

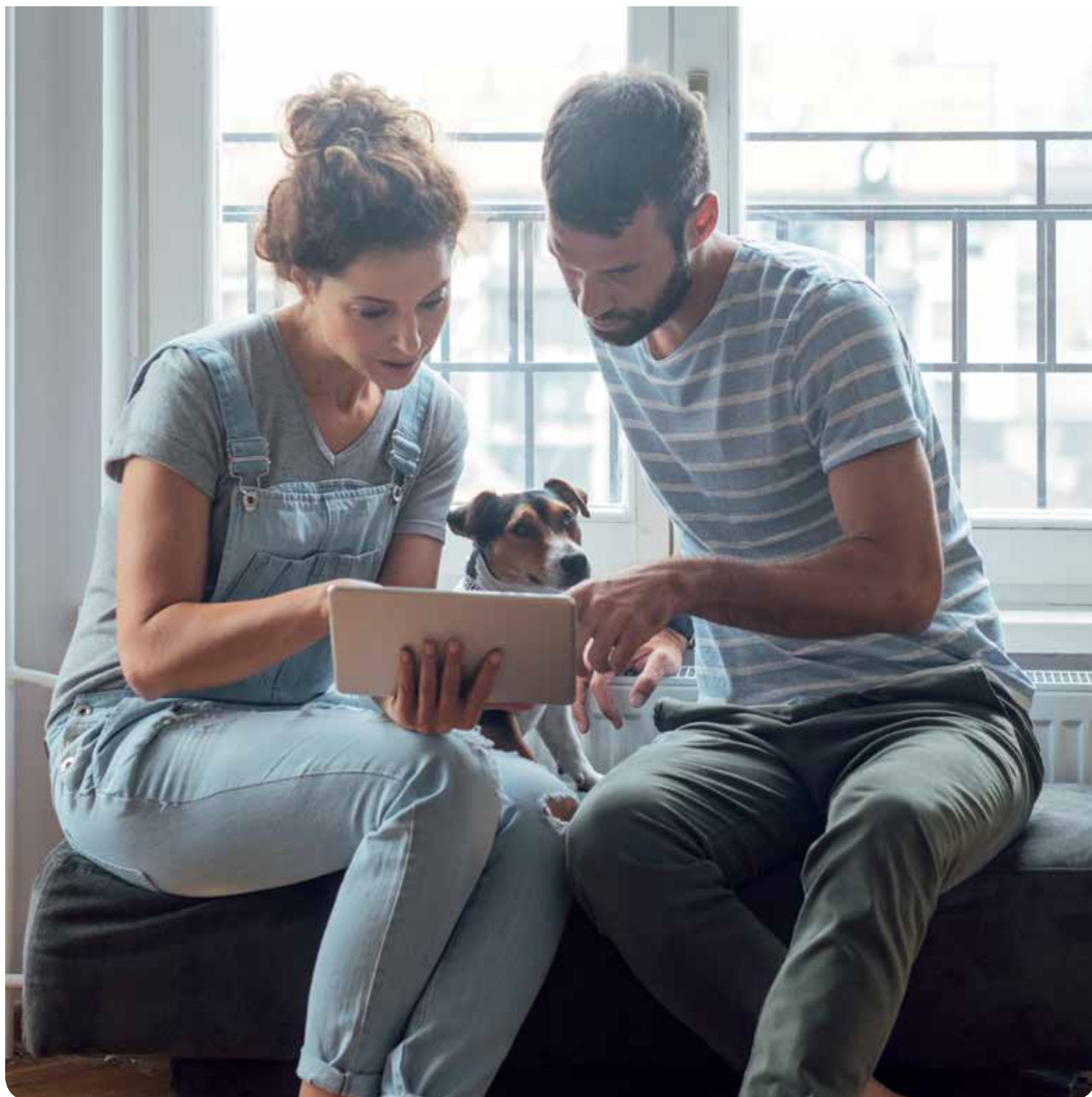


Entrenosotros

la revista del soci client

consum

SETEMBRE / OCTUBRE 2022
Núm. 116



EL TEMA DEL MES

COM PODEM ORGANITZAR-NOS PER AL NOU CURS

SABER COMPRAR. ORDENAR LA CASA DESPRÉS DE LES VACANCES.
ELS CINC DE... M^a JOSÉ BUZÓN. CONEIX-TE. COM ES POT AFRONTAR LA JUBILACIÓ DE MANERA POSITIVA.

Aprendre a disfrutar de les xicotetes coses de la vida i trobar la faceta positiva a les rutines ens pot ajudar a tindre calma interior i felicitat.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consell de redacció: Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar i Ricardo Fabregat.
Col·laboradors: Julio Albero, Carmen Picot, Ana María García, Silvia Moreno, Núria Riba, Sarrià Masià (Traductors), Ximena Orbe (Nutricionista), María José Falcó (Mascotes) i Juan Gil (Psicòleg).
Administració i documentació: Tina Álvarez, Inma Costa i Vanessa Gómez.
Redacció i administració: Consum, S. Coop. V. Av. Alginet, 1, 46460 Silla (València).
Telèfon: 900 500 126
e-mail: comunicacionexterna@consum.es
Disseny i maquetació: Weaddyou.
Fotografia: Arxiu de Consum, S. Coop. V.
Fotomecànica: Lithos.
Impremta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depòsit legal: V-1442-2012.
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Paper ecològic i exempt de clor.

Ja tornem de les vacances, que hem pogut disfrutar, per fi, com ho féiem abans de la pandèmia. I tan sols han sigut dos anys, però se'ns han fet un poc llargs. Siga com siga el lloc que hages triat com a destinació vacacional, de segur que has pogut descansar, desconnectar, disfrutar de la família i dels amics i recuperar la normalitat. Quines ganes que en teníem!

Ara, amb la tornada a la faena, a les escoles, als menjars, a la casa, al gimnàs... reprenem la rutina i apareix en nosaltres eixa sensació d'enyorança dels dies de relaxament d'estiu. Però, per què no veiem la "tornada a escola" com una oportunitat per a començar propòsits que hem "cavil·lat" durant l'estiu? Fer més exercici, cuidar l'alimentació, passar més temps amb els xiquets, no mirar tant el mòbil, ser més ordenats i ordenades, deixar de fumar, reprendre aquella afició aparcada per la COVID, llegir més... En definitiva, buscar al·licients en la vida que ens facen feliços.

Experts en psicologia i pensament positiu definixen la felicitat com un estat de benestar mental, que va més enllà de l'absència de tristesa. Ser feliç significa disfrutar plenament de tot el que ens envolta i aprendre de les males experiències. Aprendre a disfrutar de les xicotetes coses de la vida i trobar la faceta positiva a les rutines ens pot ajudar a aconseguir este estat de calma i felicitat. És clar que la situació de l'economia ens preocupa, però com que no podem canviar la realitat, centrem-nos a canviar l'actitud amb què vivim i ens enfrontem a les adversitats.

Si eres dels que "no poden amb l'ànima" per a tot i t'atabales quan tens moltes tasques per a fer, podem ajudar-te. És comú pensar que, entre els xiquets, les tasques domèstiques, la faena, etc., no tenim temps per a res. Però això és així o és falta d'organització? Intentar fer tot el que tenim entre mans durant el dia no és fàcil, ja que qualsevol tasca requereix un temps i un esforç. Però si saps bé com organitzar-te el dia a dia, voràs com tot se simplifica i començaràs a ser més eficient. T'ho expliquem en el nostre Tema del mes.

I ara que tornem de vacances, també pot ser un bon moment per a conscienciar-nos de la necessitat d'organitzar-nos, també, per a evitar desaprofitar aliments en casa. Segons dades oficials, a Espanya cada any es malbaraten en les cases més de 1.400 milions de quilos d'aliments. Saps el que contamina este gest? T'ho expliquem en És Eco.

I si vols més informació sobre alimentació i estil de vida, clica en entrenosotros.consum.es



10 Consumidor

- 04 JUNTS FEM CONSUM**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...**
M^a José Buzón.
- 08 HUI MENGEM**
Aliments rics en calci: més enllà dels lactis.
- 10 ELS FRESCOS**
Propietats del mango.
- 12 SABER COMPRAR**
Ordenar la casa després de les vacances.



14 Actualitat

- 14 A EXAMEN**
Higiene dental: productes imprescindibles.
- 16 EL TEMA DEL MES**
Com podem organitzar-nos per al nou curs.
- 18 VIATJAR AMB GUST**
Visitar cellers a Catalunya: enoturisme.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Trucs per a no tirar res.
- 22 NOTÍCIES CONSUM**
Consum es compromet a ser neutra en emissions en 2030. Obtenim la certificació d'AENOR per al seu Sistema de Seguretat Alimentària. 1 de cada 3 llocs d'alt nivell en Consum està ocupat per dones. Consum obri cinc supermercats ecoeficients des de començament d'any.



