

Num. # 30 | Agost 2023

A prop de tu Rubí

de
tu



Tossa de Mar (Costa Brava)

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

Exemplar gratuït

ESPECIAL ESTIU 2023

NEW HOMEPC



Especializados en ordenadores a medida para hogar, empresa y Gaming

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

Oferta especial verano en portátiles



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

www.newhomepc.net   



Somriu aquest estiu !!!

1ª VISITA:
-Radiografia
-Diagnòstic
-Pressupost
-Kit de raspallat
Informa't

Odontològics Rubí

Clinica Dental



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

 [clinicadental_odontologicsrubi](https://www.instagram.com/clinicadental_odontologicsrubi)
 Clinica Dental Odontologics Rubi

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

Concurso "Busca la Mascota" participa y puedes ganar

25€

¿Cómo participar?

1r: *Buscar nuestra mascota.*

2n: *Indicar en qué anuncio y página se encuentra la mascota.* →



- Para comunicarlo, simplemente tienes que escribir un WhatsApp al número **617026168** con tu nombre, teléfono y en qué comercio anunciante de la revista te gustaría gastarlo.

- Si te va mejor, puedes escribir un mensaje al Instagram @apropdetu o el Facebook @Apropdeturubi con la misma información mencionada anteriormente.

3r: *La persona ganadora se le llamará personalmente y saldrá publicado en el siguiente número de la revista.*

Recuerda que tienes que ser mayor de edad y tienes de tiempo hasta el 19 agosto para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 21 de Agosto!

Las vacaciones son como el amor: las anticipamos con placer, las experimentamos con incomodidad y las recordamos con nostalgia. – *Evan Esar*

Unas vacaciones es lo que tomas cuando no puedes tomar más de lo que has estado tomando. – *Earl Wilson*

No hay nada como volver a un lugar que no ha cambiado, para darte cuenta de cuánto has cambiado tú. – *Nelson Mandela*

blau i rosa

Moda para bebé, infantil y juvenil
Sección de puericultura

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

www.blairosarubi.com

Nueva temporada otoño-invierno 2023 de mayoral ya disponible en tienda

Pasa a recoger tu catálogo

CORIUM

Bijuteria Artesanal
Moda i Complementos

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

www.coriumbisuteria.com

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

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



L'estiu, guanya terreny a la primavera

El 21 de juny té lloc el solstici d'estiu, que marca l'arribada d'aquesta estació en l'hemisferi nord. No obstant això, les temperatures registrades des del mes de maig fan dubtar de si realment l'estiu ha arribat abans del que es preveu. Aquesta situació és un símptoma més dels efectes del canvi climàtic i l'escalfament global de la terra.

El planeta s'escalfa i no hi ha major evidència que els episodis recurrents de calor extrema que experimentem en les últimes dècades.

La temperatura mitjana a Espanya ha augmentat fins a 1,5 graus des de l'època preindustrial.

A més, l'arribada de temperatures per sobre dels 30 graus s'està produint fins 40 dies abans del que es preveu, segons dades de l'Agència Estatal de Meteorologia (AEMET).

Les onades de calor són cada vegada més intenses i freqüents. Aquestes dades demostren que el nostre país és, tal com indiquen des de fa anys els experts en la matèria, un dels més vulnerables al canvi climàtic.

Per això, des de l'AEMET adverteixen que aquests episodis de temperatures extremes seran cada vegada més recurrents i, en concret, preveuen un estiu en el qual les onades de calor, les sequeres i les tempestes seran una tendència.

També, assenyalen que, si en els últims anys s'han registrat màximes de 47 °C, no serà rar que el pròxim pic càlid de temperatura se situï en els 50 °C.



El mes de juny està marcat per l'arribada de l'estiu, però també per donar inici al trimestre més càlid de l'any.

Des de 1975, Espanya està registrant temperatures cada vegada més intenses i ha sofert un total de 10 onades de calor durant el mes de juny, de les quals 6 han tingut lloc en els últims 11 anys. Això significa que en l'última dècada hem tingut més onades de calor que en els 25 anys anteriors.

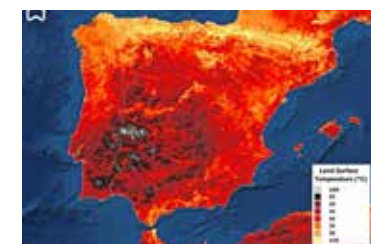
Fins a l'any 1999 no s'havia aconseguit pràcticament cap punt d'Espanya 40 °C i des de llavors ja hem arribat al maig quatre vegades a aquesta temperatura, afirma AEMET. A més, el 2021 va ser un dels set anys més càlids del segle XXI i va tenir un total de 13 dies en què es van registrar temperatures de calor extremes, una xifra que es contraposa amb el nombre de dies rècord de fred durant l'hivern: cap.

