



Entrenosotros

la revista del soci client

consum

GENER / FEBRER 2023
Núm. 118



EL TEMA DEL MES

TIPUS D'EXERCICI: TROBA EL QUE ET VA MÉS BÉ

SABER COMPRAR. MÈTODES DE PAGAMENT I COM ELS POTS APROFITAR EN LES COMPRES.
ELS CINC DE... MONTSE CALLEJA. CONEIX-TE. FASES DE L'AMOR: LES ETAPES EN UNA RELACIÓ DE PARELLA.

*Ara que
comencem
l'any, és un bon
moment per a
fer canvis en la
nostra vida, amb
nous propòsits,
o mantindre allò
que ens fa feliços,
a nosaltres i a
les persones que
estimem.*

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: Proyectos No Limits.
Impremta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depòsit legal: V-1442-2012.
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Paper ecològic i exempt de clor.

Bon any nou! Ja estem en 2023 i tenim al davant un any ple de nous propòsits. Sempre és bon moment per a reflexionar sobre allò que volem canviar en la nostra vida i allò que volem mantindre perquè ens fa feliços, a nosaltres i a les persones que estimem.

Pot ser que entre eixos propòsits que tenim per a enguany hi haja el de dedicar-nos un poc de temps a nosaltres o incloure alguna rutina per a vore'ns millor i cuidar-nos: fer exercici de manera regular, deixar de fumar, organitzar-nos millor el temps per a no anar estressats, portar una alimentació més saludable, llegir, disfrutar de la naturalesa, apreciar les xicotetes coses de la vida...

Siga la que siga l'època de l'any en què ens trobem, fer exercici o practicar algun esport sempre és una bona elecció. De fet, per a portar una vida saludable, l'exercici, juntament amb l'alimentació, és el que més recomanen els experts. Però, sabem quin ens convé? Descobrix en el nostre Tema del mes els tipus d'exercici que hi ha i troba el que t'encaixe més. Ja siga per a majors, joves o més xicotets, n'hi ha un d'ideal per a cada persona.

Com que l'arribada de la neu és molt més que esquiar, en Viatjar amb gust et portem els millors consells per a divertir-se en família i amb amics. A més, coneix els detalls de la dieta ideal per a esquiar amb tota l'energia.

Cada vegada estem més acostumats a un ritme de vida accelerat que s'imposa en tots els aspectes del nostre dia a dia. Este frenesí ens impedit, moltes vegades, traure temps per a cuinar tranquil·lament. Hui dia tenim un gran ventall de bases preparades que ens ofereixen moltes possibilitats en la nostra cuina. T'ho expliquem tot en la nostra secció Hui mengem, t'animes a provar? I si encara continues tenint dubtes sobre on es recicla algun objecte més específic, en És Eco te'ls resollem. No t'ho perdes!

Per a més informació sobre alimentació i estil de vida, entra a entrenosotros.consum.es



10 Consumidor

- 04 JUNTS FEM CONSUM
Els nostres socis
teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...
Montse Calleja.
- 08 HUI MENGEM
Cuina ràpida, divertida
i saludable: sí, és possible!
- 10 ELS FRESCOS
Propietats de la coliflor.
- 12 SABER COMPRAR
Mètodes de pagament
i com els pots aprofitar
en les compres.



18 Actualitat

- 14 A EXAMEN
I tu... com et neteges la cara?
- 16 EL TEMA DEL MES
Tipus d'exercici: troba el que
et va més bé.
- 18 VIATJAR AMB GUST
Activitats en la neu
per a disfrutar amb família
i amics.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC
Com es recicla
correctament: cinc errors
comuns.
- 22 NOTÍCIES CONSUM
Consum rep la certificació
a la sostenibilitat logística.
Més de la mitat dels
supermercats Consum ja
tenen la setmana laboral de
cinc dies. Obrim sis nous
supermercats en l'últim
trimestre de l'any.



26 Pren nota

- 24 SALUT I BELLESA
SOS mans, primer signe
d'envelliment.
- 26 CONEIX-TE
Fases de l'amor: les etapes
en una relació de parella.
- 28 CURA INFANTIL
El meu fill em desafia,
què puc fer?
- 30 MASCOTES
La intel·ligència dels gossos:
el que no sabies.



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.



Impulsant les teues idees

En Consum innovem per a atendre les necessitats i els interessos dels nostres clients. Perquè siga més senzill vore com estalviem cada mes, hem actualitzat la nostra aplicació de mòbil Món Consum i així podem revisar els progressos del nostre xec regal mensual al moment. Comprova quant t'has gastat cada mes amb les teues compres, quant d'estalvi has aconseguit i quant has acumulat en total.
Envia'ns un correu a comunicacionexterna@consum.es i... conta'ns!

Compartint trucs i consells

Truc guanyador ★★★★★



PLATA COM SI FORA NOVA
Els xicotets objectes de plata (portatovallons, culleretes, penjolls...) es netegen molt bé amb pasta de dents. Humiteja l'objecte amb aigua, estén per damunt una capa fina de pasta de dents i raspalla'l a fons amb un raspall d'ungles menut, un poc mullat. Renta'l i torca'l bé amb un drap fins que brille. Quedarà lluent.
Marjolijn N.

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.

Escoltant la teua opinió en les xarxes



FACEBOOK

Me encanta comprar en consum tienes marcas y marca blanca tienes de todo muy buen servicio.
Muchas gracias Ángeles lo trasladamos al equipo.
Un saludo.



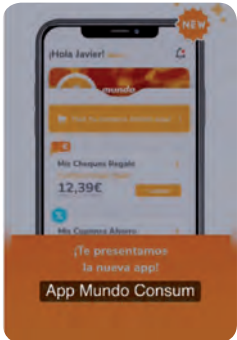
TWITTER

Muy interesante este cacao 99 % de @Consum a un precio asequible. Que además cuenta con el sello @RnfrstAlliance. Me gusta cuando se lanzan al mercado productos acertados en varios aspectos.



INSTAGRAM

Trabajando y con los 3 niños en casa, se agradece que te traigan la compra a casa. He hecho el pedido a @supermercadosconsum, supermercado de confianza desde hace muchos años, y la experiencia online ha sido facilísima, rápida y eficaz.
He tenido opción de recibir la compra el mismo día, y la verdad que el servicio de atención y entrega ha sido de 10.



Provant i aprovant els productes

Prueba y aprueba



¿Sabías que solo por ser socio-cliente de Consum puedes participar en la validación de nuestros productos? Si eres un gourmet en potencia, si te gusta probar cosas nuevas, si quieres poner tu granito de arena en los productos de tu Cooperativa, este es tu sitio.
¡Participa en nuestra comunidad 'Prueba y aprueba' y gana 50€ cada mes!
www.mundoconsum.consum.es

Este mes provem...



Els cinc de...

Montse Calleja

Física

Montse Calleja és una física espanyola especialitzada en bionanomecànica i investigadora científica del Consell Superior d'Investigacions Científiques (CSIC). Després d'obtenir el doctorat en Física, va aconseguir una posició postdoctoral amb una prestigiosa beca Marie Curie a la Universitat Tècnica de Dinamarca, on va treballar en la nanofabricació de sensors. En 2022, ha sigut distingida amb el Premi Jaume I en Noves Tecnologies pel seu treball sobre marcadors biomoleculars i sensors nanomecànics per a la detecció precoç del càncer i de malalties infeccioses. Actualment, es dedica a investigar sobre el desenvolupament de tecnologies físiques, en particular la nanomecànica i l'optomecànica, que s'apliquen en microbiologia i oncologia.