28 Pren nota

- 24 SALUT I BELLESA**
Beneficis del col·lagen.
- 26 CONEIX-TE**
Com es pot afrontar la jubilació de manera positiva.
- 28 CURA INFANTIL**
Educar en la diversitat.
- 30 MASCOTES**
El llenguatge dels gossos i com es pot entendre.



Estant a l'altre costat del telèfon

900 500 126

El nostre telèfon gratuït d'atenció al client és la via directa per a qualsevol dubte o suggeriment.
Telefona'ns! Estarem encantats d'atendre't.

Escoltant la teua opinió en les xarxes



FACEBOOK

Me encanta comprar en Consum, la carnicería muy buena, el fiambre muy bueno y la pescadería muy buena. El Miércoles compre salmonete de la lonja súper bueno.



Yo llamé la semana pasada al teléfono de atención al cliente para informar q en la tienda donde compro faltaba un producto q yo utilizo habitualmente y me atendieron enseguida muy amablemente.



TWITTER

Me gustaría felicitar a TODO EL PERSONAL de la tienda @Consum de la C/Jesús, 98 por el trato y la amabilidad que siempre muestran con sus clientes. Llevo viviendo 1 año en el barrio y desde que voy, la atención ha sido siempre EXQUISITA. En estos tiempos, esto es de agradecer.

No es que sea yo mucho de hacer publicidad de supermercados, pero ayer compré una sandía en @Consum y creo que es la mejor sandía que me he comido en lo que llevamos de temporada, con un sabor que creo va a ser difícil de superar. Mañana vuelvo y compro otra.



INSTAGRAM

Hoy para desayunar o almorzar o Comer algo #consum #mandarina #zumodemandarina



Impulsant les teues idees

Gràcies a les aportacions dels nostres clients hem renovat la nostra família d'ensalades Consum. Amb noves receptes i noves formes per a menjar ensalada. A més de la reformulació, hem renovat l'envàs perquè siga 100% reciclable.

Envia'ns un correu a comunicacionexterna@consum.es i conta'ns!



Compartint trucs i consells

Truc guanyador



CUINA SENSE OLORS

Quan prepares el peix en la cuina (o també coliflor o altres menjars) i fa olor pràcticament tota la cuina del que estàs cuinant, és molt senzill resoldre el problema. Tan sols has de posar una miqueta de suavitzant en un cassot i calfar-lo al foc, i així l'aroma s'escamparà per tota la cuina i quedarà perfumada del suavitzant. Prova-ho i voràs el resultat.

Pili G.

Participa-hi!

Coneixes algun truc de cuina, llar o de bellesa o una recepta amb la qual sempre triomfes? Conta'ns-ho en comunicacionexterna@consum.es i podràs guanyar un val de 10 € o 20 € respectivament.

Provant i aprovant els productes

Prueba y aprueba



Sabies que només pel fet de ser soci client de Consum pots participar en la validació dels nostres productes? Si eres un gurmet en potència, si t'agrada tastar coses noves, si vols posar el teu granet d'arena en els productes de la teua Cooperativa, este és el teu lloc.

Participa en la nostra comunitat
"Prova i aprova" i guanya 50 € cada mes!
www.mundoconsum.consum.es

Els cinc de...

María José Buzón

Científica

Doctora en Biomedicina, Biologia Molecular i Bioquímica per la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), María José Buzón és una científica espanyola que treballa en el departament de malalties infeccioses de l'Institut d'Investigació Vall d'Hebron, a Barcelona. Allí és la màxima responsable del laboratori VIH-sida. Els seus estudis se centren, concretament, en teràpies per a erradicar el VIH, tema en el qual investiga des de fa molts anys i que l'ha duta a formar-se, entre altres llocs, en la prestigiosa Escola de Medicina de Harvard. En 2016, Buzón va ser reconeguda pel programa L'Oréal-UNESCO "Les Dones i la Ciència" com una de les cinc millors joves investigadores promeses de l'any i com a "Nou Talent Internacional".



Per la realització d'este reportatge, María José Buzón i Consum entreguen 500€ a Cruz Roja de Cerdanyola del Vallés. Consum, com a empresa d'economia social, dirigeix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2020 va destinar prop de 23,3 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 8.600 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.

Els cinc de María José Buzón

1



Pernil serrà

El pernil, en totes les formes (serrà, ibèric, etc.), seria la causa que no em deixaria ser vegetariana. Mai me'n pot faltar en casa ni, per descomptat, en celebracions especials; acompanyat, això sí, d'un bon pa amb tomaca.

2



Fruita de temporada

Ens oferix racions sanes, però també molt fresques i bones: maduixes, cireres, xirimoies, caquis, mandarines... són algunes de les meues fruites preferides.

3



Pasta

Per la versatilitat i per la facilitat que té a l'hora de combinar-la amb altres productes, la pasta sempre està present en els meus menús setmanals. Dos de les meues preparacions preferides són l'ensalada de pasta i els espaguetis només amb oli, all i ou.

5



Oli d'oliva verge extra

És el producte més indispensable en la meua cuina. Inclús quan vivia als Estats Units havia de tindre sempre oli d'oliva en la cuina. Les torrades només amb oli són un dels meus desdjunis preferits.

4



Anous

Perquè és un producte que aporta molta energia i també és molt saludable. És un dels meus aliments preferits per a picar entre hores. També en les ensalades.

ALIMENTS RICS EN CALCI

Més enllà dels lactis

Els aliments rics en calci no es reduïxen només als lactis. Assegura't l'aportació suficient d'este mineral amb els aliments següents.

Fa uns quants anys, la nostra salut òssia es vinculava únicament als aliments lactis que consumíem al dia. Tot i que és cert que els lactis són una bona font dietètica de calci, el fet de consumir molts lactis promou que s'eviten altres aliments i que es desequilibre la nostra alimentació. De fet, segons un estudi publicat al gener de 2014 per Feskanisch i col·laboradors en *JAMA Pediatrics*, es conclouia que més ingesta de llet durant l'adolescència no es relacionava amb menys risc de fractures de maluc (el principal tipus de fractura osteoporòtica) en adults majors.

Hui es recomana tindre en compte diversos factors per a fomentar una bona salut òssia, entre els quals:

- Dur una vida activa i a l'aire lliure, en què s'evite el sedentarisme i que facilite una exposició al sol amb freqüència però amb moderació per a fabricar vitamina D, una vitamina realment "imprescindible" pel que fa a la salut òssia.
- Evitar el tabac i el consum d'alcohol.
- Seguir un patró d'alimentació que incloga verdures, llegums, grans integrals, fruita seca com ara ametles i avellanes, figues seques, peix, etc., i d'esta manera, no dependre exclusivament dels lactis. A l'hora de planificar els menús diaris, incloure entre les verdures el bròcoli, la col arrossada, els creïxens o les fulles tendres de nap. En el cas dels llegums, convé prioritzar la soja i els cigrons. Els peixos blaus menuts aporten molt de calci, perquè quasi sempre es mengen part de les espines, com passa amb les anxoves, els aladroc i les sardines més menudes.

A més, és important saber que hi ha elements que dificulten l'absorció del calci entre les verdures i llegums, com ara, sobretot, els oxalats i àcids fitínics. Els dos poden reduir-se amb tècniques culinàries com la remulla, la cocció i el rebuig de l'aigua, el torrat, la germinació i la fermentació.



Xips de kale



Ingredients (2 persones)

250 g de kale
20 ml d'oli d'oliva extra verge
10 g de corfa de llima ratllada
0,5 g d'all en pols
Sal i pebre

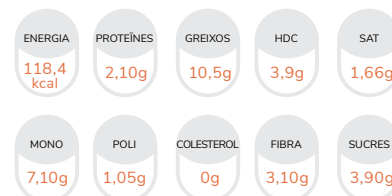
PREPARACIÓ

Renta les fulles de kale, escorre-les bé i talla'ls la tija dura del centre. Talla les fulles a trossets (ho pots fer amb les mans). Escampa-les sobre la safata del forn coberta amb un paper vegetal. Posa-hi totes les fulles ben esteses, sense que es toquen molt entre elles, perquè es facen bé.

Unta la col arrossada amb l'oli d'oliva verge extra i, a continuació, afeg-li l'all i la ratlladura de llima.

Precalfa el forn a 180 °C amb calor dalt i baix. Quan estiga calent, introdueix la safata al forn i cou les fulles durant 8-9 minuts. Procura controlar la cocció en els últims minuts per a evitar que les xips de kale es cremen: no s'han de fer marrons.