Les onades de calor són cada vegada més intenses i freqüents

Les onades de calor són un dels efectes més evidents del canvi climàtic i l'escalfament global de la Terra. Aquests fenòmens fan referència a un esdeveniment prolongat en el temps en el qual la temperatura és extremadament alta per a una regió determinada.

Cal destacar que, per a considerar una onada de calor com a tal, no és necessari que se superi una temperatura concreta ni un nombre de dies de durada.

Aquest tipus de fenòmens es donen quan la temperatura és de manera excepcional més alta en comparació a la mitjana habitual registrada en la zona.



Les onades de calor es produeixen quan una massa d'aire càlid d'un continent que arriba a un altre, variant les temperatures d'aquest últim. En el cas d'Espanya, i donada la seva proximitat amb Àfrica, al llarg de l'any, solen assentar-se masses d'aire calent que procedeixen del continent africà i que acaben trastocant dràsticament els termòmetres de gran part de la península Ibèrica.

L'efecte del canvi climàtic en les estacions

L'impacte del canvi climàtic està alterant el clima, però també la durada de les estacions tal com les coneixem. Segons afirma l'Administració Nacional Oceànica i Atmosfèrica dels EUA (NOAA, per les seves sigles en anglès), des del 1952, la durada de l'estiu ha augmentat de 78 a 95 dies, mentre que la primavera va veure reduïda la seva durada de 124 a 115 dies.

Aquest augment del període estival té un greu impacte en la biodiversitat.

L'increment de la temperatura global i la prolongació de l'estiu repercuteix en els cicles migratoris de determinades espècies d'animals, disminueix la disponibilitat d'aliments i, fins i tot, altera les seves etapes de reproducció.

Mercè Merceria

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

¡Si no lo tenemos, lo traemos!

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

Rótulos · Lonas · Vinilos · Soportes publicitarios · Cartelería...

Madis
IMPRESIÓN GRAN FORMATO

Impresión gran formato
& rotulación

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

Recomanacions per a fer esport a l'estiu

L'exercici físic és molt important, no sols estèticament, sinó també perquè el nostre cos funcioni amb regularitat i de manera eficient. El més important és realitzar-ho amb moderació amb la finalitat de tenir una bona salut.

Algunes de les recomanacions que cal tenir en compte a l'hora de fer esport a l'estiu són:

Presta molta atenció a la hidratació

Estar ben hidratat abans, durant i després de practicar esport és una de les mesures preventives de riscos que cal tenir en compte en qualsevol època de l'any, però a l'estiu especialment. Quan suem perdem més líquids que hem de recuperar ràpidament.

Evita les hores centrals del dia

Si prefereixes practicar exercici a l'aire lliure, el millor és triar les primeres hores del dia. Per a evitar complicacions, es recomana que no es practiqui exercici entre les 12:00 h i les 16:00 h. Si passem massa calor la suor deixa de ser eficaç i el nostre cos s'escalfa massa, provocant febre. Si fas esport en el gimnàs, aprofita els moments en els quals hi hagi menys gent.

Alimenta't de manera correcta



Si seguiràs un entrenament durant l'estiu és preferible que optis per menjar lleugers i deixis a un costat les pesades perquè la digestió sigui molt més fàcil. A més, haurem d'alimentar-nos almenys 90 minuts abans de començar a practicar esport.

Utilitza roba còmoda

La roba que portem per a fer exercici a l'estiu ha de ser lleugera i transpirable i preferiblement de colors clars perquè t'ajudin a evacuar la temperatura. Decanta't per peces de cotó i folgades.

Descansa prou

La calor contribueix molt a la fatiga, per això és molt important complir amb les 8 hores de somni.

Altres consells per a fer esport

Quan puja la temperatura a tots ens entren ganes de posar l'aire condicionat i quedar-nos en el sofà. Però deixar-nos caure en aquesta temptació només farà que ens trobem pitjor.

Així, és molt recomanable, com ja hem dit, continuar actius durant els mesos estivals.

Si practicaràs esport a l'estiu, a més de seguir al peu de la lletra els consells anteriorment esmentats, existeixen altres recomanacions que et poden ajudar a superar la calor, l'esforç i a motivar-te molt més.



Practica esport en companyia

Si no ets de fer running o d'anar al gimnàs, l'estiu és l'època perfecta per a apuntar-te als esports d'equip. Decanta't per un partit de voleibol a la platja amb els teus amics, per exemple.

