a 9 h del dia següent							
Farmàcies obertes tots els dies de l'any:							
FARMÀCIA KRONOS: Oberta de 9 a 22 h tots els dies de l'any							
FARMÀCIA XAPELLÍ: Oberta de 9 a 21 h tots els dies de l'any							
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
1	2	3	4	5	6	7	
MONTSERRAT	LOZANO	RUIZ	BLANCA	BARADAD	ORIOI	MAS	
8	9	10	11	12	13	14	
BATLLORI	ARUMÍ MARCH	MIÑARRO	CA N'ORIOI	SCHMID	PROGRÉS	XAPELLÍ	
15	16	17	18	19	20	21	
GRIMAU	DOMINGO	PIERA	SANSI	BLANCA	DÍAZ	BATALLÉ	
22	23	24	25	26	27	28	
GRIMAU	MONTSERRAT	LOZANO	RUIZ	KRONOS	BARADAD	ORIOI	
29	30	31					
MAS	BATLLORI	ARUMÍ MARCH					

Troba els horaris de les farmàcies de Rubí a farmaguia.net (també app mòbil)

EL TURÓ
Clínica Dental

ODONTOLOGÍA AVANZADA
IMPLANTOLOGÍA DIGITAL

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

Estética Dental
En zirconio, coronas, puentes, carillas.

- Cirugía Bucal
- Tratamientos de enfermedades de la boca
- Prótesis fijas
- Prótesis removibles



Tadeo Jones 3. El libro de la película

La tabla esmeralda

Mediaset España Comunicación

Editorial: Planeta Junior

Temática: Infantil | Acción y aventuras

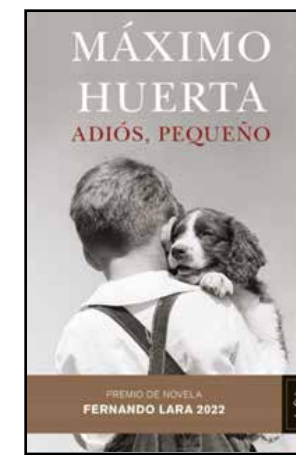
Sinopsis de Tadeo Jones 3. El libro de la película:

Infantil | De 6 a 8 años

Colección: Tadeo Jones

El célebre arqueólogo español vuelve a las andadas en una nueva y desternillante aventura.

A Tadeo le encantaría que sus colegas arqueólogos le aceptasen como a uno más, pero siempre acaba liándola: destruye un sarcófago y desata un conjuro que pone en peligro la vida de sus amigos Momia, Jeff y Belzoni. Con todos en contra y sólo ayudado por Sara, Tadeo emprenderá una huida llena de aventuras, que le llevará de México a Chicago y de París a Egipto, para encontrar la manera de acabar con la maldición de la momia



ADIOS, PEQUEÑO (PREMIO DE NOVELA FERNANDO LARA 2022)

MAXIM HUERTA

Novela contemporánea Narrativa española

Resumen de ADIOS, PEQUEÑO (PREMIO DE NOVELA FERNANDO LARA 2022)

Cuando el pasado vuelve cargado de silencios.

«Mi madre habría sido más feliz si yo no hubiera nacido.» Así arranca el desgarrador testimonio de un escritor enfrentado a la más dura de sus narraciones, la de su propia vida. Asaltado por los recuerdos mientras cuida a su madre enferma, el pasado se le presenta con vacíos que no logra llenar.

A través de silencios y de un gran talento para la observación, el autor desnuda su intimidad y nos obsequia, con belleza y maestría, el retrato de un país y una época desde su propio universo familiar. Lo acompaña como confidente su vieja mascota, una perrita leal y encantadora.

Descubrir por qué elegimos amar a quien no amamos exige una sinceridad implacable, y eso es lo que no falta en este hermoso relato de despedida.