Quan retires la safata del forn, pots passar les xips a una graella perquè es refreden i després passar-les a un recipient amb tapa hermètica per a intentar mantindre-les cruixents. També pots servir el kale cruixent acabat de coure.



Informació nutricional per ració.



"Frittata" de sardines



Ingredients (4 persones)

4 ous
160 g de sardines en llanda
80 g de ceba
50 g de pinyons
40 ml d'oli d'oliva extra verge
2 alls
Sal

PREPARACIÓ

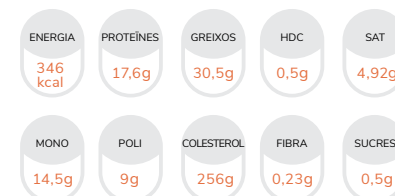
Precalfa el forn a 180 °C. Pela la ceba i els alls i pica'ls. Ablanix-los en una paella amb oli d'oliva i escorre'ls.

Bat els ous i escorre les sardines. Mescla els ous batuts amb la sardina, la ceba, l'all i uns quants pinyons. Salpebra-ho.

Aboca la mescla en una font apta per a forn.

Cou les sardines durant uns 10 minuts a 180 °C.

Retira la font del forn i servix-les amb la resta dels pinyons.



Informació nutricional per ració.



Bombons de figues seques



Ingredients (4 persones)

120 g de figues seques trossejades
80 g d'anous pelades
80 g de poma roja pelada
20 g de coco ratllat
20 g de llavors de rosella i sèsam

PREPARACIÓ

En un bol, bat les figues ja trossejades, les anous, la polpa de la poma i el coco fins que obtingues una massa homogènia.

Quan obtingues una massa manejable, forma'n boles menudes. Arrebossa la mitat dels bombons en llavors de sèsam i, l'altra mitat, en llavors de rosella per a tindre varietat.

Deixa'ls reposar en un lloc fresc, però no humit, 2 hores com a mínim. Col·loca cada un dels bombons de figues i anous en càpsules de paper.



Informació nutricional per ració.

Beneficis del MANGO

T'expliquem quines són les principals propietats i beneficis del mango, una fruita molt saludable que conté una gran quantitat de vitamines. Descobrix-ho!



El mango és una fruita tropical de la família de les Anacardiàcies. De forma ovalada, pell no comestible i color variable, entre groc, verdós i roig intens, la seua particularitat principal és el pinyol dur i aplanat en el centre.

Prové del sud-est d'Àsia i de l'Himàlaia, a la part oriental de l'Índia. De textura suculenta i gust dolç, hi ha un gran nombre de varietats de mango, però en totes coincideix una característica principal: la gran aportació que té d'aigua. En els últims anys el seu cultiu s'ha estès a Espanya, concretament a Màlaga, Granada i les Illes Canàries.

SELECCIÓ I CONSERVACIÓ

Encara que moltes vegades ens guiem pels colors a l'hora de triar la fruita, en este cas convé no confondre's, perquè el to de pell del mango no indica la maduresa, només la varietat de la fruita.



LA CARACTERÍSTICA PRINCIPAL DEL MANGO ÉS LA APORTACIÓ QUE TÉ D'AIGUA.

Per a triar els que estan al punt és recomanable guiar-se per l'olor. Si desprenen un aroma dolç, llavors estan al punt.

Com sol ocórrer amb les fruites tropicals, el mango tampoc suporta bé les baixes temperatures, per això és millor conservar-lo en el rebost i no en la nevera.

EN LA CUINA

A més del consum en cru, la seua polpa es pot utilitzar per a elaborar melmelades, gelatines, batuts...

També funciona molt bé en receptes salades fresques com a contrapunt interessant, per exemple, en ensalades, en cebiche o tartar. El seu sabor també combina molt bé amb carns, però en este cas se sol preferir el mango en format chutney, una confitura agredolça originària de l'Índia molt intensa i especiada.

A més d'estes preparacions, es pot utilitzar com a endolcidor en receptes de postres o de coques.

Consells per a pelar-lo amb facilitat.



6 PASSOS PER A ORGANITZAR TA CASA DESPRÉS DE LES VACANCES

Ordenar la casa després de tornar de les vacances es pot fer costera amunt. Posa ta casa a punt amb els nostres trucs i consells. Vegem-ho!



Armari

És el moment de fer una bona neteja per l'interior dels armaris abans de guardar-hi la roba llavada i planxada. Primer, torcarem la pols amb una baieta de microfibra i una mescla d'aigua i amoníac o aigua amb sabó neutre per a una neteja més profunda. I tot i que encara falta molt de temps perquè necessitem abrics i dessuadores, este és un bon moment per a comprovar si ens falta alguna cosa en l'armari o si tenim roba per a donar. També per a vore si necessitem penjadors o més espai d'emmagatzematge.



Sala

Este és el moment ideal per a llavar les fundes dels coixins d'estampats d'estiu, els cobertors fins d'estiu o les mantes. Tot ha de passar per la llavadora abans de guardar-ho per a donar pas als teixits de tardor. Si deixem una taca tot l'hivern, serà impossible llevar-la l'any vinent. Guardar la roba de casa neta n'assegura la conservació.



Utensilis i/o complements vacacionals

Parlem de tovalles de bany, para-sols, cadires de platja, complements d'aigua, etc. Qualsevol element que no hàgem d'utilitzar les pròximes setmanes, com més prompte el netegem i el guardem, millor. Ens donarà sensació de casa més arreplegada i d'eixe ordre que tant busquem.



A més, aprofita i gira els matalassos. És moment d'atacar la calor i la suor. Si tens una netejadora de vapor, utilitza-la per a fer una neteja a fons del matalàs, però si no en tens, pots escampar bicarbonat sòdic pel matalàs i polvoritzar-lo amb aigua oxigenada o vinagre blanc. Deixarem que actue uns 45 minuts i tornarem a ruixar-lo de nou amb el polvoritzador; després, fregarem tot el matalàs amb una esponja neta i aspirarem les restes del bicarbonat.



Zona de treball o estudi

Abans de la tornada a escola i a les rutines del dia a dia, posa ordre a esta zona. Revisa tots els documents, papers, llibres i llibretes que tingues i separa les que encara siguen útils de les que no. Fes el mateix amb el material de papereria. Sense voler, durant el curs acumulem moltes coses. Quan ho tingues tot buit, neteja la zona en profunditat amb una baieta de microfibra nova humitejada amb un netejador general o una mescla d'aigua amb amoníac o vinagre per a desinfectar més. Després, col·loca-ho tot en les prestatgeries o en els armaris de manera ordenada.



Farem el mateix amb les sabates, tant les que no ens hàgem posat com les que s'hagen fet malbé i no vulguem utilitzar més. Després, llava les maletes, aspira-les per dins i passa'ls una baieta humida amb aigua i amoníac per a eliminar qualsevol resta de brutícia. Si has utilitzat bosses de viatge rentables, aprofita per a ficar-les a la llavadora abans de guardar-les.

Moltes vegades, la tornada a casa després de les vacances no és el que esperàvem. El dia a dia fa que es queden coses per fer i pot ser que hàgem marxat sense deixar la casa tan neta o arreplegada com esperem trobar-la després.

Per tant, per a organitzar-nos millor a la tornada, és millor planificar sobre paper. Traçar un full de ruta en un paper en blanc ens permetrà visualitzar millor les fites que volem aconseguir i els terminis que ens volem marcar. D'esta manera, evitarem angoixar-nos d'entrada.

Habitació

Podem centrar-nos primer en finestres i cortines, ja que, tot i que la casa haja estat tancada, sempre s'hi acumula molta pols. Per a netejar les cortines, aprofitarem el bon temps d'esta època. Primer les aspirarem bé i, després, sempre que es puga segons les instruccions de llavada, les ficarem a la llavadora seguint les instruccions de les etiquetes o del fabricant. Finalment, les penjarem banyades, per a evitar així que s'arruguen.

PER A ORGANITZAR MILLOR LA TORNADA, EL MILLOR ÉS PLANIFICAR SOBRE EL PAPER.

Maletes

Després totes les maletes, no guardes ni llaves el que no t'has posat en tot l'estiu i separa-ho per a donar-ho. Una vegada tingues este primer pas, llava la resta de la roba abans de guardar-la. Amb este xicotet gest, eliminarem una part de coses que cada any acumulem sense voler i, quan fem el canvi d'armari, serà molt més suportable i fàcil.

Higiene dental

productes imprescindibles

Per a una correcta higiene dental cal fer ús d'una sèrie de productes imprescindibles que has d'incorporar a la teua rutina. Te'ls mostrem!