Protegeix-te del sol

El protector solar és imprescindible durant tot l'any però més, durant l'estiu. Si faràs esport a l'aire lliure sempre cal portar protecció solar perquè la nostra pell estigui cuidada. Com més clara sigui la pell, més alt serà el factor de protecció (SFP) que haurem d'aplicar.

Regula la intensitat de l'exercici

S'han d'evitar els exercicis de resistència o de llarga durada i practicar aquells que tenen un impacte més baix.

D'aquesta manera, prevenim aconseguir temperatures corporals elevades que poden desencadenar un cop de calor.



STAR fitness GYM CENTER

NUTRICIÓ ESPORTIVA
AFORAMENT LIMITAT

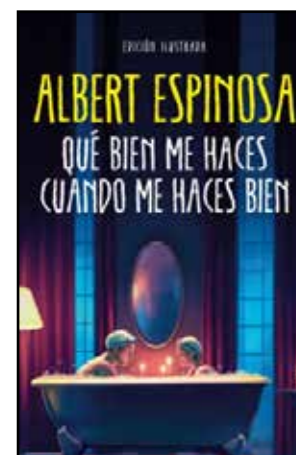
Tel. 93 106 372

SERVICIOS:

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

Cuotas desde 40€

MES DE AGOSTO
MATRÍCULA GRATIS!!



QUE BIEN ME HACES CUANDO ME HACES BIEN

ALBERT ESPINOSA

Literatura Novela contemporánea Narrativa española

No esperaba nada y lo encontré todo. Que bien me haces cuando me haces bien es mi tercer libro de relatos cortos tras Finales que merecen una historia (2018) y Si nos enseñaran a perder, ganaríamos siempre (2020). Es el final de esta trilogía de relatos que no dejan de ser cuentos para curar el alma.

Mi objetivo al escribirlos es entretener y que gocéis con unas historias que, por una razón u otra, han preferido residir en pocas páginas Albert Espinosa.

Tintoreria

OpenSec

Bugaderia

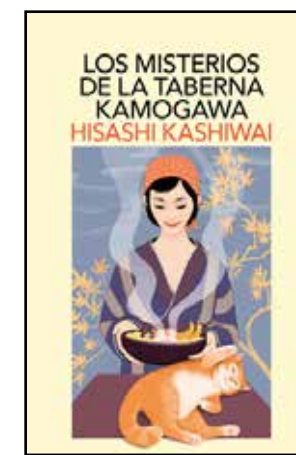
ARREGLOS DE TODO TIPO DE PRENDAS DE ROPA Y PIEL · TALLER PROPIO

Horario Agosto:
De 9:00 a 13:00

Vacaciones del 14 al 21

Carrer de Pere Esmendia, 23 · Rubí

Tel. 691 75 73 99



LOS MISTERIOS DE LA TABERNA KAMOGAWA (LA TABERNA KAMOGAWA 1)

HISASHI KASHIWA

Literatura Novela negra

La novela más apetitosa que leerás jamás. Una historia deliciosa que combina misterios y cocina y que triunfa en Japón y en todo el mundo

Los misterios de la taberna Kamogawa es una de las novelas más apetitosas que vas a leer jamás. Una historia llena de temura sobre una pareja de detectives formada por el padre y la hija del Kamogawa Shokudo, un restaurante escondido en Kioto, que siempre está lleno. El éxito entre la clientela radica en que este dúo singular se ha especializado en preparar exactamente el plato que el público anhela y recuerda de su pasado y no es capaz de reproducir o encontrar. Y lo hacen investigando la historia de la persona en cuestión. Kamogawa Koshi y su padre Nagare, antiguo detective, escuchan las confidencias de sus comensales, que anhelan revivir un momento mágico, y recrean los platos cocinados por sus seres queridos, en una novela deliciosa en todos los sentidos.



LA CONDESA

E.L. JAMES

Literatura Novela romántica y erótica Novela romántica

La cautivadora continuación del best seller Mister, una apasionada historia de amor de E. L. James, autora del fenómeno mundial «Cincuenta sombras».

«Alessia observa a su marido con los ojos entornados.

"Tendrás que luchar por él". Las palabras pronunciadas por su madre en su llamada de esta mañana resuenan en su cabeza. Y eso va a hacer: luchar. Usando todas las armas a su alcance.

Le ama. De eso está segura. Le desea. Y desea que él la desee.

¿Qué sucede después de que te encaje el zapato de cristal...?». Maxim Trevelyan, conde de Trevelthick, ha seguido a la mujer que ama hasta lo más profundo de Albania. Ha luchado por ella y ha vencido, y ahora tiene que casarse... a punta de escopeta.

Pero ¿puede un canalla reformado como Maxim convertirse de verdad en un buen marido o su mala reputación y los escandalosos secretos de su aristocrática familia destrozarán su recién lograda felicidad?