FRANCESCA DE BARCELONA (PREMI NÈSTOR LUJAN 2022)

LAIA PERERNAU

Novela contemporánea Narrativa en catalán

PREMI NÈSTOR LUJÁN DE NOVEL·LA HISTÒRICA

Una dona extraordinària que desitja ser cirurgiana, un amor impossible, una lluita insaciable. Un relat enlluernador de la Barcelona del segle XIV.

Barcelona, 1382. La Francesca és una noia cristiana de quinze anys que ajuda la seva àvia Bonanada a fer de llevadora. L'àvia li ensenya els secrets de l'ofici i la introdueix en el domini de les plantes remeieres, però ella no en té prou i malgrat que viu en un entorn molt humil, té la ferma determinació de convertir-se en metgessa i cirurgiana. Només hi ha un problema: aquesta és una professió reservada als homes i fer-s'hi un lloc és gairebé una quimera.

Gràcies al seu ofici de llevadora, visita sovint el Call.

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

¿Cómo mantener tu casa fresca en verano?

Puertas y ventanas

Por la noche se aconseja abrir las puertas de las habitaciones y ventanas para que entre aire más fresco y para que haga un poco de corriente. Por el día, en la medida de lo posible, deberíamos cerrar ventanas y, sobre todo, bajar las persianas para que el sol no caliente las habitaciones.



Desconectar aparatos

Muchas veces dejamos los aparatos electrónicos conectados y no le damos importancia, pues bien, los aparatos electrónicos enchufados,

aunque estén apagados o en stand-by, generan más calor de lo que pensamos y se deben desconectar cuando no los usemos.

Plantas dentro de casa

Las plantas refrescan los espacios y proporcionan humedad al ambiente. Tanto en el suelo como en estanterías, tener una planta en el interior es buena idea.

Sábanas ligeras de algodón

Muchas veces el calor nos afecta más por la noche, que es cuando más cómodos nos debemos sentir para dormir. Las sábanas de algodón y ligeras dejan pasar el aire y no las notamos tan pesadas, es por ello que son nuestras grandes aliadas en contra del calor.

Platos frescos y sin mucha cocina

Es obvio que en verano no vamos a tomar cocido o sopa y que nos apetecen platos más frescos, pero también hay que tener cuidado con



lo que cocinamos: una ensalada de pasta nos obliga a hervir agua bastante tiempo y una pizza nos hace encender el horno varios minutos. Debemos evitar generar este tipo de calor.

Bombillas LED

Intenta cambiar las bombillas incandescentes por bombillas LED, ya que estas emiten menos calor y, además, gastan menos energía.

Usa el extractor

Cada vez que cocines o te duches usa el extractor de la cocina o del baño. Con eso conseguimos sacar el calor provocado.

Bebidas frías



No solamente hay que refrescar la casa. Lo que tomamos también juega un papel muy importante en nuestra temperatura y cómo percibimos el calor. Las bebidas frías ayudan a sentirnos más frescos.

Telas con colores claros

Los colores claros dan sensación de frescor. Igual que nosotros cam-

biamos nuestra ropa en verano, nuestra casa también debería vestir acorde a la temperatura. Procura usar colores claros en las fundas de los sofás, las cortinas, las sábanas y las alfombras.

Usa ventilador... con hielo

El ventilador es el mayor invento para el verano y un recurso muy



práctico si en tu casa no hay aire acondicionado. Si quieres que salga aire más frío, pon un bol grande con hielo justo delante. También puedes usar botellas de agua congeladas.

Estas son algunas ideas para mantener tu casa fresca en verano. Puedes comentar si has probado alguna de ellas o si te parece que nos hemos dejado alguna.

abitare RUBÍ
Comedores · Sofás
Dormitorios · Juvenil
Recibidores · Descanso
Muebles a medida

Calidad al mejor precio

Exposición, stock hasta un 30% dto.
Vacaciones, del 15 al 21 de agosto

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

EL SEÑOR MIYAGI

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

Vacaciones del 6 al 15 de agosto (ambos inclusive)

Calle Marimí Ferrás, 28 · Rubí

¿Quieres promocionar tu negocio?