Des que als xiquets els ixen les primeres dents de llet, intentem inculcar-los una correcta **higiene dental** i fer-los comprendre la necessitat de raspallar-se les dents diàriament. Però... realment som conscients de la importància que té la **higiene bucal** per a la nostra salut? A continuació et contem en què consistix i quins productes no poden faltar en la teua rutina diària.

QUÈ ÉS LA HIGIENE DENTAL?

Anomenem **higiene dental** el conjunt de cures que apliquem a la nostra dentadura per a la correcta neteja i conservació de les peces dentals i de l'esmalt.

Fil dental

És un conjunt de filaments molt fi de nilons, plàstic o fil, que s'utilitza per a netejar l'espai interdental i eliminar restes de menjar i de placa.

Moltes vegades cometem l'error de considerar que la cura de la boca acaba amb una correcta neteja o **higiene dental**, però no és així. La **higiene bucal o bucodental** inclou la cura i la neteja de les dents, les genives, la llengua i els queixos. Una **higiene dental i bucodental** correcta implica tindre unes dents netes, unes genives netes i desinflammades i un alé correcte. Com es pot aconseguir? Te'n parlem a continuació.

IMPORTÀNCIA DE LA HIGIENE DENTAL I BUCAL

Unes dents i genives sanes no només ens proporcionen una imatge adequada o saludable, també ens ajuden a ingerir tots els aliments i a parlar correctament. Pren nota d'estos **productes imprescindibles per a tindre una rutina de neteja bucodental adequada** i com pots dur-la a terme pas a pas.

Pasta de dents

El dentífric o pasta de dents es fa servir per a la neteja dental, juntament amb el raspall de dents. Aquest tipus de pastes acostuma a contenir fluor, argila, una mica de quars i calcita, tot i que els ingredients varien en funció del que necessitem. Avui dia podem trobar diferents tipus de dentífrics, destinats a:

- **Diferents grups d'edat:** nens, adults i gent gran.
- **Fins estètics,** com ara blanquejar les dents.
- **Fins mèdics:** per a aquelles persones que pateixen sensibilitat dental, per a enfortir les genives, per a generar més protecció anticarrall, etc.

Raspall de dents

Es tracta d'un instrument d'higiene dental i bucal que s'utilitza per a netejar les dents i les genives.

- **Per a xiquets:** tradicional o elèctric.
- **Per a adults:** elèctric, per a l'ortodòncia, amb filaments suaus, amb filaments mitjans, amb filaments durs, per a dents i genives sensibles... i inclús de viatge!

Raspall interdental

Es tracta d'un raspall de dents molt menut que s'utilitza per a netejar l'espai interproximal, que és més susceptible d'acumular i desenvolupar placa bacteriana.

Col·lutori

Es tracta d'una solució líquida formulada per a glopejar entre les dents, genives i llengua, que ajuda a promoure la higiene oral, reduir el malestar bucal, hidratar els teixits i alleujar el mal alé. Hui en dia n'hi ha de diversos tipus:

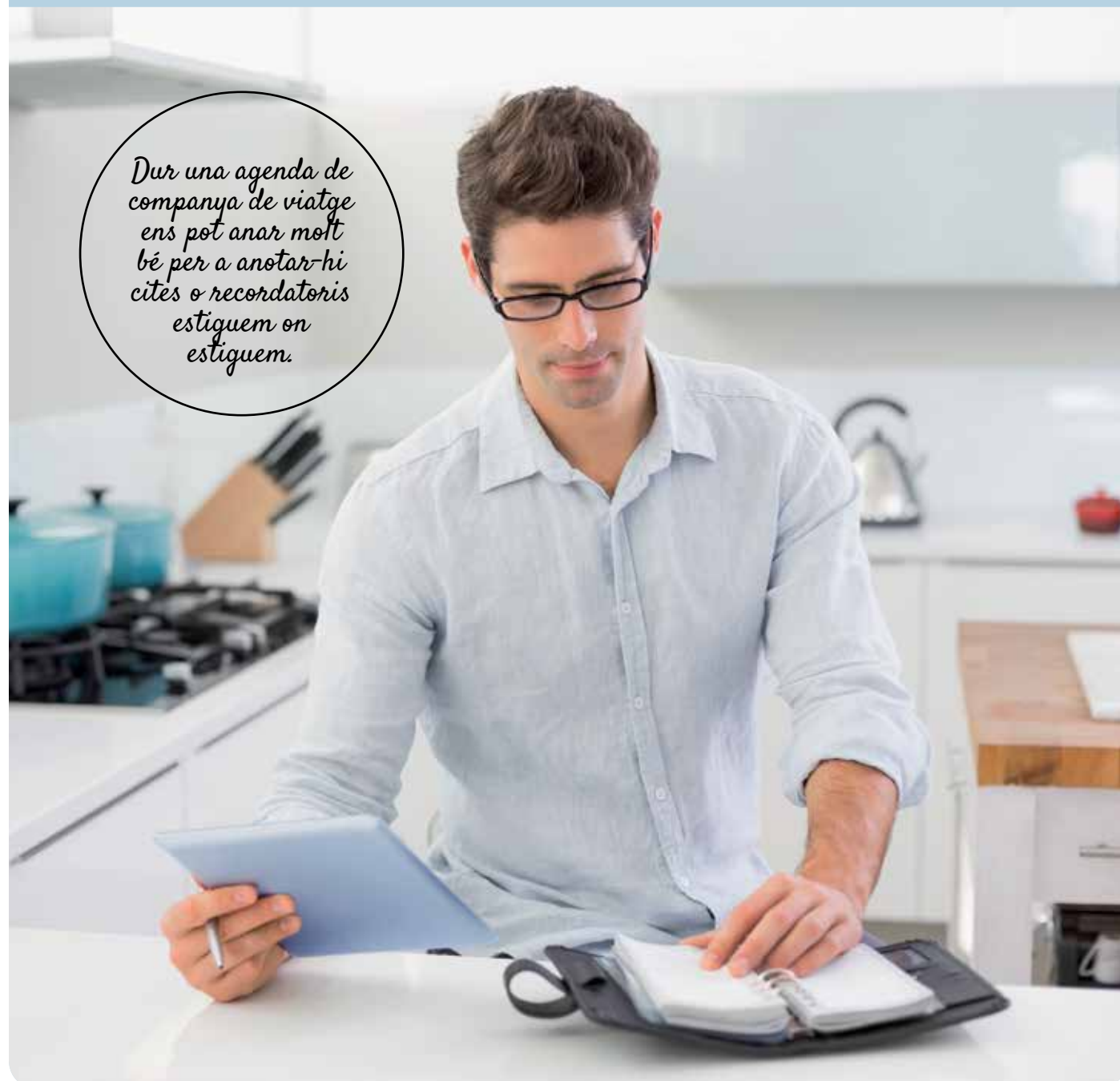
- **Estètics:** aquells que estan indicats per a eliminar el mal alé o blanquejar les dents.
- **Antisèptics:** ajuden a controlar els bacteris que s'acumulen en la boca i entre les dents. Normalment estan indicats per a eliminar malalties de les genives o controlar-les, per això n'hi ha alguns que contenen digluconat de clorhexidina.
- **Fluorats:** ajuden a protegir de càries i a previndre'n l'aparició, sobretot, en la infància i l'adolescència.

Unes dents i unes genives sanes no només ens proporcionen una imatge adequada o saludable, també ens ajuden a ingerir tots els aliments i a parlar correctament.

COM PODEM ORGANITZAR-NOS PER AL NOU CURS

Aprén a organitzar-te amb l'arribada del nou curs. Prepara't l'agenda i pren nota d'estos consells per a començar de la millor manera. Endavant!

Dur una agenda de companya de viatge ens pot anar molt bé per a anotar-hi cites o recordatoris estiguem on estiguem.



Eres dels qui "no poden amb l'ànima" per a tot? T'atabales quan tens moltes tasques per a fer? És comú pensar que, entre els xiquets, les faenes de casa, el treball, etc., no tenim temps per a res. Però això és així o és falta d'organització?

Intentar fer tot el que tenim entre mans durant el dia no és fàcil, ja que qualsevol tasca requereix un temps i un esforç. Però, si saps bé com organitzar-te el dia a dia, voràs com tot se simplifica i començaràs a ser més eficient.

PER QUÈ ÉS IMPORTANT L'ORGANITZACIÓ?

Aprendre a distingir quines tasques són més importants o tenen una data d'entrega més curta és necessari per a ordenar el nostre dia a dia i aprendre a prioritzar. I, el millor de tot, si interioritzem esta rutina de complir terminis i propòsits, aconseguirem també influir positivament en el nostre benestar físic i psicològic.