MONTVERD

FRUITERIA I ALIMENTACIÓ

Repartiment a domicili

Productes Bio

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

Vacances del 31/07 al 31/08

C/ Maximí Fornés, 10 · Local 1 · Rubí

Telèfon 680 969 662

LO POSAT GUAPA

Todas las tallas

**LO ÚLTIMO EN MODA,
BOLSOS, MONEDEROS,
CARTERAS, BISUTERÍA.**

698 48 26 80 (Solo WhatsApp)

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

EL SEÑOR MIYAGI

Camisetas originales y regalos para fans de:
Harry Potter, Disney
y mucho más.

Vacaciones del 7 al 20 y sábados de Agosto

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



ACUPUNTURA

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

AIRE ACONDICIONADO CALEFACCIÓN

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

ALMACÉN DE BEBIDAS

DRINK CASH
Ctra. Molins de Rei, 59
Tel. 608 35 86 40

ARREGLOS DE ROPA

EL RACÒ DE LA NATÀLIA
C/ Safir, 24
Tel. 93 699 16 74

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

BAR RESTAURANT

BAR CASA NICO
C/ Joaquim Bartrina, 16
Tel. 96 699 01 11

BISUTERÍA

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

CAFETERÍA PASTELERÍA

MÉNDEZ
C/ del Dr. Robert, 9,
Tel. 629 51 74 94

CARPINTERIA

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

CARPINTERÍA DE ALUMINIO

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

CARTUCHOS DE TINTA

TINKTINK RUBÍ
C/ de Cervantes, 60
Tel. 722 31 85 69

CENTRE D'ÍMATGE ORGÀNIC

GL
C/ Dr. Maximí Fornés, 10
Tel. 605 95 81 85

CENTROS DE ESTÉTICA

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

CENTRO AURORA
C/ Maximí Fornés, 64-66
Tel. 661 71 45 35
LASER LAB
C/ Doctor Robert, 25
Tel. 644 292 071

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

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

CERRAJERÍA

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

CLÍNICA DENTAL

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

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

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

CONSULTORÍA

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

CRISTALERÍA

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

BISUTERÍA

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

FLORISTERÍAS

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

FRUTERÍAS

MONTVERD
Maximí Fornés, 10
Tel. 680 96 96 62

GUITARRAS

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

HERBORISTERÍAS

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

INFORMÁTICA

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

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

JABONES

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

MERCERÍA

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

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

MODA INFANTIL

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

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

MODA Y COMPLEMENTOS

EL NIU
Mossèn Cinto, 12
Tel. 675 833 422

MUEBLES

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

MULTISERVEIS

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

ÓPTICAS

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

PAPELERIAS

CENTURY 21
Av. Comas i Solà, 34
Tel. 640 78 28 75

PELUQUERÍA CANINA

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

BOUTIQUE ANIMAL
Paseo de las Torres, 49, LOC. 1
Tel. 650 14 53 92

PELUQUERIAS

FIGUERAS
Maximí Fornés, 30
Tel. 936 99 88 47

PIENSOS

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

PETS LOVERS
Carr. de Sabadell, km 12.7, N 9
Tel. 633 667 555

PINTURAS

CPR
Ctra. de Sabadell, Km.12.7 N.11
Tel. 93 586 10 94

PRODUCTOS A GRANEL

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

REFORMAS



RONDOBRAS
Gral. Castaños, 24
Tel. 695 56 34 20

REGALOS

EL SEÑOR MIYAGI
Maximí Fornés, 38
Tel. 620 95 94 60

ANÚNCIATE EN ESTA SECCIÓN DESDE 4€
T. 617 026 168

REPARACIÓN ELECTRODOMÉSTICOS

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

ROTULACIÓN

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

ROPA MUJER

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

STEFÍFI
Doctor Maximí Fornés, 1
Tel. 659 879 113

SEGUROS

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

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

TALLER MECÁNICO

AUTO TALLER MORRAL
Ctra. Molins de Rei, Km. 12.2
Tel. 93 588 2819

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

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

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

TAXIS

TAXI RUBÍ
Tel. 93 588 82 53

TINTORERÍAS

OPENSEC
Pere Esmendia, 23
Tel. 691 757 399

TOLDOS

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

YOGA

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

ZAPATERIAS

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

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

CONSULTORIA
Moreno & Martínez

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

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

abitare
RUBÍ
Comedores · Sofás
Dormitorios · Juvenil
Recibidores · Descanso
Muebles a medida
Calidad al mejor precio

Vacaciones del 14 al 20 de Agosto

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

Juanita
MERCERIA
Teixits · Confecció Llar
Arranjaments · Bugaderia · Brodats
Vacaciones del 14 al 27 de Agosto
Carrer Lluís Ribas, 33 · Rubí
Telf. 644 70 79 60 · 93 699 07 09
confeccionsjuanita@gmail.com
www.merceriajuanita.es @juanitamerceria

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

¿Cuáles son los beneficios de bañarse en el mar?