Per la realització d'este reportatge, Montse Calleja i Consum entreguen 500€ a Acnur. 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 Montse Calleja

1



Xocolate negre

Perquè és capaç d'alegrar-te el dia. I no només això: a més, és una font d'energia i un dels xocolates considerats més saludables per l'elevat contingut en cacau. En qualsevol moment del dia és una bona opció, especialment una onça menuda amb un café després de dinar. El xocolata negre és eixe producte que no pot faltar mai en el rebost.

2



Café

Per a mi és imprescindible per a començar el dia i per a acompanyar converses interessants. Reconec que el del desdijuni és totalment imprescindible, però tampoc li faig escarafalls a algun a mig matí o per a injectar un poc d'energia en algun altre moment del dia. No hi ha res de comparable a l'aroma d'un bon café.

3



Tomaques

Per què? Perquè qualsevol recepta és millor amb tomaca. I és així perquè la tomaca és un dels aliments més versàtils que hi ha. En ensalada, en forma de gaspatxo o salsa, o refregada sobre una torrada de pa és totalment infal·lible. Va bé qualsevol dia, i potser per això totes les setmanes està present en la cistella de la compra.

5



Tota classe de fruites

No poden faltar, sobretot a l'estiu. Són les llepolies més delicioses (juntament amb el xocolata). Ara que ja estem a la tardor, el raïm, el kiwi, la poma, la pera o la mandarina tindran un protagonisme especial. En realitat, qualsevol estació de l'any brilla més amb la fruita de temporada, que es pot consumir en qualsevol moment del dia.

4



Alls

Els guisats i plats de cullera en necessiten, sempre i en abundància. L'all, al cap i a la fi, és un aliment tradicional i fonamental en la nostra gastronomia, no només pel seu sabor incomparable, sinó perquè el seu consum també pot aportar alguns beneficis per a la salut. A més, l'all dona un toc especial a tots eixos putxeros que d'ací a no-res començarem a preparar a casa amb l'arribada del fred.

CUINA RÀPIDA, DIVERTIDA I SALUDABLE. SÍ, ÉS POSSIBLE!

Els plats amb bases preparades ens poden traure de més d'un compromís. Ja siguin sopes, arrossos, conserves..., descobrix com els pots enriquir amb les nostres receptes!

Cada vegada estem més acostumats a un ritme de vida accelerat que s'imposa en tots els aspectes del nostre dia a dia. Este frenesí ens impedeix moltes vegades traure temps per a cuinar tranquil·lament. Però la veritat és que es pot fer una cuina ràpida i de qualitat. Hui dia tenim un gran ventall d'aliments ultracongelats que cada vegada ens ofereix més possibilitats en la cuina, però no ens hem d'oblidar de les clàssiques conserves o enllandats. Este tipus d'aliments ens ofereix nombrosos avantatges, ja que tenen una conservació molt duradora, els podem consumir en qualsevol lloc i el temps de preparació és molt ràpid, fet que dona com a resultat plats abellidors i sans.

Hi ha tota una sèrie de conserves imprescindibles per a estalviar temps i planificació a l'hora de cuinar. Entre les diferents opcions, un bàsic que no ha de faltar mai a la cuina són els llegums cuits. Tindre estos pots a mà ofereix una bona base per a preparar tota classe de menjars, des

d'aperitius com l'hummus, ensalades o saltats, fins a plats de cullera més elaborats.

Entre els ultracongelats destaquen les verdures. Estos aliments atresoren nombrosos avantatges: es cullen en el moment òptim de maduració i, gràcies al seu procés d'ultracongelació, mantenen intactes les propietats i els nutrients. No tenen additius ni conservants, estan totalment netes de qualsevol bacteri que intente alterar-les i, a més, se n'utilitza la quantitat que es necessita i la resta es pot mantindre al congelador. D'esta manera, s'evita el malbaratament de menjar i l'excés de residus i s'estalvien temps i diners. A més, venen netes, tallades i a punt per a ser cuinades.

En definitiva, menjar saludable quan tenim poc de temps sense haver de recórrer a opcions menys recomanables és només qüestió de triar aliments que ens acceleren alguns processos de preparació sense renunciar a la qualitat nutricional, als sabors i a les textures.



Dip de dàtils i carxofes



Ingredients (4 persones)

200 g de carxofes en oli
3 dàtils grans
40 ml de suc de llima
40 ml d'oli d'oliva verge extra
Sal en escates
Pebre acabat de moldre

PREPARACIÓ

Distribueix les carxofes escorregudes i els dàtils sense pinyol en el vas de la batedora.

Afig-los quatre cullerades d'oli d'oliva i quatre cullerades de suc de llima.

Bat-ho tot fins a aconseguir una pasta uniforme i untuosa, salpebra-ho al gust i servix-ho amb uns bastonets de pa.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
134 kcal	1,40g	10,07g	9,60g	1,67g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
7,11g	1,08g	0g	1,71g	9,60g

Informació nutricional per ració.



**HI HA TOTA
UNA SÈRIE DE
CONSERVES
IMPRESCINDIBLES
PER A ESTALVIAR
TEMPS I
PLANIFICACIÓ A
L'HORA DE CUINAR.**



Albergines al microones farcides amb clòtxines



Ingredients (2 persones)

240 g d'albergina ratllada
80 g de ceba congelada picada
1 all menut
20 ml d'oli d'oliva verge extra
30 g de clòtxines en escabetx
2 g de julivert fresc
1 g de pimentó roig dolç o picant al gust
1 g de comí molt al gust
Vinagre de xerès al gust

PREPARACIÓ

Renta les albergines, talla'n les puntes i punxa-les un poc. Posa-les en un plat apte per a microones i cou-les 10 minuts a màxima potència. Comprova'n la textura: han d'estar blanques, però amb una certa consistència per a poder tallar-les per la mitat.

Mentrestant, prepara un sofregit amb la ceba molt picada, l'all ratllat i l'oli d'oliva, sense deixar que es dauren. Quan estiguen molt tendres, afig-los una cullerada de pimentó roig dolç o picant i comí molt i remena-ho tot bé.

Incorpora les clòtxines, tal com estan o picant-les abans amb un ganivet. Afig-los el líquid d'una de les llandes i reserva l'altre per si calguera corregir-ne la textura. Quan tingues una mescla homogènia i espessa, però no seca, tasta-la i corregix-la amb vinagre o més escabetx.

Talla les albergines ja cuinades per la mitat longitudinal, trau-los un poc de carn amb una cullereta i mescla-la amb el sofregit. Ompli les albergines amb la mescla i decora-les amb julivert picat. Si les albergines són molt grosses, serà més pràctic tallar cada una en tres porcions longitudinals.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
317 kcal	14g	26,29g	6,22g	4,93g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
10,21g	10,93g	71,20g	1,70g	5,81g

Informació nutricional per ració.



Fruites del bosc en paella



Ingredients (2 persones)

400 g de fruites del bosc congelades
10 g de xia
100 g de granola
125 g de iogurt grec

PREPARACIÓ

Distribueix en una paella de 16 cm les fruites roges congelades. Tapa-les i posa-les a foc suau uns 8-10 minuts fins que es descongelen i s'ablanisquen, però no massa. Incorpora-hi la cullerada de xia i cuina-ho dos minuts més. Escampa la granola sobre la superfície i servix-ho tebi amb el iogurt grec.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
452,4 kcal	16,50g	34,37g	19,40g	8,28g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
15,6g	7,60g	6,60g	13,55g	17,20g

Informació nutricional per ració.