10 consells per a organitzar-nos millor

1. L'agenda, la teua millor aliada

Dur una agenda de companya de viatge ens pot vindre molt bé per a anotar-hi cites o recordatoris estiguem on estiguem. És un recurs genial per a tindre-ho tot controlat d'una ullada. Per als més digitals, també ens pot servir el calendari del telèfon mòbil, que compta amb diferents avisos segons el tipus de tasca. Es recomana mirar-la, almenys, tres vegades al dia.

2. Crea alertes

Més enllà de l'agenda, moltes vegades ens va bé tindre alertes que ens avisen d'algunes coses i així no haver d'estar pendents constantment. És ideal utilitzar els recordatoris dels telèfons mòbils; així no se'ns passarà res.

3. Repassa hui el que faràs demà

Reserva't 10 minuts a última hora del dia per a anotar en l'agenda què vols fer l'endemà, i anota-ho sempre per ordre d'importància. D'esta manera, el nostre cervell interpreta que tot està clar i organitzat i ens relaxem. Ens dona tranquil·litat.

4. Tin les coses imprescindibles sempre a la vista

Si, quan ixes de casa, sempre tornes perquè t'has deixat la cartera, no trobes les claus del cotxe o per qualsevol altra cosa, pots aprofitar el moble del rebedor per a tindre un espai per a estos tipus d'objectes. Així, sabràs que sempre estan allà i no perdràs temps buscant-los.

5. Queda't només amb les coses importants

Pensa en tots els objectes que tens. De veres són necessaris? Moltes vegades guardem objectes que després realment mai utilitzem. Al final, acumulem i acumulem i, encara que no ens n'adonem, el nostre estat d'ànim es veu afectat per la sensació d'acaparament que ens provoca. Marca't el propòsit d'ordenar, prioritzar i eliminar tot allò que no necessites com una tasca per a aconseguir estar millor.

6. La regla d'un toc

Segons proposa Hideko Yamasita en el seu llibre Dan-sha-ri. Ordena la teua vida, l'acte de guardar i traure ha d'exigir, com a màxim, dos moviments. Per exemple: obrir la porta i agafar la samarreta. Segons l'autor, la peresa apareix quan es fan més de dos moviments per a guardar o traure coses.

7. La roba, en vertical

Tal com recomana Marie Kondo en el seu llibre La màgia de l'ordre, per a tindre els armaris organitzats és ideal, primer, desfer-se de tot el que no utilitzem, i després, plegar tota la roba que puguem de manera vertical, i deixar només camises i jaquetes penjades. D'esta manera, tot estarà a la vista i serà més fàcil de localitzar.

8. La llista de la compra, sempre a mà

El millor a l'hora d'anar a comprar és dur la llista de la compra. Perquè no se t'oblidi res, pots tindre en la nevera una pissarra per a anotar-hi el que falta en el moment que s'acaba, així pots evitar les distraccions. També pots fer el mateix amb les aplicacions en línia. Els supermercats solen donar-te esta opció.

9. Planificació DIY

Si t'agraden les manualitats, pots crear una planificació de tasques amb una pissarra magnètica. Dibuixa-hi 4 columnes: en la primera posarem allò destinat a reserva; és a dir, coses que estan per fer. En la segona, s'indicaran les tasques més prioritàries, ja siguen laborals o personals. En la tercera columna s'incorporaran las notes que incloguen l'acció que fem. I, finalment, en l'última, s'agruparan totes les activitats que s'hagen fet.

10. Aplicacions d'organització

En el mercat digital hi ha una varietat d'aplicacions, la funció principal de les quals és ajudar-te en l'organització. Google Keep o Todoist són les més conegudes, tot i que n'hi ha moltes més. Permeten crear tasques, llistes, idees pendents i recordatoris amb notes, imatges o àudios; compartir-les i revisar-les en qualsevol dispositiu.

De copes pel Priorat

Visitar els cellers a Catalunya pot ser l'excusa perfecta per a viatjar i començar la teua ruta del vi per esta comunitat autònoma plena d'història.



Si parlem de vins de Catalunya hem de parlar de la comarca del Priorat, una regió amb una antiga tradició vitivinícola, amb vins ja famosos en el segle XII, coneguts pel seu potent sabor. Actualment, al Priorat hi ha

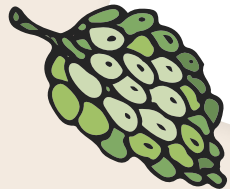
dos denominacions d'origen (DO), la qualificada DOQ Priorat, que està formada pel territori històric del Priorat, i la DO Montsant, una DO més nova però sense res a envejar als vins més clàssics de la zona.

L'enoturisme a Catalunya

La zona del Priorat, amb un paisatge vitivinícola divers però desconegut, està plena de llocs ocults i inesperats de gran bellesa, passejos entre vinyes que ens delecten amb un paisatge sempre canviant durant les quatre estacions, ple de colors i aromes intensos. A més de ser una terra especial, el Priorat té una geografia abrupta, de pendents molt pronunciats i paisatges espectaculars. Tant és així que els viticultors han de construir terrasses per a conrear les vinyes. No hem de perdre'ns el ventall de cellers visitables en la comarca, així com les experiències que ofereixen: des de xafar el raïm fins a viure la verema o disfrutar d'un tast de vins guiat configuren una proposta turística d'allò més abellidora.



El Priorat



Gastronomia del Priorat

En esta comarca tarragonina destaca la cuina de caça i el peix de la Costa Daurada. Però si hi ha un plat per excel·lència en la zona és la truita amb suc. Una truita amb fesols, a la qual s'afegien espinacs i que es cou tot junt amb un llit de salsa de tomaca, all i alguna altra hortalissa segons la versió, sobre la qual la truita o les truites, una vegada fetes, fan un bull. Se'n poden trobar versions diferents, en les quals s'afeg a la salsa abadejo, una picada, etc.

Un altre dels plats típics de la zona i que no deixa indiferent ningú és la llebre amb xocolata, una exquisidesa gastronòmica cuinada amb vi negre de la zona, una picada d'ametles, pinyons i xocolata.

Si parlem de dolços, l'ametla és part notable dels dolços típics de la comarca. Des del menjar blanc de llet d'ametles fins a les garapinyades, passant pels barretets (merenga amb fruita seca) o les ensanguinades d'ametla (que són com unes coques) són els dolços més típics de la zona juntament amb el codony, que és molt important al Priorat.



Menjar blanc



Barretets

Llebre amb xocolata



Visites obligades del Priorat

- **La cartoixa d'Escaladei.** Una construcció que data de l'any 1215 i que, segons diuen, és la primera cartoixa de la península Ibèrica. Actualment se'n poden visitar les ruïnes recorrent l'exterior dels tres claustres, l'església i el refectori, així com una cel·la reconstruïda.
- **El castell del vi de Falset.** Es tracta del castell dels comtes de Prades de Falset, construït en el segle XII després de la reconquesta cristiana de la Catalunya Nova. Fa un recorregut per la cultura vitivinícola i les particularitats de les dos denominacions d'origen de la comarca: DOC Priorat i DO Montsant.
- **El conjunt històric i paisatgístic de Siurana.** Situat en la part alta d'un cingle, és un lloc perfecte des d'on poder disfrutar d'unes vistes magnífiques de la serra de Montsant, la Gritella i les muntanyes de Prades. L'edifici més rellevant de la localitat és l'església, d'estil romànic, amb un portal amb timpà figurat emmarcat per tres arquivoltes de mig punt que descansen sobre columnes amb capitells decorats amb motius diversos. A més, és una destinació perfecta per a escaladors i excursionistes.
- **Museu de les Mines de Bellmunt.** Situat en el municipi de Bellmunt, este complex miner va ser el nucli més important de les explotacions mineres de la conca del Priorat per les seues dimensions, uns 14 km de galeries subterrànies, 620 m de profunditat, 20 plantes subterrànies, i pel seu rendiment extractiu. Del mineral explotat, la galena, s'obtenia el plom i s'exportava en lingots.



Cartoixa d'Escaladei



Siurana

TRUCS PERQUÈ NO TIRES RES



Els hàbits alimentaris en les cases influïxen de manera directa en l'emissió de gasos d'efecte d'hivernacle. Sàpies com es pot cuidar el medi ambient reduint el malbaratament d'aliments.

L'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO) ha calculat que cada any malbaratem, aproximadament, 1.300 milions de tones d'aliments. Segons l'informe elaborat per esta institució, **les cases són un dels llocs on més menjar es malbarata**. Els motius són que adquirim més menjar del que necessitem i caduca; que fem una **mala conservació dels aliments** i acaben fent-se malbé, o bé que rebutgem molts aliments durant el procés de cuinar, per pur desconeixement.