Está claro que la playa es sinónimo de diversión, pero también de salud. Por eso, muchas personas hacen el esfuerzo cada año de viajar a alguna localidad costera, si la suya no lo es, para disfrutar de los beneficios de bañarse en el mar.

Son conscientes de que la concentración de minerales que tiene el agua de mar es buena para su organismo de diferentes formas, no solo mejora su estado de salud, sino que incluso puede prevenir algunas enfermedades. Sin olvidar que a nivel emocional también tiene muchos beneficios.

Seguro que estás deseando conocer ya todas estas ventajas, estas son las más destacadas:

Fortalece los huesos. Como ya hemos comentado, en el agua de mar se encuentran diferentes minerales, entre otros, el calcio y el fósforo, que ayudan a fortalecer los huesos. Además, al estar al sol se estimula la producción de vitamina D, que permite que los dos minerales que hemos citado se fijen en los huesos.

Mejora la musculatura. El calcio y el hueso también contribuye a mejorar la movilidad tanto de los músculos como de las articulaciones. También lo hace el trabajo que el cuerpo realiza al bañarse en el mar.

Efecto analgésico. El sol que recibes mientras te bañas en el mar tiene un importante efecto analgésico, que te permitirá luchar contra los dolores musculares, articulares y de huesos.

Enfermedades crónicas. Muchas personas con enfermedades relacionadas



con los huesos o las articulaciones tienen muchos problemas a la hora de hacer ejercicio físico. Sin embargo, el agua de mar permite ejercitar el cuerpo sin apenas esfuerzo, mejorando el estado de las personas que tienen este tipo de dolencias.

Activa el sistema linfático. Bañarse en el mar permite estimular el sistema linfático del cuerpo, lo que facilita que se eliminen mejor las toxinas.

Mejora la circulación sanguínea. El agua de mar siempre tiene una temperatura inferior a la del cuerpo. Es algo que favorece la circulación. También contribuye a este beneficio caminar sobre la arena de la playa.

Beneficios para el corazón. El ejercicio que se hace en el mar es suave, como ya hemos comentado, y por eso resulta muy beneficioso para el corazón. Muchos pacientes que no pueden realizar deporte sí pueden bañarse en el mar.

Beneficia a los pulmones. Seguro que, aunque no tengas ninguna dolencia respiratoria notas que al llegar a la playa comienzas a respirar mejor. La razón es que el aire que está cerca del mar es rico en oxígeno y favorece este tipo de sensaciones. Otro aspecto interesantes es que al respirar el cuerpo asimila el ozono y los oligoelementos presentes en la brisa marina que mejoran la salud a nivel general.

Mejora el estado de la piel. Las personas que tienen distintas enfermedades



cutáneas perciben como mejora su piel cuando se bañan en el mar. La razón es que los minerales presentes en el agua son absorbidos por la piel y tienen diferentes efectos. Además, existen algunos microorganismos que tienen un importante efecto antibacteriano mejorando dolencias como el acné y favoreciendo la cicatrización de cualquier herida que se tenga en la piel. Incluso si existen cicatrices recientes, el agua de mar hará que mejoren.

Exfoliante natural. Es posible que todas las semanas utilices diferentes productos cosméticos para exfoliar tu piel. Si acudes con frecuencia a la playa, evitarás este paso de tu rutina de belleza. Además, lo harás de forma natural, ya que tanto el agua de mar como la arena de la playa eliminan las células muertas de la piel y también estimulan la regeneración de los tejidos.

Sensación de bienestar. Estar en el mar te ayuda a sentirte mejor, te permite dejar atrás los problemas del día a día y concentrarte en el paisaje que contemplas. Además, los baños en el mar contribuyen a mejorar esta sensación.

Hormonas de la felicidad. Siguiendo la línea del punto anterior, el mar también da felicidad. Lo hace al estimular la producción natural de las llamadas hormonas de la felicidad, la serotonina y las endorfinas. Te sentirás no solo feliz, sino también en calma. Recuerda que el estar al sol también estimula sensaciones como las que estamos comentando.

Què veure a Tossa de Mar?

La gran majoria de llocs que veure a Tossa de Mar es troben a la Vila Vella, un preciós recinte emmurallat d'època medieval que enamorarà a tots els seus visitants. A més, també destaquen els seus carrers empedrats, la seva església i sobretot les seves fantàstiques cales i platges. Així que ara us direm el que no us podeu perdre si visiteu aquest bell poble de la Costa Brava.