Propietats de la COLIFLOR

Beneficis i maneres de cuinar-la

Et contem les propietats de la coliflor.
Descobrix els seus beneficis i les receptes més savoroses per a traure-n el màxim partit.



Bollida

Coure o bullir la coliflor és un dels mètodes més senzills. Només cal submergir la coliflor tallada a ramells en aigua abundant. El temps de cocció dependrà de la mida dels ramells, que pot variar entre 6-8 minuts si són menuts i entre 12-14 minuts si els trossos són més grans. Per a evitar l'olor que produïx la coliflor quan la cuinem, podem afegir-hi dos cullerades de suc de llima o vinagre durant la cocció i només cuinar-la fins que estiga tendra i quede al dente.



Al vapor

Si la cuinem al vapor en conservarem millor la textura i les propietats que si la bollim. Necessitem una olla que dispose d'un accessori per a cuinar al vapor. El mètode és senzill: omplim l'olla fins a la mitat, que no arribi a tocar la cistella, la posem a foc fort amb la coliflor tallada a ramells en la vaporadora i la tapem amb la tapadora. El temps de cocció és el mateix que quan la bollim, però varia en funció de la mida dels ramells.

“ ABANS DE COMENÇAR
AMB QUALSEVOL DE LES
PREPARACIONS, N'HEM DE
RETIRAR LES FULLES EXTERIORS,
LES TIGES DE LA BASE I RENTAR-
LA BÉ AMB AIGUA FREDA.



Al microones

Amb esta tècnica podem aconseguir en pocs minuts el mateix efecte que bollint-la o cuinant-la al vapor. Separem la coliflor en ramells i els posem en un plat apte per al microones. Per a 500 g de coliflor n'hi haurà prou amb 6-8 minuts a 600 W de potència. Podem parar a mitjan cocció i remenar-la.



Crua

També podem menjar-nos la coliflor crua. Podem aprofitar els ramells més menuts per a ensalades o podem servir-los com un snack i condimentar-los amb vinagre o llima i diferents espècies i/o herbes. També la podem ratllar per a obtenir un cuscús o arròs fals, anomenat comunament colirròs.



A la planxa

Amb este mètode de cocció aprofitarem la seua tendror i textura cruixent i ens estalviarem la pudor. En una paella o planxa, posarem molt poca quantitat d'oli i quan estiga calent hi afegirem els ramells de coliflor, que anirem girant fins que queden daurats pels dos costats.



Fregida

Calfem oli per a fregir en una paella fonda o en una fregidora i dividim la coliflor en ramells mitjans. Quan l'oli estiga calent hi submergim la coliflor i deixem que es frija fins que es daure tota la superfície. Aleshores la traurem, l'escorrerem molt bé i la deixarem sobre paper de cuina absorbent.



Al forn

La coliflor rostida queda molt bé si deixem que es daure lleugerament. En podem posar un tros gran en la safata per al forn o només els ramells, l'entem lleugerament amb oli d'oliva i la posem al forn precalfat entre 180 i 200 °C, en funció de com la vulguem. Si volem una coliflor molt tendra i poc daurada, la deixarem a 180 °C durant 12-14 minuts, o fins que vegem que comença a daurar-se. Si la volem daurada i cruixent, la posarem a 200 °C durant 8-10 minuts.

MÈTODES DE PAGAMENT

i com els pots aprofitar en les compres

Descobrix i aprén a utilitzar els diferents mètodes de pagament que tens a l'abast per a comprar els teus productes i servicis preferits. Trau-ne el màxim profit!

“
SIGA QUIN SIGA EL
MÈTODE DE PAGAMENT
QUE DECIDISQUES
UTILITZAR O UNA
COMBINACIÓ DE
DIVERSOS SEGONS
L'ÚS, RECORDA TINDRE
SEMPRE LA SEURETAT
EN UN PRIMER PLA I
PRENDRE LES MESURES
NECESSÀRIES PER A
MANTINDRE LES DADES
PERSONALS SEURES.

Conéixer totes les possibilitats de pagament i vore les aplicacions que tenen afavorix una millor organització de les despeses familiars. Els consumidors busquen formes de pagament ràpides, còmodes, accessibles i que, a més, oferisquen totes les garanties de seguretat i de privacitat de les seues dades bancàries.

Reunim els principals mètodes de pagament, els seus avantatges i inconvenients i els usos més habituals:

1. Efectiu

És el sistema clàssic: bitllets i monedes. Fa segles que està entre nosaltres.

Especialment pràctic per a compres xicotetes i cara a cara.

Per la incorporació d'altres mètodes de pagament més còmodes i segurs s'està quedant relegat a un paper secundari. La crisi sanitària va inclinar la balança cap a altres sistemes de pagament que oferien més garanties de seguretat.

La reducció de las entitats bancàries i de la xarxa de caixers automàtics als quals es pot accedir per a retirar efectiu, a més de l'increment de les comissions, ha ajudat també a desincentivar-ne l'ús.

2. Targeta

Un dels sistemes més còmodes i estesos entre la població. Com a inconvenient, pot provocar una pèrdua del control de la despesa perquè no es veu físicament.

Possibilita l'ús directe de l'efectiu o del crèdit que tinguem en el nostre compte bancari amb diferents possibilitats de pagament: instantani, a mes vençut o els dies 5 de cada mes, entre altres opcions.

Pagament amb contactless ('sense contacte'), xip, PIN i banda magnètica amb la targeta física de plàstic.

Permet el pagament amb telèfon mòbil i altres dispositius electrònics. El titular de la targeta introdueix les seues dades i les guarda en un "moneder electrònic" –Apple Pay i Google Pay són els més habituals– per al seu ús futur. N'hi ha prou d'acostar el mòbil o el relloge al lector de l'establiment per a poder pagar, de manera instantània, mitjançant la targeta de crèdit.

TARGETA DE DÈBIT

Utilitza els fons dels quals ja disposes en el compte bancari. No constituïx un préstec d'un banc o una línia de crèdit. Este és el teu efectiu.

Pots utilitzar-la per a pagar en pràcticament tots els comerços amb lector de targetes i també per a fer compres en línia.

TARGETA DE CRÈDIT

El titular disposa d'una quantitat màxima per a gastar a crèdit. L'entitat li concedeix el crèdit que ha de tornar en una data posterior i amb una taxa d'interés determinada.

És útil per a fer compres grans d'una sola vegada. Així es poden pagar en quotes mensuals més xicotetes durant un període de temps.

L'inconvenient de les targetes de crèdit és que són molt fàcils d'usar i també és molt fàcil gastar de més. El risc està a sobrepassar la capacitat d'endeutament.

TARGETA DE PREPAGAMENT

Són targetes precarregades amb una certa quantitat de diners. Solen ser la primera presa de contacte amb les targetes dels més joves, ja que permeten un major control parental.

S'utilitzen igual que una targeta de dèbit o de crèdit.

No és necessari obrir un compte amb un proveïdor de serveis financers per a usar-ne una.

3. Altres sistemes de pagament en línia

PAYPAL

És el sistema més antic i un referent de pagament i de transferència per internet.

No cal compartir dades, n'hi ha prou amb un correu electrònic i una contrasenya. Prèviament cal associar el compte de PayPal a una targeta o a un compte bancari. Les dades queden encriptades amb l'ús d'este mètode.