Què podem fer per a evitar el malbaratament d'aliments? Quines conseqüències té per al medi ambient fer un mal ús alimentari? T'ho expliquem a continuació.

CONSEQÜÈNCIES DEL MALBARATAMENT D'ALIMENTS PER AL MEDI AMBIENT

Segons l'Organització de les Nacions Unides, només el malbaratament d'aliments provoca el 10% dels gasos d'efecte d'hivernacle, i això el convertix en un dels grans problemes del canvi climàtic. De fet, el **malbaratament d'aliments** representa, a nivell mundial, 3.300 milions de tones d'emissions de CO₂ cada any.

A més de l'impacte mediambiental, el malbaratament també implica **conseqüències econòmiques, morals i ètiques**. I és que, desgraciadament, hi ha una gran part de la població mundial que passa fam.

Claus per a reduir el malbaratament d'aliments a casa

- **Fer una compra sostenible:** comprar només les coses necessàries i allò que hàgem de consumir perquè l'aliment no es faça malbé en el rebost o en la nevera.
- **Intentar comprar a granel i al tall:** tot i que els formats envasats són molt pràctics, no sempre s'ajusten a les necessitats de tots els tipus de família. La compra a granel sol ser un avantatge per a les cases amb poques persones.
- **Evitar les racions excessives en els plats per a no malbaratar aliments:** posa't en el plat el que et menjaràs i res més!
- **Conservar correctament els aliments:** tindre clar on s'ha de guardar cada aliment és molt útil per a allargar-ne la vida.
- **Fixar-se en la data de consum preferent:** s'aplica a productes no peribles i indica que, quan la data passe, la qualitat del producte s'ha pogut reduir quant a les propietats o qualitats, o bé s'han pogut vore alterades les característiques organolèptiques (olor, sabor, etc.). Més enllà d'esta data, el producte pot haver perdut alguna propietat, però encara és segur.
- **Reutilitzar residus orgànics:** una de les coses amb què pots beneficiar-te d'esta acció és fent compostatge domèstic, que és un procés de transformació de la matèria orgànica mitjançant l'acció de microorganismes i que desemboca en la creació del compost. D'esta manera, contribuïxes a protegir el medi ambient perquè reutilitzes els residus orgànics i, així, generes menys fem.
- **Educar els nostres fills en un consum responsable:** la conscienciació de la importància de protegir el medi ambient comença des de les cases.

“

CADA ANY MALBARATEM, APROXIMADAMENT, 1.300 MILIONS DE TONES D'ALIMENTS.

→ **1.300 t**

Medi ambient



Consum es compromet a ser neutra en emissions en 2030

Consum es compromet a ser neutra en emissions d'abast 1 i 2 en 2030. Això inclou les emissions directes de la Cooperativa, procedents dels vehicles de l'organització, les fonts fixes d'emissions; les emissions generades per les fuites de gasos refrigerants (abast 1) i les emissions associades a la producció de l'electricitat que necessita Consum per a exercir la seua activitat (abast 2). A més, la Cooperativa és la primera cadena de supermercats espanyola a adherir-se a la iniciativa dels Objectius Basats en la Ciència, al gener de 2022 (SBT).

Apostem pel transport 100% elèctric

Amb la finalitat de descarbonitzar la distribució urbana, Consum també ha afegit a la seua flota dos camions 100% elèctrics per al repartiment als 200 supermercats de la Cooperativa, que es troben dins de l'àrea d'influència de la seua plataforma logística a Las Torres de Cotillas (Múrcia), i que estan distribuïts a la Regió de Múrcia, el sud d'Alacant, Andalusia i l'oest de Castella-la Manxa.

Amb l'ús d'estos camions 100% elèctrics, Consum deixarà d'emetre 94.000 quilos de CO₂ a l'any i així minimitzarà, encara més, la seua petjada de carboni, fet prioritari per a la Cooperativa com a empresa socialment responsable.

Seguretat alimentària



Obtenim la certificació d'AENOR per al nostre Sistema de Seguretat Alimentària

Consum ha obtingut la certificació d'AENOR del seu Sistema de Seguretat Alimentària, fet que garanteix la traçabilitat de tots els productes amb els quals treballa la Cooperativa, des de l'entrada en les plataformes logístiques fins a la venda en els supermercats. Es tracta de controls de qualitat exhaustius que s'apliquen als supermercats i als productes, però també al llarg de tota la cadena de subministrament de la Cooperativa.

A més, Consum utilitza criteris estrictes de seguretat alimentària per a l'avaluació dels proveïdors que elaboren els seus productes de marca pròpia i als quals s'exigix un certificat IFS, BRC o ISO 22000 emés per entitats independents. Anualment es fa un seguiment de la renovació d'estos certificats, que en 2021 han superat el 100% dels seus proveïdors.

24 anys de seguretat alimentària

La Cooperativa compta, des de fa 24 anys, amb la certificació de Sistemes de Gestió de la Qualitat ISO 9001:2015 emesa per AENOR, que inclou les centrals de Frescos, Refrigerats i Congelats, i que implica un seguiment no només dels processos, sinó també un control exhaustiu del producte.

A més, Consum també disposa de Cartes de Servei certificades per AENOR en les plataformes d'Alimentació i No Alimentació.

Igualtat



1 de cada 3 llocs d'alt nivell en Consum està ocupat per dones

Un de cada tres llocs d'alt nivell en Consum està ocupat per dones, fet que suposa un increment del 20% al 34%, 14 punts percentuals més des de l'any 2009, any en què es va posar en marxa el Pla d'Igualtat de la Cooperativa.

Actualment, gràcies al Pla d'Igualtat, es propicia la incorporació de més dones a llocs executius i directius. Només en 2021, el 62,5% de les promocions van ser de dones. A més, el 62% dels 470 supermercats Consum estan dirigits per dones, fet que suposa un creixement de 12 punts percentuals en la promoció interna femenina des de 2009. D'altra banda, la Cooperativa compta amb més de 18.200 treballadors, dels quals el 73% són dones. Este fet contribueix a disminuir la bretxa salarial dins de l'organització, xifra que s'ha reduït un 24% en 12 anys.

Som corresponsables

La Cooperativa ha posat en marxa el seu IV Pla d'Igualtat 2022-2025, amb l'objectiu de garantir la igualtat de tractament i oportunitats en els processos de selecció, la formació en igualtat d'oportunitats per a tots els treballadors, així com en els processos de promoció. Este pla pretén assegurar la igualtat retributiva, revisant i analitzant els salaris amb perspectiva de gènere; afavorir mesures de conciliació de la vida personal i professional de la plantilla, i garantir la prevenció i actuació en situacions d'assetjament sexual i per raó de sexe. Per a aconseguir-ho, s'ha triplicat la inversió en corresponsabilitat (conciliació) de la vida laboral i familiar des de 2009, que ha passat de 500 euros per treballador a 1.556 euros en 2021.

Obertures



Consum obri cinc supermercats ecoeficients des de començament d'any

La Cooperativa ha obert, des de principi d'any, cinc supermercats nous. Els últims que han obert les portes han sigut a Catalunya, concretament a Calonge i Sant Antoni (Girona) i a Reus (Tarragona). La resta de supermercats que ha inaugurat la Cooperativa durant 2022 es troben a les poblacions d'Águilas i Cartagena (Múrcia) i Órgiva (Granada). Amb estos supermercats, Consum suma un total de 470 supermercats propis i 6.640 m² més de superfície comercial.

Las cinc tendes són ecoeficients i disposen d'una tecnologia pionera en les seues instal·lacions frigorífiques, ja que utilitzen CO₂, un refrigerant natural per a la generació de fred, que reduïx les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle. A això se sumen altres mesures d'eficiència energètica que permeten a Consum emetre un 40% menys d'energia que una tenda convencional.

Obertures Charter

D'altra banda, Charter, la franquícia de Consum, ha obert 26 supermercats durant el primer semestre de l'exercici (de febrer a juliol). Esta xifra suposa el 63% de les previsions d'obertures per a tot l'any, xifrades en 41 tendes. Catalunya i la Comunitat Valenciana han concentrat la majoria de les inauguracions, amb 13 i 10 supermercats, respectivament. Les tres obertures restants han sigut a Montalbo (Conca), Los Gallardos (Almeria) i Múrcia capital. Amb estos supermercats, la franquícia de Consum té un total de 393 tendes.

Tots els supermercats de la franquícia de Consum disposen d'una àmplia gamma de productes Consum, varietat de marques, servici de forn, secció de fruites i verdures, xarcuteria i carnisseria en autoservici. A més, els clients de Charter també es beneficien de tots els descomptes i promocions de la Cooperativa Consum, a través del programa Món Consum.