ESTE ESPACIO DESDE 25€

Contacta con nosotros en el
Telf. 617 026 168

GM

VENDA I REPARACIÓ D'ELECTRODOMÈSTICS
LÍNIA BLANCA AMB GARANTIA

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

MÉS DE 35 ANYS D'EXPERIÈNCIA

COYPE

Confecció, venda i instal·lació de cortines
Articles per la llar
Decorant des de 1972

Horari de 10 a 13:30 h. i de 17 a 20 h.
Dissabtes a la tarda tancat

Av. de l'Estatut, 7 · Rubí
Tel 93 588 54 59 · 679 600 131
coype2019@hotmail.com

CONSULTORIA Moreno & Martínez

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

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

Rápido Moderno
Reparación **2** de calzado

¡Cosido de toldos a domicilio!

Antes de cambiar tu toldo pídenos presupuesto

Cosidos de avances y cocinas de camping

Carrer de la Mare de Déu de Lourdes, 32
Rubí · Telf. 654 179 101

FUSTERIA EBANISTERIA MARBER

- Muebles a medida
- Puertas
- Cocinas
- Parquet

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

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

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

Presupuesto sin compromiso

Avda. de l'Estatut, 41
Rubí

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



Francesc Bonilla

¡Vamos a descubrirlo!

Con los calores del verano, una gran idea es escapar de la costa para descansar y refrescarse en la montaña, os proponemos el pirineo de la Vall D´Aran.

Conozcamos la ruta

La comarca se encuentra enclavada en Lleidá, entre Aragón y Francia, su habla es el Aranés, una variante del occitano. El acceso al valle lo podemos hacer desde el Port de la Bonaigua o desde Ribagorça, atravesando el Tunel de Vielha, su capital. La mayoría del valle nos ofrece construcciones típicas de alta montaña, con edificaciones de piedra rústica y techos a 4 lados, de época románica o medieval. Nos dejaremos perder por el pequeño casco antiguo «dalt de la vila» atravesado por el Rio Negro, con una visita a la Iglesia de Sant Miquel, donde se conserva parte de la imagen del Cristo de Mijaran de época románica, la visita al Museu de la Vall nos dará una pequeña muestra de la vida y costumbre aranesa, se encuentra en la antigua torre del General Martinhon, casa señorial del SXVII, otra visita interesante, la antigua fábrica de la lana, un telar de madera de finales del XIX accionada con las aguas del cercano río, ejemplo de modernización textil de la zona.

Contra el estrés lo mejor un baño en las aguas termales de Arties con una temperatura de 39ª y aguas sulfuradas, fotografiar la belleza del pico Montardo o visitar el monumento al «Taro» en el solsticio de Verano e Invierno, en Arties existe la costumbre de quemar un abeto (hasta 8 metros de altura)



mientras se canta y se baila a su alrededor, y se esparcen sus cenizas por el municipio, pues ahuyentan las malos espíritus, las fiestas son Patrimonio de la Humanidad, muy cerca se encuentra Salardu, antigua villa fortificada y amurallada debido a que se encontraba a la entrada del Valle desde el Port de la Bonaigua, pocos restos se pueden ver aún de su castillo, donde hoy se encuentra la Iglesia de Sant Andreu. Garos, Tredos, Bagergue, Bossost son villas



con encanto que si el tiempo nos lo permite, debemos visitar, Baqueira es otra población importante con las pistas de esquí de Baqueira-Beret, lugar donde también nace los dos ríos importantes, el Garona y el Noguera Pallaresa. Pero no hemos de olvidar uno de los rincones mas bonitos L´Artiga de Lhin y Uelhs deth Joeu.

En poco más de una hora recorreremos uno de los paisajes más sorprendentes del Valle de Arán, un pequeño circuito a pie hasta las fuentes del río Joèu «Uelhs deth Joèu»; por un camino bien definido pasando junto al refugio de la Artiga de Lin, un pequeño camino nos lleva a la hermosa cascada de Pomèro. El paraje de la Artiga de Lin es considerado el rincón natural más bonito del Valle de Arán, formado por frondosos bosques y manantiales procedentes del Pico Aneto.