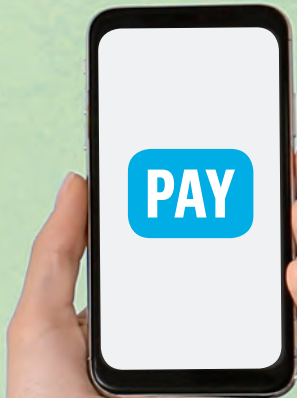
També es pot fer mitjançant una aplicació de telèfon mòbil.

BIZUM

A diferència d'altres sistemes de pagament digital, Bizum connecta el mòbil directament amb el compte bancari, no amb la targeta. De contacte a contacte.

Funciona en comerços electrònics i cada vegada més en comerços físics.

Els diners arriben al moment i sense comissions, de moment, amb independència de l'entitat des de la qual es fa la transacció.



I TU... COM ET NETEGES LA CARA?

Hi ha diversos productes de neteja facial, ja siguen en forma de gel, sòlid, oli... Descobrix les diferències i els usos que es pot donar a cada un.

1. Llet netejadora

Perfecta per a pells seques o deshidratades, ja que conté propietats hidratants, a més de netejadores, i no resseca com ocorre amb els gels. A més, arrossega totes les impureses acumulades durant el dia i no només el maquillatge.



2. Aigua micel·lar

És una de les netejadores que més es consumixen mundialment, gràcies a la seua comoditat. Encara que no es tracta d'un desmaquillador, ajuda a retirar les restes de maquillatge i a netejar en profunditat. És una loció suau i sense olis que, alhora que ens ajuda a netejar, tonifica i hidrata la cara.



5. Desmaquillador bifàsic

És un dels productes més tot terreny d'esta gamma, ja que seria apte per a tot tipus de pells. Són productes que es distingixen per tindre dos parts que només es mesclen si s'agiten, una amb base aquosa i l'altra amb base oliosa, que arrossega molt més la brutícia i el maquillatge. A més, permeten eliminar les restes de maquillatge amb més suavitat sense necessitat de fregar i el seu oli permet llevar els maquillatges més duradors.



6. Bàlsam desmaquillador

Ideal per a pells sensibles, madures i seques. Este format de netejador és molt complet, perquè elimina tota classe de maquillatge. També és molt beneficiós per a tot tipus de pells, ja que hidrata i nodrix, però també conté olis essencials que tenen efectes calmants per a la pell.



3. Oli desmaquillador

Este tipus de fórmula, de la mateixa manera que la llet netejadora, està especialment indicada per a pells sensibles, intolerants i/o madures. La seua textura en oli dissol molt bé la brutícia del rostre i no deixa sensació de sequedat en la pell. Se sol aplicar en sec per la cara, fent un bon massatge a la pell i després, una vegada escampat, emulsionant-lo amb un poc d'aigua.



7. Espuma desmaquilladora

Format òptim per a pells grasses per la base sabonosa. La neteja amb espuma és exactament igual que amb el gel, també requereix una rentada. Este tipus de producte permet retirar l'excés de greix i mantindre així la pell més neta durant molt de temps.



SEGONS ELS EXPERTS, LA LLET NETEJADORA, SI LA USEM BÉ, ÉS DELS PRODUCTES QUE NETEGEN EN MÉS PROFUNDITAT. A MÉS, ACONSELLEN USAR DESPRÉS UN TÒNIC FACIAL PER A EQUILIBRAR EL PH DE LA PELL. NO ESTARIA RECOMANADA PER A PELL GRASSES.

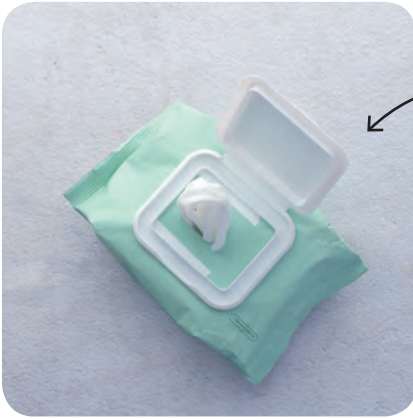
4. Gel desmaquillador

El format ideal per a les pells més grasses. Solen tindre ingredients astringents, per això són adequats per a este tipus de pells. A més, com que es renten amb aigua retiren l'excés de greix i arrosseguen els residus, de manera que eviten l'obstrucció dels porus.



8. Tovelletes desmaquilladores

És el mètode més ràpid, encara que els experts aconsellen usar-les només de manera esporàdica, ja que no netegen la pell en profunditat.



HI HA UN EXERCICI PER A CADA PERSONA, TROBA EL TEU!

Descobrix els tipus d'exercici que hi ha i troba el que encaixe millor amb tu. Ja siga per a majors, joves o més menuts, n'hi ha un d'ideal per a cada u.

No cal subratllar la importància de fer exercici físic per a la salut física i mental. Hi ha molts estudis que atribueixen a la pràctica d'esport nombrosos beneficis per a la salut en l'àmbit fisiològic, psicològic i social.

Però no tots podem ni hem de fer el mateix tipus d'exercici físic. L'edat, el sexe, l'estat de salut, l'estat físic, les preferències o gustos i els objectius que vulguem aconseguir amb l'exercici físic determinaran l'activitat física més adequada per a cada u. I, sí, hi ha un esport per a tot el món, només cal anar provant i adaptant els nostres gustos i necessitats.

Exercici aeròbic

És qualsevol tipus d'exercici que supose una activació cardiovascular que abaste els músculs més grans amb moviments rítmics i fent diverses repeticions. Este tipus d'activitat física fa que el cor, els pulmons, els vasos sanguinis i els músculs treballen més eficientment. També ajuden a augmentar i millorar la força i la resistència del cos.

A més, esta activitat contribueix a disminuir l'estrés, a reduir els nivells de colesterol i glucosa en sang, a tindre una millor qualitat del son i a alçar l'ànim.

✓ Alguns exemples d'exercici aeròbic són caminar, trotar o córrer, anar amb bicicleta, ballar, nadar, jugar a tennis, practicar senderisme o jugar a golf, entre d'altres.



L'IDEAL, SEGONS ELS EXPERTS, ÉS PRACTICAR EXERCICI UN MÍNIM DE 30 MINUTS CADA DIA I COMBINAR ELS TRES TIPUS D'ENTRENAMENTS PER A MANTINDRE UNA BONA SALUT FÍSICA I MENTAL.

Segons dades que arreplega l'última enquesta feta pel Ministeri de Cultura i Esport, *Hàbits Esportius a Espanya 2020*, la pràctica esportiva ha augmentat un 6,1% en els últims cinc anys. D'acord amb l'informe, sis de cada deu persones practicaven esport de manera habitual a Espanya durant 2020. Entre els principals motius, "estar en forma" continua sent el principal per a un 28,3%; "motius de salut" ho és per a un 21,9%, amb un ascens notable de 7,1 punts percentuals respecte de 2015, i "diversió o entreteniment", per a un 19,5%.

MOTIUS PER A PRACTICAR ESPORT

ESTAR EN FORMA	28,3%
MOTIUS DE SALUT	21,9%
DIVERSIÓ O ENTRETENIMENT	19,5%



Exercicis de flexibilitat o estiraments

Tal com indica el seu nom, ajuden a millorar la flexibilitat i l'elasticitat dels músculs, així com l'amplitud de moviment de les articulacions. Tindre una bona flexibilitat corporal contribueix a practicar millor unes altres activitats físiques, ja siga caminar, assentar-se o alçar-se. A més, entre els beneficis d'esta classe d'exercicis destaca que és un tipus d'activitat que ajuda a regular l'estrés i afavorix la relaxació, a més que disminueix la rigidesa.