Beneficis del Col·lagen

Quan fas trenta anys, la producció de col·lagen disminueix i comencen a aparèixer les primeres arrugues. Et contem els beneficis que té prendre col·lagen.

QUÈ ÉS EL COL-LAGEN?

El col·lagen és la proteïna més abundant de la nostra pell i ossos. Du a terme un bon nombre de funcions importants i està present en els nostres ossos, tendons, lligaments, cartílag o pell. És una substància fonamental per al bon manteniment i funcionament d'estos teixits. El col·lagen aporta resistència a la pressió, a l'elasticitat i a la flexibilitat. Amb el pas dels anys, la producció d'esta proteïna natural per part de les cèl·lules que la generen es redueix i es deteriora. És llavors quan sorgix la flaccidesa en la pell, les arrugues i els problemes en les articulacions.

Hi ha determinats hàbits que poden afectar la producció de col·lagen, com ara el tabac, l'exposició prolongada al sol, seguir una dieta poc saludable i patir unes certes malalties. Els suplementes de col·lagen s'han fet populars últimament. La majoria estan hidrolitzats, és a dir, el col·lagen s'ha descompost, fet que facilita que l'organisme l'absorbsca. El col·lagen també es troba en molts productes de bellesa i cremes per al tractament de la pell.

*El col·lagen
aporta resistència
a la pressió, a
l'elasticitat i a la
flexibilitat.*

EL COL-LAGEN EN LA DIETA DIÀRIA

A més d'ingerir algun suplement, hi ha molts aliments que podem consumir per a augmentar la producció de col·lagen. La font natural d'obtenció d'esta proteïna es troba principalment en la pell i en les articulacions d'aus (pollastre) i mamífers (vaca, bou, porc, etc.) i en el peix (pell i espines). Les manetes de porc i el caldo elaborat amb ossos són rics en col·lagen, però també poden ajudar a produir-ne les clares d'ou, ja que tenen grans quantitats de prolina, un dels aminoàcids més importants perquè el cos produísca col·lagen de manera natural. Les taronges, les mandarines o les llimes també tenen un paper important, ja que la vitamina C és important a l'hora de sintetitzar el col·lagen; a banda de les tomaques, les baies o les fruites tropicals. Alguns estudis apunten al fet que les verdures de fulles verdes, com ara els espinacs, la col arissada o les bledes, augmenten la producció de procol·lagen.

“

**ELS ESTUDIS APUNTEN
QUE LA DOSI IDEAL DE
COL-LAGEN ÉS D'ENTRE
8 I 10 GRAMS DIARIS.**

8/10 g

Propietats del col·lagen

1 Millora la salut de la pell: enforteix la pell i pot beneficiar-ne l'elasticitat i la hidratació. Alguns estudis han demostrat que els pèptids de col·lagen poden ajudar a retardar l'envelliment de la pell perquè redueixen les arrugues i la ressecor.

2 Contribueix al funcionament normal del cartílag i al benestar de les articulacions.

3 Contribueix al benestar ossi: el col·lagen dona estructura i ajuda que els ossos es mantinguin forts.

4 Activa el sistema muscular: entre l'1% i el 10% del teixit muscular es compon de col·lagen. Esta proteïna és necessària perquè els músculs es mantinguin forts i funcionen correctament. Molts esportistes prenen suplementes de col·lagen per a millorar el seu rendiment esportiu i disminuir el risc de lesions, ja que enforteix les articulacions i els lligaments.

És bo per a la salut prendre col·lagen?

Prendre col·lagen hidrolitzat ajuda en la creació de proteïnes en el cos pel fet d'ingerir una bona quantitat d'aminoàcids, però no aporten col·lagen com a tal. Per a poder assimilar-los millor, caldria acompanyar-los amb vitamina C. Els suplementes de col·lagen són segurs per a les persones sanes. En cas de ser al·lèrgic al peix, caldria buscar un col·lagen que derive del pollastre, del porc o de la vaca. Els estudis apunten que la dosi ideal de col·lagen és d'entre 8 i 10 grams diaris.

COM ES POT AFRONTAR LA JUBILACIÓ DE MANERA POSITIVA

Se t'acosta la jubilació i no saps com afrontar-la? Hi ha moltes maneres de preparar-te per a este moment i mantindre't positiu. Descobrix com pots fer-ho!

La jubilació implica un canvi de vida important que pot portar estrès, però també molts beneficis.

Molts de nosaltres passem anys imaginant com serà la nostra jubilació: viatjar, passar més temps amb la família i els amics, dedicar-nos a altres activitats com ara pintar, la jardineria, cuinar, jugar al golf o pescar, o simplement, disfrutar de la llibertat de relaxar-nos.

Inicialment, escapar de la rutina laboral diària i d'un viatge de treball pot aportar un gran alleujament. No obstant això, quan passen uns mesos des que ens hem jubilat, ens trobem que la novetat d'estar de vacances permanents comença a desaparèixer.

És possible que es dissipe el significat i el propòsit de vida, la rutina que duies cada dia o l'aspecte social de tindre companys de treball, i en lloc de sentir-te lliure, relaxat i satisfet, et sents avorrit, sense rumb i aïllat.

COM S'AFRONTA L'ETAPA DE LA JUBILACIÓ POSITIVAMENT?

La jubilació implica un canvi de vida important que pot portar estrès, però també molts beneficis. És molt important planificar la transició i afrontar la jubilació de manera saludable per a adaptar-se a la nova etapa de la vida i assegurar-se una jubilació feliç i gratificant.

COM CAL PREPARAR-SE PER A LA JUBILACIÓ

- ➔ **Accepta el canvi i normalitza'l:** tot i que és una part inevitable de la vida, fer front al canvi poques vegades és fàcil. Pot semblar que la vida s'accelera i augmenten els reptes físics i de salut. És normal respondre a estos canvis amb una varietat d'emocions mixtes, sovint conflictives. El primer pas és acceptar-ho.
- ➔ **Reconeix les teues emocions:** si et sents trist, ansiós, afligit o amb una mescla d'emocions, quan reconegues el que sents i ho acceptes, descobriràs que inclús les emocions més intenses o desagradables passaran prompte. Les emocions són estats transitoris sobre els quals podem actuar amb noves rutines i comportaments saludables i positius.
- ➔ **Accepta les coses que no pots canviar:** criticar situacions sobre les quals no tens control pot ser esgotador. Mira cap arrere, cap als canvis als quals t'has enfrontat en el passat, per a recordar que també pots gestionar este canvi de manera satisfactòria.
- ➔ **Ajusta la teua actitud:** pensa en la jubilació com un viatge en lloc d'una destinació. Pren-te temps per a resoldre-ho tot; sempre pots canviar de direcció si és necessari. També pots ajustar la teua actitud enfocant-te en el que guanyes en lloc de les coses que perds.

Nou estil de vida

- **Redefinix la teua identitat:** després de la jubilació, pots trobar noves maneres de definir-te a tu mateix, a través d'activitats i amistats no relacionades amb el treball.
- **Busca suport social:** no t'has d'enfrontar sol als nous reptes de la jubilació. Moltes altres persones estan passant per les mateixes dificultats. Compartir la càrrega pot ajudar-te a alleujar l'estrès i a reforçar les teues habilitats d'afrontament.
- **Enfortix la teua xarxa social:** mantindre't connectat socialment pot tindre un gran impacte en la teua salut mental i en la felicitat. Mai s'és massa major per a conèixer amistats noves.
- **Dieta saludable:** segueix una dieta saludable, el cos i la ment t'ho agrairan.

Cuida't la salut mental després de la jubilació

Independentment dels reptes als quals t'enfrontes, hi ha maneres saludables d'alleujar l'estrès i l'ansietat, suportar millor els canvis i millorar el teu estat d'ànim, la perspectiva i el benestar general.

- **Practica la relaxació:** practicar regularment una tècnica de relaxació, com ara la meditació, la relaxació muscular progressiva o la respiració profunda, pot ajudar-te a alleujar l'ansietat i l'estrès, a reduir la pressió arterial i a millorar la sensació general de benestar.
- **Mantén-te actiu:** afegir una rutina al teu dia a dia: l'exercici físic és una manera molt efectiva de millorar l'estat d'ànim. No importa l'edat o les limitacions de mobilitat, hi ha moltes maneres d'obtenir els beneficis de l'exercici regular. Intenta fer 30 minuts d'activitat la majoria dels dies.
- **Practica la gratitud:** dedica un moment a apreciar les xicotetes coses de la vida: una telefonada, una cançó o la sensació del sol en la cara. Disfruta de les coses xicotetes!
- **Trenca l'hàbit de la preocupació:** la preocupació crònica és un hàbit mental que pots aprendre a trencar. Desafiar els pensaments ansiosos i aprendre a acceptar la incertesa en la vida et pot calmar la ment; t'ajudarà a viure la vida d'una manera més equilibrada i a reduir el temps que passes preocupant-te.