Curiosidades

Con pocos cientos de metros nacen dos ríos, El Garona y el Noguera Pallaresa con la peculiaridad que ambos discurren en sentido contrario, uno hacia la cuenca mediterránea y el otro hacia el atlántico.

Erulet

Dice una leyenda que al crearse el mundo, Erulet, un Gnomo muy malo fue rechazado del cielo y del Infierno y quedo atrapado en el valle, por eso se esparcen las cenizas del «Taro»

Gastronomía

Como toda zona de montaña, la gastronomía se basa en carnes y asados, potajes, cocidos, (a todo nos suena la Olla Aranesa muy similar a la Escudella) al estar tan ligado por cercanía a la Gascuña y compartir idioma, los productos típicos son Pates, Souffles, caza o provenientes de la matanza... el Hereginat, plato típico medieval o los Caulets albóndigas con col, el Torrin, una sopa de ajo muy gustosa... La cocina Aranesa es muy dulce a base de miel y crema como los Crespeth o Hariat, Milhes, crema aranesa, vamos... una delicia!

En cuanto a licores no dejemos de probar el Agua de Nodes, licor de Cassis, Vin Caud....



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

Madis
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato & rotulación

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

RAPIDO DEL CALZADO

Mandos de parking y coche
Llaves comunes, seguridad y coche con chip y carcacas
Reparación calzado al momento
Cambiamos cremalleras - Se afilan tijeras

C/ Llobateras, 88 - Rubí - T. 629 91 93 44
www.reparacioncalzadovolles.com

Pets Lovers

El golpe de calor en los perros

El golpe de calor se manifiesta por un aumento de la temperatura corporal por encima de los 40.5 grados centígrados, excesiva salivación, jadeos y respiración acelerada.

En ocasiones, el perro puede llegar a tambalearse, convulsionar e, incluso, perder la conciencia.



Este aumento de la temperatura corporal puede producirse por varios factores.

La anatomía de algunas razas, la edad, el sobrepeso y factores externo como el ejercicio intenso o la privación de agua y el confinamiento del animal.

Para bajar su temperatura debes actuar con rapidez

trasladándolo a un lugar fresco y aplicando agua fresca por todo el cuerpo (sobre todo cabeza, barriga y axilas), nunca lo sumerjas en agua fría de golpe

¡¡Puede entrar en shock!!

Intenta que beba agua, no demasiado fría pero todo lo fresca que sea posible. Si no puede moverse utiliza una jeringa.

No permitas que beba en abundancia porque podría ser contraproducente.



Núcleo zoológico 82500008

AGRI FAUNA

Servicio a domicilio

Piensos (también a granel) - Abonos - Accesorios Jaulas
Animales - Plantas y árboles - Vino a granel

Carrer Marconi, 3 - L. 1 - 08191 Rubí
Tel. 936 971 356 • Mov. 615 853 996
agrifauna.2018@gmail.com

La Botiga que trien les Mascotes

Pets Lovers.es

633 667 555 Petslovers.es

Servei a Domicili

Perruqueria Canina i Felina

Ensalada campera

Ingredientes:

- 400 gr. de patatas nuevas
- 1 cebolleta
- 3 tomates pera
- 1 pimiento verde italiano
- 1 pimiento rojo italiano
- 2 huevos
- 1 lata de bonito en aceite
- 10 aceitunas verdes sin hueso
- 60 ml de aceite de oliva virgen extra
- 15 ml de vinagre de Jerez
- 5 ml de zumo de limón
- Pimienta negra
- Sal
- Perejil (opcional)



Preparación

- ▶ Cocer las patatas con los huevos lavados y sacar estos cuando hayan pasado unos 9-12 minutos de cocción.
- ▶ Continuar la cocción de las patatas hasta que se puedan atravesar con un cuchillo.
- ▶ Escurrir y dejar enfriar hasta que podamos pelarlas sin quemarnos y aliñar en caliente si se desea.
- ▶ Cortar en cubos pequeños o tiras los pimientos sin las semillas.
- ▶ Picar la cebolleta fina y trocear también los tomates, como más nos gusten.
- ▶ Combinar todos los ingredientes en una fuente añadiendo las aceitunas cortadas por la mitad, añadir las patatas, salpimentar ligeramente y mezclar
- ▶ Preparar la vinagreta emulsionando el aceite con el vinagre, el limón y salpimentar.
- ▶ Servir el atún o bonito escurrido repartiéndolo por encima, añadir los huevos pelados y cortados y aliñar a discreción.