✓ Taitxí, ioga, els exercicis d'estiraments o pilates són algunes de les disciplines que treballen este tipus d'exercicis.

Exercicis de força o resistència

Esta pràctica d'exercicis fa que el treball dels músculs siga més intens. A més, este tipus d'activitat contribueix a enfortir els ossos i millora l'equilibri, la postura i la qualitat de vida, ja que treballar este tipus de coordinació pot evitar caigudes i lesions. Així mateix, l'entrenament de força, que pot limitar-se a alçar pesos lleugers, ajuda a controlar el pes i a mantindre la funció cerebral. No hem de confondre este tipus d'exercicis amb rutines molt pesades de gimnàs, de manera que este tipus d'activitat és apte per a qualsevol edat o sexe, ja que admet adaptabilitat i progressió.

✓ Entre els tipus d'exercicis de força i resistència destaquen els exercicis d'alçament de pesos, flexions de braços, flexions cap a la paret o exercicis amb banda elàstica, entre d'altres.



ACTIVITATS EN LA NEU

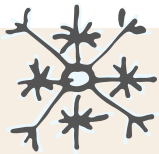
per a disfrutar amb amics i família

Et portem activitats a la neu perquè disfrutes d'esta temporada de l'any. Des d'opcions assequibles fins a altres de més cares. No te les perdes!



Amb l'hivern arriba la neu i un dels esports preferits per a molts de nosaltres: l'esquí. Durant els últims anys ha crescut l'accessibilitat a l'esport, per això cada vegada hi ha més famílies que opten per anar a

la neu i disfrutar de la naturalesa. Però disfrutar de la neu no és només esquiar. S'hi poden fer altres coses sense haver de posar-se els esquís o la planxa de surf de neu.



Quines activitats es poden fer en la neu

- **Esquiar o fer surf** de neu en qualsevol de les estacions d'esquí que tenim a Espanya i Andorra, per citar-ne les més pròximes: des de Sierra Nevada (Granada) fins a Aramón Formigal-Panticosa (Osca); la Molina, Masella o Boí-Taüll (Lleida), o Grandvalira (Andorra). Consulta les ofertes d'allotjament i forfet per a estalviar-te diners.
- **Raquetes de neu:** són unes aliades perfectes per als que volen disfrutar d'una jornada esportiva a la neu i no tenen una preparació específica. Pots disfrutar de rutes de senderisme i descobrir paisatges de gran bellesa. Esta activitat es pot fer en quasi totes les estacions d'esquí.
- **Snake gliss:** es tracta d'una serp formada per xicotets trineus de neu units entre si com si fora un tren articulat. La serp agafa velocitat i comença a fer girs costera avall, imitant el moviment sinuós d'una serp.
- **Moto de neu:** amb circuits per a iniciar-se o altres de més llargs, amb motos de 150 cavalls, amb guia i amb sopar inclòs en alguns circuits.
- **Tubbing:** activitat d'oci a l'aire lliure que es pot practicar a partir dels 6 anys i que permet llançar-se per uns tobogans amb un flotador circular, conegut com a donut gegant, per a practicar-ho en família i amb amics.
- **Múixing:** és el trineu tirat per gossos nòrdics, una opció que inclouen algunes estacions d'esquí com ara Cerler (Osca); Canillo, la Massana o Ordino (Andorra); Baqueira Beret o Vielha (Lleida), o Puigcerdà (Girona), entre d'altres. N'hi ha una gran oferta per a fer-ho sols, en parella o amb xiquets.
- **Rutes amb erugues (màquines trepitjaneu):** els buggies, també coneguts com "erugues", són les màquines trepitjaneu amb les quals es poden fer excursions guiades amb recorregut fora de pista.



Múixing



Fer un ninot de neu



Barretes energètiques



Com podem divertir-nos en la neu

Per a divertir-se en la neu amb la família i amics no cal fer un gran desemborsament. Et proposem activitats de baix cost per a passar-hi un dia divertit. Això sí, haurem de triar bé quina roba portem: que siga tèrmica, transpirable i impermeable per a no banyar-nos, però alhora que ens permeta la mobilitat suficient per a disfrutar al màxim d'una escapada inoblidable.

- **Fer l'àngel,** per a la qual cosa necessitem dos coses imprescindibles: anar vestits de manera adequada, ja que haurem de gitar-nos del tot en la neu i ens podem banyar, i que hi haja una capa de neu prou grossa perquè no es veja el terra quan es dibuixen les ales sobre la superfície nevada. Els xiquets (i no tan xiquets) disfrutaran de valent.
- **Guerra de boles:** tot un clàssic en qualsevol escapada a la neu, sobretot si anem amb xiquets. Podem fer dos equips i delimitar l'espai de joc, on tinguem arbres o elements per a resguardar-nos dels "projectils". Això sí, cal tindre la precaució de no xafar molt la neu perquè no es quede molt dura i ens puguem fer mal.
- **Llançar-se en trineu:** només hem de buscar una costera i deixar-nos dur. Podem optar per trineus per a dos i així llançar-nos amb els més menuts de la casa i fer carreres.
- **Fer un ninot de neu:** als xiquets els encantarà fer-lo ells, ja que ho deuen haver vist moltes vegades en dibuixos. Amb esta finalitat, podem dur-nos de casa una carlota per al nas, botons per als ulls i una bufanda i un barret.
- **Descobrir petjades d'animals:** si sou matiners, podeu ser els primers a arribar a una zona nevada i disfrutar del seu paisatge verge, on poder buscar petjades d'altres animals com ocells, esquiroles o llebres. De segur que als més menuts els encanta.



Alimentació per a esquiadors

- **La hidratació és una prioritat,** ja siga amb aigua, suc o te amb mel.
- **El desdèjuni ha de ser fort:** entre el 25-30% de les calories diàries i ha d'incloure hidrats de carboni, proteïnes i fruita. Per exemple: cafè, te o llet amb cacau, suc de taronja natural, un bol amb dos iogurts naturals amb musli, mel, fruita seca i panses i una poma. Això sí, s'ha de prendre una hora abans de començar a esquiar.
- **L'esmorzar:** fruita seca, xocolata negra, una fruita o barretes energètiques.
- **El dinar:** si eres dels que volen aprofitar al màxim la jornada, el dinar pot ser lleuger, com un entrepà de cereals amb tomaca natural i pernil serrà amb oli d'oliva i un plàtan o una altra fruita, i una beguda calenta, com sopa o un got de te.
- **El sopar:** també haurà de ser fort per a retornar al cos tota l'energia consumida durant l'exercici, i que incloga entre el 25-30% de les calories diàries. Les sopes i caldos són recomanables per a recuperar la temperatura corporal i els líquids i minerals perduts durant la jornada. Per exemple: un plat d'arròs saltat amb verdures (all, ceba, porros, carlota, pimentó, etc.) i pit de pollastre a la planxa amb ensalada de tomaca natural i oli d'oliva. De postres, un iogurt.

COM ES RECICLA CORRECTAMENT

5 errors comuns



Aprén a reciclar correctament. Evita estos 5 errors habituals i descobrix amb els nostres consells com cal separar bé el fem. Cuida el planeta!