El Castell de Tossa de Mar

El símbol del poble, el lloc més recognoscible i un dels impressionants que veure a Tossa de Mar. Aquest castell, del qual ara només queden les muralles i diverses torres, va ser construït en el segle XII per a protegir el poble dels atacs dels pirates. Passejar entre les seves muralles i veure les vistes que hi ha des d'allí cap a la «platja gran» és un dels atractius més recomanables de Tossa.

La Vila Vella de Tossa

Es tracta del centre històric del municipi, els carrers que es troben a l'interior de la zona emmurallada. Podem trobar un bonic entramat de carrers, cases de pedra amb flors que semblen néixer pertot arreu, miradors, etc. Sens dubte, el més recomanat és passejar per aquests carrers, us sentireu com si retrocedíssiu al passat. Us enamorareu d'aquesta zona!



Per això és del millor què veure a Tossa de Mar.

Antiga església de Sant Vicenç

Un altre lloc interessant que veure a Tossa de Mar, són les ruïnes de l'Antiga Parròquia de Sant Vicenç. És d'estil gòtic i es va construir en el segle XV. Va ser utilitzada pels francesos com a magatzem de pólvora i municions fins que va ser destruïda a causa d'un incident amb la pólvora. A l'estiu és el lloc on se celebren alguns concerts i festivals de música a causa de la seva magnífica acústica i les seves espectaculars vistes.

El Far de Tossa

Un dels llocs més especials de Tossa és el seu far. El far va ser construït en 1919 i té una altura de 10 metres. Avui dia segueix encara en funcionament i es pot visitar, ja que és un petit museu. Just al costat és on es troba el bar-restaurant, un lloc idoni per a prendre alguna cosa i gaudir de les increïbles vistes a la mar Mediterrània.

Estàtua d'Ava Gardner

Passejant pels carrers de la Vila Vella ens trobarem amb aquesta bonica estàtua. La famosa actriu de Hollywood Ava Gardner, va passar en 1950 uns dies a Tossa de Mar filmant la pel·lícula "Pandora i l'holandès errant". Va ser arran de l'estrena de la pel·lícula en 1951 quan de sobte va explotar el boom turístic de Tossa de Mar, tothom volia recórrer els mateixos carrers que l'artista i gaudir de la brisa marina des dels llocs on es va rodar la pel·lícula.

Una altra cosa bona d'arribar a aquesta estàtua és que es troba

en un mirador amb unes vistes al poble molt fanfarrò. Així que és un dels nostres recomanables per veure a Tossa de Mar.

Barri de la Roqueta

Un altre dels llocs que veure a Tossa de Mar és el barri de la Roqueta, l'antic barri mariner del municipi. Està situat just al costat de la zona emmurallada i és un lloc ideal per a passejar i perdre's per les seves estretes i encantadors carrers. Caminar per aquesta zona us traslladarà a l'antic poble de pescadors de cases blanques tan característic de la zona mediterrània. Aquí també trobareu restaurants on poder degustar plats típics de la zona.

En aquest barri podreu trobar també l'església de Sant Vicenç, d'estil barroc i construïda en 1176. Molt prop de l'església, al carrer dels Socors -una de les més boniques- que es troba la capella de la Mare de Déu dels Socors, construïda per un mariner en 1953 per a agrair haver sobreviscut a un naufragi. Sens dubte uns punts molt interessants d'aquest bonic barri.

I no us en podeu anar de Tossa de Mar sense visitar el seu increïble mirador, des d'on es pot veure tota la vila en la seva màxima esplendor. Per a arribar a ell només heu d'agafar la carretera que va a Sant Feliu de Guíxols (GI-682) i al cap de pocs minuts ja veureu una entrada a mà dreta on deixar el cotxe i poder gaudir de les vistes.

Platges de Tossa de Mar

Sens dubte un dels encants d'aquest poble són les seves increïbles platges i cales d'aigua cristal·lina. La platja principal de Tossa de Mar és la Platja Gran, sens dubte la més fa-



mosa i concorreguda, té una longitud de 430 metres. El seu encant radica en les vistes que es tenen des de la sorra, amb el castell i la zona emmurallada de fons, sembla que estiguem dins d'un conte medieval. Això sí, recomanem anar d'hora per a poder trobar bon lloc.

Si des de la «Platja Gran» anem caminant pel passeig en direcció contrària a la muralla ens trobarem amb la Platja de la Mar Menuda. Té uns 150 metres de longitud i és bastant més tranquil·la que l'anterior. En la part nord de la mateixa hi ha una cala d'aigües tranquil·les ideal per als nens. A més és un bon lloc per als amants del tub respirador i el submarinisme pel ric fons marí de la zona.