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

BAR CASA NICO

Arroces por encargo

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

HORARIO:
de martes a domingo
de 6 a 18 horas

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

Menú diario
Menú fin de semana
Desayunos de tenedor y brasas

Fiorella's
Bar - Cafetería

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

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

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

LA CUINA DE L'ORIOI
Menjar per empotar
Paelles · Pollastres a l'ast

Encàrrecs i servei a domicili
Obert tots els dies: 11:00 a 16:00 h.

C/ Calderón de la Barca, 22 · RUBÍ
636 25 25 37
www.lacuinadeloriol.com

Uber Eats
Glovo

Salmorejo cordobés

Ingredientes:



- 1 kg de tomate pera
- 200 g de pan de miga prieta
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto



Preparación

- ▶ Lavamos los tomates, retiramos lo verde del pedúnculo y trituramos sin pelar.
- ▶ En un bol ponemos el pan troceado y cubrimos con el puré de tomate; dejamos 10 minutos.
- ▶ Incorporamos el diente de ajo pelado y trituramos bien.
- ▶ Añadimos el aceite de oliva virgen extra y volvemos a turbinar todo en el robot de cocina o a base de batidora y paciencia hasta que nuestro salmorejo sea uniforme, con un bonito color anaranjado y suficientemente compacto como para aguantar sobre su superficie los tradicionales tropezones de guarnición con los que se decora cada ración.

EMPORATA'N EL BÚHO ROSTISSERIA

DISFRUTA TAMBIÉN LOS VIERNES Y SÁBADO NOCHES DE EMPORATA'N EL BÚHO

Pizzas 1/2 metro · Hamburguesas
Milanesas al pan · Empanadas Criollas
Croquetas caseras · Bravas
Postres caseros

DE MIÉRCOLES A VIERNES MENÚ DIARIO
3 primeros, 3 segundos, a elegir + postre
por : 7,50 €

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

Glovo

Miguel Tripiñana

Antes de irnos de vacaciones hay que revisar una serie de puntos importantes en nuestro vehículo

A 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 acordaros 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 sustituir las 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.



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

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

25% dto. En la primera franquicia

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

Promociones válidas hasta el 31.08.22

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



GRUPO Pro Service Rubí

SERVICIO INTEGRAL TODO TIPO DE VEHÍCULOS

info@proservicerubi.com www.proservicerubi.com
934 885 233 Ctra. Terrassa, 110 · RUBÍ

OCASIÓN


VENTA DE VEHÍCULOS ELÉCTRICOS · HÍBRIDOS · GASOLINA

MULTIMARCA · KILÓMETRO CERO · SEMI NUEVOS · GERENCIA

Barrotilizados · Stock · Financiación

NUEVO SERVICIO

Todo tipo de seguros, antes de renovar tu seguro consúltanos precio
TRABAJAMOS CON LAS PRINCIPALES COMPAÑÍAS ASEGURADORAS




PEUGEOT SERVICE

MAI ESTARÁS MÉS PREPARAT:

- CONTROL GRATUIT ESTIU PEUGEOT
- REVISIÓ CLIMATITZACIÓ GRATIS
- SANEJAMENT CIRCUIT REFRIGERACIÓ 29€







* consulta'n les condicions

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



FES UNA PAUSA I LLEST PER A L'ESTIU!