1 *Pensar que tots els tipus de vidres es poden reciclar en el contenidor verd*

El cristall no és vidre i, per tant, no es recicla en el contenidor verd, anirà al punt net. Les copes o gots trencats i els espills no es poden reciclar en el contenidor verd. Estos elements no estan fets de vidre, realment, sinó de cristall, que té òxid de plom en la composició. Tampoc no es poden reciclar en el contenidor verd les llunes dels cotxes, les finestres, els focus de llum ni els pots de vidre dels medicaments.

4 *Tractar el paper d'alumini com si no fora un envàs més*

On aboque el paper d'alumini? És un dubte molt comú i, a més, amb un material que té un ús tan estès i pràcticament diari per les seues propietats conservants. El paper d'alumini és un envàs més i, com a tal, es pot reciclar en el contenidor groc. El contenidor groc, el dels envasos, és un dels que més dubtes susciten quan arriba el moment de "triar" el contenidor, però en realitat és el que més de pressa hauria d'omplir-se a casa nostra pel tipus de consum que fem.

2 *Creure que els brics no són envàsos perquè són de cartó*

Els brics de llet o de suc són de cartó, sí, però també tenen plàstic i alumini i, com a tal, són envàsos que es reciclen en el contenidor groc. Este és un dels errors més comuns que es detecta en les plantes de reciclatge, i és que, encara que el material principal siga el cartó, es tracta d'un envàs que està fet amb altres materials que resultarien molt complicats de separar durant el procés de reciclatge.

5 *Pensar que les bosses es poden abocar a qualsevol contenidor*

Reciclar bé necessita temps i espai, i sobretot requereix conscienciació a casa. L'objectiu: cuidar el planeta i cuidar-nos, sempre val la pena. Si després de fer este "esforç" aboquem els residus al contenidor específic però dins d'una bossa de plàstic, de poc haurà servit la faena. Fica tot el cartó dins d'una bossa de plàstic i abocar-la així al contenidor blau o fer el mateix quan tirem vidre no és el més aconsellable i dificulta el treball de les plantes de reciclatge. És una llàstima, perquè ja hem aportat el nostre granet d'arena quan hem separat els residus prèviament. Recorda separar continent i contingut quan aboques els residus, o bé portar una bossa reutilitzable que pugues aprofitar més vegades per a "transportar" les deixalles al contenidor.

3 *Considerar que el paper, encara que estiga usat, continua anant al contenidor blau*

Els tovallons, els mocadors o el roll de cuina quan estan bruts o amb restes d'aliments o de matèria orgànica no es poden reciclar en el contenidor blau. Durant el procés, és molt complicat separar la brutícia del paper. Per això, si el tovalló o el paper en qüestió estan bruts, el lloc correcte és el contenidor de residus orgànics, el marró. Així es podran tractar correctament. Les tovallotes humides o el paper higiènic humit mereixen un esment a banda, ja que, per la seua composició, la majoria conté materials plàstics i haurien d'abocar-se en el contenidor gris, el de la resta. Passa el mateix amb els bolquers o les compreses.

“ **RECORDA SEPARAR CONTINENT I CONTINGUT QUAN ABOQUES ELS RESIDUS, O BÉ PORTAR UNA BOSSA REUTILITZABLE.** ”

Sostenibilitat logística



Consum rep la certificació a la sostenibilitat de la seua logística amb la consecució de la 3a estrella Lean & Green

Consum va obtindre al novembre passat la 3a estrella Lean & Green, i es va convertir així en l'única empresa de distribució alimentària que ho aconsegueix en 2022. Després del treball de diversos anys en matèria de sostenibilitat reduint progressivament les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle en la cadena de subministrament, Consum s'ha sumat a la iniciativa i ha aconseguit en el primer any d'auditoria les tres estrelles, amb la qual cosa s'ha posicionat al capdavant de la sostenibilitat de la logística en el sector de la distribució alimentària.

La Cooperativa ha assolit esta certificació internacional de sostenibilitat logística tan prestigiosa, liderada a Espanya per AECOC, per la reducció del 40,33% de les seues emissions de CO₂ respecte de l'any base considerat (2018 enfront de 2021), i, per tant, va arribar a superar el 35% de reducció, que és el que acredita la 3a estrella Lean & Green.

Una cooperativa neutra en emissions

A més, Consum s'ha compromés a ser neutra en emissions d'abast 1 i 2 l'any 2030. Això inclou, d'una banda, les emissions directes de la Cooperativa, procedents dels vehicles de l'organització, les fonts fixes d'emissions i les emissions generades per les fuites de gasos refrigerants (d'abast 1); i, de l'altra, les emissions associades a la producció de l'electricitat que necessita Consum per a exercir l'activitat (d'abast 2).

També, és la primera cadena de supermercats espanyola que s'adherix a la Iniciativa dels Objectius Basats en la Ciència al gener de 2022 (SBTi, per les sigles en anglés, Science Based Targets Initiative). El SBTi naix com una col·laboració entre la Fundació Mundial per a la Naturalesa (WWF), el Projecte de Divulgació del Carboni (CDP), l'UN Global Compact i l'Institut de Recursos Mundials (WRI), entitats molt rellevants en el camp de la sostenibilitat empresarial en l'àmbit internacional.

Conciliació



Més de la mitat dels supermercats Consum ja tenen la setmana laboral de cinc dies

La Cooperativa va ampliar esta mesura de conciliació a 91 tendes més a la fi de 2022, i prop de 9.200 treballadors disfruten ja de dos dies lliures a la setmana.

Consum continua implantant la setmana laboral de cinc dies en els seus supermercats i al novembre va ampliar esta mesura de conciliació a 91 tendes més. D'esta manera, ja són 283 les tendes que disfruten d'esta jornada, que la Cooperativa va començar a implantar a l'octubre de 2021. Esta xifra representa el 59% de les tendes de Consum i la previsió és estendre esta mesura a tota la xarxa comercial a principis de 2024.

Actualment, prop de 9.200 treballadors dels supermercats de la Cooperativa poden disfrutar de dos dies lliures a la setmana.

La setmana laboral de cinc dies beneficiarà el 95% de la plantilla de Consum, que farà un màxim de 37 hores i mitja setmanals, però que no afectarà l'horari comercial, que continuarà sent el mateix. A més, tot el personal del supermercat disposarà d'un cap de setmana llarg (dissabte i diumenge) cada cinc setmanes.

Amb la setmana laboral de cinc dies, Consum continua millorant les condicions laborals de la plantilla apostant per la conciliació de la vida familiar i laboral, fet que reforça el seu compromís per generar ocupació estable i de qualitat. A més, amb esta mesura es millora el servei al client, ja que, com que es pot conciliar millor la vida familiar i laboral, s'afavorix la productivitat i la satisfacció en el treball. Actualment, Consum compta amb més de 18.200 treballadors, dels quals el 73% són dones.

Noves obertures



Consum obri sis nous supermercats en l'últim trimestre de l'any

Consum ha obert entre els mesos d'octubre, novembre i desembre sis nous supermercats situats a Albacete capital, La Solana (Ciudad Real), Atarfe (Granada), Aldaia (València), Níjar (Almeria) i la Vall d'Uixó (Castelló).

Entre tots sumen més de xxx m2 de sala de vendes i una plantilla total de xxx persones, totes procedents de les mateixes poblacions o de poblacions pròximes, en una aposta per l'economia local i la conciliació com a part dels seus valors cooperatius.

Els nous supermercats són ecoeficients, cosa que significa que consumixen un 40% menys d'energia que un convencional, i responen a l'aposta de Consum per la sostenibilitat de la seua activitat.