L'altra platja que veure a Tossa de Mar és la Cala de Codolar, nostra preferida. Es troba amagada darrere de la muralla de la «vila vella» i té una superfície d'aproximadament 80 metres. El que té de bo aquesta cala és que es troba bastant resguardada del vent gràcies als penya-segats que la franguen. Les seves aigües transparents conviden a donar-se un capbussó sense pensar-lo.

On Menjar

Tossa de Mar és un poble de tradició pesquera i, per tant, la seva cuina es basa en plats mediterranis i peix. El plat local més conegut del municipi és el «Cim i Tomba» de rap i turbot, en el qual cada restaurant li dona el seu toc personal.

RUBIDENT SL
CENTRO DENTAL

Más de 30 años en Rubí

Trato familiar de siempre

Odontología Integral · Implantología
Ortodoncia · Cirugía Oral
Estética Dental · Endodoncia

10%

DESCUENTO EN TODAS LAS PRÓTESIS

20%

DESCUENTO EN CIRUGÍAS DENTALES

Llámanos y pide información:
T. 935881246 / 679840077

C/ Font de la Via, 1 · Local 2 · RUBÍ
Tel. 935 88 12 46

FUSTERIA EBANISTERIA MARBER

- Muebles a medida
- Puertas
- Cocinas
- Parquet

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

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

Huevos rellenos de atún

Ingredientes

- 4-6 huevos duros
- 1 lata pequeña de atún
- 1 cucharada sopera de mahonesa
- pepinillos en vinagre



Preparación

- ▶ Cocer lo huevos durante 10 minutos
- ▶ Una vez fríos pelarlos y limpiarlos que no quede cáscara alguna,
- ▶ Cortar por la mitad, separar las yemas y reservar dos mitades.
- ▶ Guardar las claras.
- ▶ Mezclar con un tenedor las restantes yemas con el atún y la mahonesa.
- ▶ Rellenar las claras con esa farsa y se colocan en el plato de servir
- ▶ Repartimos por encima las yemas reservadas.
- ▶ Sobre cada huevo adornar con una rodajita de pepinillo.

NOTA: Para que las yemas de adorno queden mejor presentadas, se ponen en un colador y con la cuchara o la mano del mortero las presionamos, saldrán por el otro lado de forma uniforme, sacudir bien el colador para que se desprendan y quedarán ralladas finas.

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 boles 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.



ARTÍCULOS INFANTILES

CRISTIA

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

Carystil LOYAN HABISARA Selène

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

EL NIU

Ropa interior

avet creaciones Selène

Moda y complementos
Pijamas · Batas
Ropa laboral

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

www.serveisactius.cat/valles/moda-intima-rubi

TAXI RUBI

93 588 82 53

Li oferim taxis que s'adapten a les seves necessitats

POWER PC

Somos informáticos... pero hablamos tu idioma

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

www.informaticarubi.com

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

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

La Botiga que trien les Mascotes

Peruqueria a Domicili

633 667 555 PetsLovers.es

633 667 555 PetsLovers.es



FES UNA BONA REVISIÓ A LES TEVES VACANCES.

Del 15 de juny al 31 d'agost gaudeix de forma **Gratuïta del Control d'Estiu Peugeot[®]** i de la **Revisió del sistema de climatització[®]**. Demana cita a peugeot.es o a l'app MyPeugeot i tingues el teu cotxe sempre ready.

COMENÇA EL TEU ESTIU

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

MOTOR

Los peligros de conducir con un calor extremo

La conducción bajo unas condiciones de calor extremo es más peligrosa que con una temperatura normal. La temperatura ideal para conducir se sitúa entre los 19 y los 24°C y hacerlo a temperaturas más altas puede provocar fatiga, somnolencia o aumento del tiempo de reacción ante una situación apurada.

La alerta no solo afecta a conductores, sino al propio automóvil. Las altas temperaturas afectan al motor, ya que con un considerado calor no conviene pararlo de golpe; y a los neumáticos, puesto que pudrían sufrir pinchazos y reventones al sobrecalentarse, hecho que podremos evitar verificando su estado y presión. Por otro lado, un nivel muy bajo del aceite del vehículo a elevadas

temperaturas hará perder eficacia al sistema. Recordamos también revisar las condiciones del nivel del líquido de frenos para no provocar la pérdida de eficiencia. Ten cuidado también con los deslumbramientos.

La prevención es clave para la seguridad. Por ello se debe:

- Revisar el coche antes de salir y ventilarlo bien.
- Hidratarse con agua, ya que un conductor deshidratado comete los mismos errores que una persona que tiene un nivel de alcohol en sangre de 0,8 g/l
- Descansar siempre que lo necesite, pero como mínimo cada dos horas.