Horóscopo Mes de Agosto

<p style="text-align: center;">Aries</p>  <p>El cierre de un buen negocio o el fruto económico del trabajo de meses anteriores empieza a manifestarse en este mes. El éxito está marcado en tu signo, sobre todo a final del mes de julio.</p>	<p style="text-align: center;">Tauro</p>  <p>Podrás recibir algún ingreso extra que ayude en tu economía, podrás empezar a tapar ciertos agujeros financieros que vienes arrastrando de meses anteriores.</p>	<p style="text-align: center;">Géminis</p>  <p>En el trabajo no notarás grandes cambios, si bien puedes plantearte promocionar dentro de la empresa, o buscarlo en otro lado. Si eres emprendedor puedes intentar abrir nuevas actividades.</p>
<p style="text-align: center;">Cáncer</p>  <p>Puedes tener situaciones complicadas que te lleven a generar conflictos, cuidado con las decisiones tomadas meses atrás y que creías solucionadas, ya que pueden ser el origen de estos vientos.</p>	<p style="text-align: center;">Leo</p>  <p>Posiblemente ese ascenso que estás esperando, o la obtención de un trabajo novedoso se producirá en los meses próximos, a más tardar en el mes de octubre.</p>	<p style="text-align: center;">Virgo</p>  <p>El horóscopo mensual establece en el plano emocional situaciones con cierta tirantez con tus seres queridos más próximos, que no hay que prolongar mucho en el tiempo.</p>
<p style="text-align: center;">Libra</p>  <p>No seas egoísta ni utilices el chantaje, se honesto y plantea las cosas con franqueza. Haz uso del dialogo constructivo, tómate tu tiempo y busca lo mejor para todos.</p>	<p style="text-align: center;">Escorpio</p>  <p>Se presenta tiempos favorables para los escorprios, así que confía en tu intuición y talento, podrás conseguir todo lo que quieras. Es cuestión de creer en ello y quererlo con todas tus ganas.</p>	<p style="text-align: center;">Sagitario</p>  <p>En el campo financiero debes llevar un control sobre tus gastos. Sagitario por norma general es un signo tremendamente generoso, debes tener cuidado con despilfarrar dinero.</p>
<p style="text-align: center;">Capricornio</p>  <p>Tienes un mes que puede ser complicado en tema relacional, quieres estar tranquila, pero las personas cercanas te van a exigir más atención por tu parte.</p>	<p style="text-align: center;">Acuario</p>  <p>Es importante que fomentes las relaciones sociales, sobre todo en el ámbito laboral, ya que puedes conocer personas, que te brinden oportunidades para que puedas mostrar todo tu talento profesional.</p>	<p style="text-align: center;">Piscis</p>  <p>En el plano sentimental vivirás experiencias muy placenteras y sobre todo muy libres. No te dejes oprimir por gente tóxica o creencias limitadoras que no van contigo.</p>

NEW HOMEPC
www.newhomepc.net

Especializados en ordenadores a medida para hogar, empresa y Gaming



PORTATIL HP 155-FQ2165NS
i3-1115G4 15.6FHD 8GB 256SSD
NVMe USB-C FREEDOS
3 años garantía



TABLET LENOVO TAB M10
TB-X606F 10.3 (1920x1200)
4GB 64GB + BASE DE CARGA
ANDROID 10



PORTATIL LENOVO 2 en 1 CHROME-BOOK TABLET/PORTATIL MT8183
10.1FHD TACTIL 4GB 32GB eMMC
batería 16.5h teclado incluido

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



Tu clínica de confianza



Clínica Dental Pifarré

Desde 1973

Financiamos tratamientos

Dr. Marc Pifarré Portella

Col. 4028

Master de Implantología

Máster en Periodoncia

Dra. Clara Noguera Corominas

Col. 3964

Master en Ortodoncia

- Cirugía implantológica y regenerativa
- Estética dental
- Ortodoncia (convencional, lingual, invisible)

Horario: de 9 a 18 h.

* Nuevo servicio odontopediatría



www.clinicadentalpifarre.com

Plaça Constitució, 1 · 08191 RUBÍ · (Barcelona)

Telf. 93 699 36 48

Llamar para concertar cita