A més, ofereixen al client servei de compra a domicili i atenció personalitzada en pescateria, xarcuteria, carnisseria, secció de fruita i verdura al detall, forn i la secció de perfumeria de Consum, amb les marques exclusives de Consum Kyrey, Kyrey for Men, Kyrey Pharma, Vitality, Consum ECO i Consum Kids.

Durant 2022, Consum ha obert dotze supermercats distribuïts d'esta manera: tres a Catalunya, tres a Andalusia, dos a la Comunitat Valenciana, dos a Castella-la Manxa i dos a Múrcia.

Producte local



Consum dona suport al sector cítricol venent només taronges i mandarines amb IGP

Consum fa costat als citricultors locals venent només taronges i mandarines amb el segell de qualitat Identificació Geogràfica Protegida (IGP) Cítrics Valencians en tots els seus supermercats de la Comunitat Valenciana, Catalunya i Múrcia, des de finals de novembre fins a finals d'abril, depenent de la climatologia. La Cooperativa comprarà unes 6.000 tones de taronges i mandarines valencianes amb este segell de qualitat en la campanya 2022-2023, xifra que suposa un 10% més respecte de la campanya anterior. Un any més, la Cooperativa renova el seu acord amb la IGP valenciana, com una aposta pels productes locals i de proximitat durant la temporada cítricol nacional i com a suport als citricultors valencians.

En resum, Consum comprarà més de 20.000 tones de mandarines i taronges d'origen nacional durant la campanya 2022-2023, xifra que representa un increment d'un 9% del volum de compres a proveïdors locals respecte de l'any anterior.

El 90% de les taronges i mandarines que es venen als supermercats de Consum són d'origen valencià, fet que reflecteix l'aposta de la Cooperativa pels productes locals durant la temporada de campanya i pels segells de qualitat que els certifiquen, com la IGP Cítrics Valencians.

IGP Clementines de les Terres de l'Ebre

Consum dona suport als segells de qualitat dels cítrics en totes les zones espanyoles on està implantada. En el cas de Catalunya, la Cooperativa comercialitza també la IGP Clementines de les Terres de l'Ebre en els seus supermercats. A més, la Cooperativa també va començar al novembre la campanya nacional de les llimes i pomelos amb origen de Múrcia, amb una compra de 3.500 tones.

SOS mans

Primer signe d'envelliment

La cura de les mans és imprescindible, ja que diu molt d'una persona. Et mostrem quins productes i rutines necessites per a lluir unes mans precioses.

Tenim molt integrades en les rutines de bellesa l'ús de cremes facials, sèrums i màscares d'hidratació i nutrició, però, dediquem el mateix temps a cuidar la resta de parts del cos? Les mans són una de les zones del cos que envellixen més ràpid, precisament perquè estan sotmeses a agents externs que les fan malbé abans d'hora.

L'ús de sabons i detergents, l'aigua calenta, el fred, el vent, els frecs constants i els gels hidroalcohòlics, ja integrats en les nostres rutines de desinfecció, són alguns dels factors desencadenants que fan tindre unes mans seques, danyades i deshidratades.

Una bona higiene i hidratació de mans ens garantirà unes mans sense taques ni arrugues durant més temps.

Una bona higiene i hidratació de mans ens garantirà unes mans sense taques ni arrugues durant més temps.

Consells per a la cura de les mans

- **Llava't les mans amb detergents no agressius** i que estiguen especialment formulats "per a mans", per a evitar que se sequen.
- **Utilitza crema hidratant de mans amb protecció solar.** A més d'hidratar i reparar la pell després de cada llavada, necessitem protegir-la dels rajos UV, ja que tant esta zona com la cara i el coll estan exposades constantment a la llum solar i els danys solars provoquen quasi el 80% de l'envelliment.
- **Exfolia't les mans una vegada per setmana.** Això ajudarà al procés de recuperació cel·lular i permetrà que la crema de mans penetre millor en la pell. Així, eliminaràs les cèl·lules mortes superficials i les restes de brutícia o residus de gels. A més, intenta que este exfoliant siga per a mans únicament, que hidrate i que no siga agressiu.
- **Hidrata-les abans d'anar a dormir.** Intenta incloure este pas en la teua rutina de bellesa cada nit, ja que és el moment en què les mans estan durant més temps sense sotmetre's a cap agent extern. Aplica't la crema i fes-te un massatge a les mans fins que s'absorbsca. Pots usar una crema més nutritiva per a la nit.
- **Utilitza màscara de mans.** Fes-ho una vegada per setmana, com a mínim, i pots aprofitar el dia que les exfolies per a aplicar-te després esta màscara. Són una espècie de guants amb un producte molt emol·lient en l'interior. Molt fàcils d'usar.
- **No t'oblides de la cura de les cutícules.** Aconsegueix-ne un bon oli, ja que les cutícules també es ressequen i les vores de les ungles es poden vore danyades.

FASES DE L'AMOR

Les etapes en una relació de parella

Les fases de l'amor existixen i en cada una la relació amb la nostra parella evoluciona. Descobrix com és cada fase i què la caracteritza. Comencem?

La relació amb la persona estimada passa per canvis i adaptacions de l'un amb l'altre i viceversa.

Molts faríem nostra la frase "L'amor no passa mai", o almenys així ho voldríem en el millor moment d'una relació. A més, perquè no passara mai, voldríem que el temps es detinguera... Tots reconeixem i recordem moments de la nostra vida en què, gràcies a l'afecte que donem i al que rebem d'altres persones, s'ha aconseguit canviar una situació que es resistia: "Ningú es resistix a l'amor".

QUINES SÓN LES FASES DE L'AMOR

La relació amb la persona estimada passa per canvis i adaptacions de l'un amb l'altre i viceversa, de manera que així aconseguim la nostra millor versió: si no es madura com a persona, no es millora com a parella.

→ Enamorament o enlluernament

Algunes característiques són: atracció irresistible, alt estat de felicitat que impedit oblidar la persona estimada, necessitat d'estar al costat de l'altre i un nivell d'admiració elevat.

→ Adequació

Ací la curiositat, l'atracció i l'enamorament són més pronunciats. Són importants els gestos, les característiques físiques, no es reconeixen ni es noten les diferències: si n'hi ha alguna, es pensa que "no és gran cosa" o que "ja canviarà". A penes hi ha conflictes i es procura donar el millor d'un mateix. Sol durar entre dos i quatre mesos.

→ Estabilització

L'atractiu físic persisteix, s'enforteix la confiança; s'actua de manera més relaxada i natural, cosa que permet un millor coneixement de l'altre; s'accepten les diferències que poden enriquir la convivència i també els primers frecs, disgustos i queixes. En este context apareix la pregunta respecte de la fi de la relació: cap on anem com a parella? El diàleg i compartir alguns afectes, sentiments, reaccions i pensaments faciliten les respostes; s'estabilitza la relació i es prenen les primeres decisions com a parella.

→ Compromís

Quan sembla estar assentada la relació. Comprenem i compartim valors, estil de vida, metes presents i futures: personals i de parella; s'establixen llaços d'unió amb la família política, les amistats de cada u; les converses són obertes: es planifica a mitjà i a llarg termini. També implica un pas de maduresa emocional decidit i el qüestionament de la viabilitat de la relació, que no està exempt de dubtes.

Trucs per a mantindre viu l'amor en la parella

És veritat que l'amor s'acaba? Com ocorre normalment quan es trastoquen les coses, sense delicadesa, amb dret i sense respecte, la sembra pot no donar bons fruits. El primer: sempre educació i respecte. No servix dir "jo soc així", perquè aleshores només busquem el nostre profit i això, en una relació de parella..., no funciona!