- Una vez se para, intentar aparcar a la sombra, realizar ejercicios de estiramiento y no dejar nunca a personas mayores, niños o animales en el coche.
- Realizar comidas ligeras y frescas que eviten que aparezca la somnolencia por una digestión pesada.
- Utilizar ropa adecuada.




25% dto. En la primera franquicia

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

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

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



REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO

- todo tipo de vehículos
- principales compañías de seguros
- reparación exprés
- vehículos de cortesía
- pregunta por servicio de flotas

934 885 233 · Crta. TERRASSA, 83 · RUBÍ · www.proservicerubi.com



ALERTIS BROK
CORREDURIA DE SEGUROS

EMPRESAS | AUTÓNOMOS | PARTICULARES

- todo tipo de seguros
- consultor asignado
- optimización y ahorro
- 5 oficinas
- solicita estudio personalizado



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

Horóscopo Mes de Agosto

<p>Aries</p>  <p>Entras en un buen periodo, todo está en equilibrio, además vivirás hasta el día 12 de Septiembre con gran tranquilidad todo lo que acontezca.</p>	<p>Tauro</p>  <p>Es buen momento para relacionarse, quizás has sido un poco tímida tanto con tus seres queridos como las personas menos allegadas.</p>	<p>Géminis</p>  <p>Venus te dará el impulso para conocer gente nueva. También debes renovar tu relación con sentimientos de alegría.</p>
<p>Cáncer</p>  <p>Si estás soltera, el amor no llamará a tu puerta y deberás esperar para tener encuentros interesantes. Si tienes pareja, la relación va a estar algo tensa.</p>	<p>Leo</p>  <p>Esta vez es el tiempo adecuado para darle forma a algo y producir su iniciación. Estos meses indican un gran cambio, que Leo debe aprovechar.</p>	<p>Virgo</p>  <p>En el terreno sentimental, si tienes pareja, estará lleno de altibajos emocionales. Para las solteras, el romanticismo estará a flor de piel.</p>
<p>Libra</p>  <p>Si no tienes pareja, es muy posible que siga siendo así, tu soltería no terminará y deberás esperar para que llegue un ansiado flechazo.</p>	<p>Escorpio</p>  <p>Tendrás un ambiente seguro, y mejor que lo sea, puesto que has estado trabajando duro para obtenerlo. Habrán días estresantes pero los tendrás a todos por la mano.</p>	<p>Sagitario</p>  <p>No te quedes encerrada, tienes que salir a conocer otras personas, que te hagan sumamente feliz. Tu vida social se activará en todos los sentidos.</p>
<p>Capricornio</p>  <p>Debes cuidar la comunicación con tu pareja. Ante todo evita las discusiones y las críticas, recuerda que en la vida nadie es perfecto.</p>	<p>Acuario</p>  <p>Te sientes bien y la suerte entera la tienes de tu lado, es tiempo ideal para compartir con tus amigos y pareja, ya son meses propicio para el amor.</p>	<p>Pisces</p>  <p>En tu área laboral debes aprender continuamente de tus errores y evita criticar a los demás. Tus finanzas las debes cuidar, para que te mantengas estable.</p>

A prop de tu

Descárgate esta revista desde nuestra web:

www.revistaapropdetu.com

COMPRA en PEQUEÑO COMERCIO

A prop de tu

¿Quieres promocionar tu negocio?

ESTE ESPACIO DESDE 30€

Contacta con nosotros en el Telf. 617 026 168



Especialistas en tecnología láser

- Eliminación de tatuajes
- Eliminación de Micropigmentación
- Eliminación de imperfecciones benignas, como verrugas, puntos rubí, arañas vasculares, acrocordones...
- Tratamiento de **Carbón Activado**
El tratamiento estrella entre las celebritis

Agosto cerrado por vacaciones



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

¡¡INFÓRMATE!

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

Laserlabrubi



Especialistas en Microblading y
Micropigmentación

Este Verano...
¡NO CERRAMOS!



¡Escaneando este código
encontrarás la revista con
todos nuestros tratamientos!



¡Escaneando este código
podrás RESERVAR a
cualquier día y a
cualquier hora!

PRESENTA ESTE ANUNCIO EN EL ESTABLECIMIENTO
Y DISFRUTA DE UN 15% DE DESCUENTO EN EL
PEELING CORPORAL + MASAJE + HIDRATACIÓN
CORPORAL

NUESTRO HORARIO



LUNES A VIERNES 9:30H A 20H
SÁBADOS 10H A 14H (cita previa)



beautystudiorubi · lachicadelascejass_

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