QUE BO SER DIFERENT

Com podem educar en la diversitat

Educar en la diversitat, ja siga des de la família o des d'aules i escoles, és una tasca de la qual tots som responsables. Pren nota d'estos consells!

Actualment, les aules concentren grups d'alumnes amb una gran diversitat. Diferències per raons socials, ètniques i culturals; alumnes amb baixa motivació o amb altes capacitats, alumnes amb necessitats educatives especials, etc. Tot això comporta que els processos d'ensenyament i d'aprenentatge no només tinguen com a base els diferents nivells educatius marcats, sinó que requereixen una adaptació, una flexibilitat en l'aula i un suport de tots els nivells implicats en l'educació.

Davant d'esta realitat, el respecte a la diversitat és un dels principals elements per al foment de la convivència i, per tant, de l'educació per a la pau. Una responsabilitat que també s'ha d'exercir en casa.

QUÈ SIGNIFICA EDUCAR EN LA DIVERSITAT

Educar en la diversitat és un concepte, una filosofia o una ideologia d'educació des de la justícia, la igualtat, l'equitat i la llibertat. Significa educar des de la diversitat com una manifestació de capacitats diferents, per a evitar la discriminació i previndre-la i promoure el tracte igualitari en l'educació i la integració social, tant des de les escoles com des de casa.

PER QUÈ ÉS IMPORTANT?

Educar des de les escoles ha de fer d'este concepte una realitat, a través d'estratègies d'aprenentatge variades i flexibles, i donant respostes a les necessitats de totes les persones a partir del respecte i els drets humans.

Educar en la diversitat és ensenyar a acceptar totes les persones i integrar-les com a part de les nostres vides, fomentant el respecte a les capacitats dels altres, així com a les seues individualitats i diferències, entre les circumstàncies, els pensaments, les creences i les ideologies dels altres i les d'un mateix.

“EDUCAR EN LA DIVERSITAT, JA SIGA DES DE LA FAMÍLIA O DES D'AULES I ESCOLES, ÉS UNA TASCA DE LA QUAL TOTS SOM RESPONSABLES.”

6 raons per a apreciar la diversitat

- 1 És important ensenyar els xiquets a vore el món i les coses des de diferents angles i perspectives, així com fomentar la flexibilitat del pensament, de manera que puguen arribar a ser persones adultes capaces de tindre en compte altres visions o perspectives diferents de les pròpies.
- 2 Perquè les coses diferents ens fan pensar, raonar, dialogar... Ens ofereixen noves experiències i coneixements, altres pensaments; ens fan vore realitats diferents i no només la nostra, que a vegades ens du a ser intolerants, inflexibles, exigents i classistes.
- 3 Perquè és positiu educar-los en l'empatia i en el respecte a la diversitat; a ser solidaris, tolerants i respectuosos. Això els permetrà créixer amb valors humans necessaris per a viure en societat.
- 4 Els éssers humans som diferents. Per tant, no podem educar tots els xiquets amb el mateix paradigma.
- 5 Perquè una societat són les seues cultures diferents, les seues llengües, els seus ideals, les seues capacitats, les seues febleses, les seues fortaleces, les seues opinions, les seues poblacions, les seues ètnies, etc., que aporten els uns als altres.
- 6 Perquè l'educació en el desenvolupament emocional és clau en la visió de la diversitat, tenint en compte les necessitats reals de cada ésser humà i la seua manera d'estar en la societat.



EL LLENGUATGE DELS GOSSOS *i com es pot entendre*



El llenguatge dels gossos és ampli i molt variat.
Un lladruc, un grunyit o un badall, depenent del context,
pot significar moltes coses. Descobrix-ho!

“Només li falta parlar”. Quantes vegades hem sentit esta frase d’algun gos, sense adonar-nos que els gossos parlen. No com els humans, però els gossos es comuniquen constantment. Només hem d’aprendre a llegir el seu llenguatge.

Quin llenguatge utilitzen els gossos per a comunicar-se?

Els gossos es comuniquen a través del llenguatge corporal; mitjançant sons, com el lladruc i el grunyit, i amb l’olfacte. Així expressen les seues emocions, desitjos i necessitats.

Els gats també es comuniquen amb nosaltres i amb altres espècies a través del cos, sobretot, amb el cap, les orelles i la mirada. I també mitjançant sons o vocalitzacions, com ara el ronc, els bufits i els maulits.

La comunicació corporal dels gats i els gossos és diferent, sobretot, en el moviment de la cua i les orelles, i això fa que a vegades siga difícil que s’entenguen. Això ens ajuda a entendre allò d’“estar com el gat i el gos”.

Els lladrucs: l’idioma dels gossos

És important saber que, quan un gos lladra, en realitat s’està expressant, per això no hem de tallar el lladruc ni castigar-lo, sinó tot al contrari. A través dels lladrucs, els gossos expressen temor, excitació, necessitat, petició d’atenció...

Els gossos es comuniquen a través del llenguatge corporal; mitjançant sons, com el lladruc i el grunyit, i amb l’olfacte.

Si els observem amb deteniment, ens adonarem que el lladruc no és igual en cada moment i aprendrem a detectar-ne el significat. Un lladruc insistent i curt abans d’eixir de casa, acompanyat de voltes i salts, pot significar excitació i alegria. Si el gos s’asseu davant nostre i ens fa lladrucs curts mentre ens mira la butxaca, pot significar que vol un premi. Per això sempre s’han de tindre en compte diversos factors, com ara la situació, la forma del lladruc, l’expressió corporal... per a saber el que ens volen dir.

El grunyit també és de gran importància per a la comunicació dels gossos. Sol ser mal entès pels humans, que solen tallar-lo, quan és vital per als gossos, sobretot, en la comunicació entre ells. Si els deixem expressar-se amb llibertat, el grunyit pot evitar-nos molts problemes, ja que, en molts casos, significa “aparta’t, m’incomodes”. Un gos equilibrat entendreà el missatge i s’apartarà del gos que ha emés el grunyit. En canvi, si castiguem el

grunyit, el gos incomodat o temorós no sabrà gestionar el seu temor i podrà tindre altres reaccions, com ara atacar o fugir. Per tant, el grunyit és només un avís que el nostre gos no està còmode i hem d’oferir-li seguretat i tranquil·litat.

Com s’entén la comunicació canina?

El més important és l’observació. Si tenim vincle i paciència amb el nostre gos, podrem entendre el seu llenguatge. Ja sabem que el moviment de la cua i les orelles és fonamental en la seua comunicació. Per exemple, la cua entre les potes denota por i moure la cua ràpidament pot ser alegria, però si la mou massa ràpid, significaria excitació.

Professionals com ara veterinaris, etòlegs i educadors canins poden ajudar-nos a entendre estos senyals. A més, podem seguir-los en xarxes socials o consultar llibres, blogs o plataformes professionals.

Com sé si el meu gos em parla?

El teu gos et parla. Pots estar-ne segur. Els humans som els seus guies i ells han desenvolupat una manera de comunicar-se amb nosaltres, per supervivència. Constantment ens observen, detecten el nostre estat d’ànim i aprenen el nostre llenguatge perquè els puguem entendre. Quan ens miren, s’assenten, ens mouen la cua, lladren... s’estan comunicant. Per això, és molt important no ignorar el seu comportament.



EN CONSUM VOLEM
CONÉIXER LA TEUA MASCOTA

Si estàs orgullós de la teua mascota, entra a www.entrenosotros.consum.es/tumascota i puja’n una foto. Així de fàcil!

Gala
Astrid



Lia
Isabel



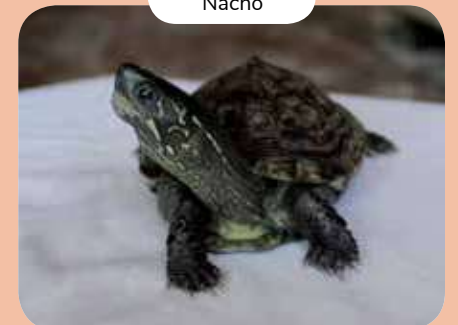
Noa
Almudena



Oliver
Nadia



Squirtle
Nacho





Entrenosotros

magazine digital

Passa't a l'opció online!



Estalvia
paper i
consumix
menys.



Guanya en
continguts.



Més
receptes.



Més consells.



Més sobre
benestar.



Més per a
les teues
mascotes.



Els temes
que més
t'interessen...



I molt més!

Trija l'opció **"correu electrònic"** des de la web **mundoconsum.es**
o l'app **Món Consum...** i pega el bot!