Què faríem si a l'inici d'una bonica relació ens auguraren poc temps? Cuidar-la com si no tinguérem res més entre les mans. Acomodar-se en la relació no és un bon costum. Dedicar temps setmanal de qualitat a estar junts i preparar o fer alguna cosa especial: en la monotonia és fàcil trobar alguna cosa diferent que alegre la nostra parella.

1 Disculpa't. Disculpa't. Quant de mal fa a la parella voler tindre raó! No és millor tindre amor? No és donar-li a l'altre la raó, com als bojos. Posa't en el seu lloc: observa i pensa què ha pogut portar l'altre a fer el que haja pogut fer. Potser en la seua situació hauries fet el mateix, i si eres tu el que ha causat dolor, reconcilia't. No acabes el dia sense sintonitzar amb la parella dient la "paraula màgica": perdó.

2 No et queixes! I encara menys, de la família política. Els rancors, igual que les queixes, van sempre en augment si no tenen fre. Parla sempre bé de la teua parella, davant d'ella i darrere seu.

3 No desbarates el que va malament. Les persones fem les coses tan bé com podem, però, en alguna ocasió, podem empitjorar les coses. Si creus que hi ha un problema, no esperes que siga l'altre qui faça alguna cosa per a arreglar-ho. Planteja't: què pots fer perquè la situació millore?

4 Sense secrets. En totes les parelles hi ha polèmiques. És molt recomanable tindre ocasió de parlar amb la parella de tot: no pot haver-hi secrets, en la parella. Pot haver-hi diferències que, en tot cas, han d'enriquir la relació, però en cap cas causar distància.

EL MEU FILL EM DESAFIA, QUÈ PUC FER?

Els xiquets desafiadors poden ser un problema.
Per què ocorre? Com identifique si és el perfil del xiquet?
Et donem resposta a esta pregunta i a d'altres.

Com a pare o mare, et deus haver trobat en alguna situació en la qual el teu fill o filla t'ha contestat un "no" davant la petició que fera alguna cosa, i així ha desafiat la teua autoritat. Però açò no significa que tinga cap problema, perquè forma part del procés evolutiu dels xiquets. El problema ve quan les seues actituds desafiadores es convertixen en una rutina i no es tracta d'una desobediència comuna, sinó que amaga un problema més gran: el trastorn oposicionista desafiador. Es tracta d'un patró recurrent de conducta oposicionista, negativista, desafiadora, desobedient i hostil, dirigit a les figures d'autoritat.

CARACTERÍSTIQUES D'UN XIQUET DESAFIADOR

- **Enrabiades i/o discussions freqüents amb els adults.** S'enfaden perquè perden la paciència amb facilitat.
- **Mala tolerància a les ordres, es neguen a complir-les.** Són provocadors.
- **Cabuderia persistent,** sobretot, quan volen fer alguna cosa que està prohibida.
- **Respostes ressentides i colèriques** en qualsevol circumstància.
- **Actitud desafiadora davant els altres,** sense cap causa aparent.
- **Conducta negativa,** es neguen a negociar i a comprometre's amb els adults.
- **Insults i paraules despectives cap als altres.**
- **Incapacitat d'acceptar les conseqüències dels seus actes,** culpen i retrauen els altres dels seus propis errors.
- **Intenten molestar en tot moment** les persones que els envolten, de manera deliberada.
- **Tenen episodis ocasionals de violència física,** amb intenció o sense.
- **Solen tindre problemes acadèmics.**
- **Són mentiders i incomplidors.**

Els experts apunten al factor psicosocial com un dels possibles desencadenants del trastorn oposicionista desafiador.

PER QUÈ UN XIQUET ES TORNA AGRESSIU I DESAFIADOR?

Els xiquets poden aprendre que provocar i desafiar els pares pot arribar a desesperar i, per tant, aconseguir coses que d'una altra manera no podrien. Els agrada saber quin és el límit. En la majoria de casos, els xiquets provoquen o desafien per esta raó, per a saber fins on poden arribar.

Una altra cosa és que el xiquet patisca el trastorn oposicionista desafiador. No hi ha una causa específica que puga explicar el trastorn oposicionista desafiador, però els experts apunten al factor psicosocial com un dels possibles desencadenants. Una educació coercitiva o violenta, la immaduresa o la falta d'experiència en la criança d'un fill o uns pares excessivament permissius poden estimular les conductes desafiadores. A més, la inexistència de llaços afectius, l'abandó durant els primers anys de vida, els conflictes maritals i la depressió materna també poden propiciar-ne l'aparició.

Pautes i dinàmiques per a fer front i millorar un xiquet desafiador

- **Evita els crits.** El to de veu és fonamental per a ensenyar al fill que els conflictes no se solucionen cridant.
- **Tingues paciència.** Intenta mantindre el control per a explicar al teu fill que els seus crits i el seu descontrol no són la manera correcta d'actuar.
- **Treballa la frustració.** És el sentiment desagradable que s'experimenta quan no s'aconsegueix el que u vol. Aprendre a tolerar-la és molt important en la vida del xiquet.
- **Cuida la seua agressivitat.** Si veus que el teu fill perd els nervis, deixa'l que es tranquil·litze.
- **No entres en la lluita de poder.** Els xiquets desafiadors creuen que són iguals que els adults, per a ells no existix cap autoritat. Tracta de fer-li entendre que la seua manera d'actuar no és correcta i, si no obeeix, hauràs de prendre accions.
- **Posa límits clars. I complix-los.** Sigues conseqüent i perseverant. S'ha de saber motivar, cal fer entendre les conseqüències dels seus actes, també permetre que les experimenten, però cal oferir conseqüències positives al seu bon comportament.
- **Demana ajuda professional.** Si tot el que hem dit no funciona, pots acudir a psicoteràpia, que servirà per a ajudar el teu fill i als pares per a reconduir el problema.

LA INTEL·LIGÈNCIA DELS GOSSOS

El que no sabies



*El gos no treballa
mai sol i, de fet,
com més vincle
tingui amb el
seu guia, més
rendiment tindrà.*

La intel·ligència dels gossos resulta fascinant. Tenen tantes capacitats que poden participar en treballs especials del cos de policia, pasturatge, rescats i molt més.

Nivell d'intel·ligència d'un gos

Tradicionalment, la intel·ligència dels gossos s'ha mesurat per les seues habilitats i per la seua capacitat d'ensinistament i d'obediència. No obstant això, estos paràmetres limiten el gos i per a poder mesurar la seua intel·ligència cal tindre en compte també el seu instint, la seua capacitat adaptativa i de resolució de problemes, la seua intel·ligència emocional i, en últim lloc, la seua predisposició al treball, a la col·laboració amb l'ésser humà i a l'obediència.

Treballs que poden exercir els gossos

Són molts els treballs que poden exercir els gossos, però és important destacar que han de fer-ho sempre col·laborant amb el seu guia. El gos no treballa mai sol i, de fet, com més vincle tinga amb el seu guia, més rendiment i més possibilitats d'èxit tindrà. Però els gossos de treball continuen sent gossos i han de tindre una vida normal en família, com qualsevol altre gos.

Las tareas que pueden ejercer són muchas i es pueden dividir en diversos grupos:

- **Teràpia:** utilitzats per professionals, servixen d'element de motivació per a persones que han de seguir una teràpia física o emocional. El gos viu amb el seu guia i es desplaça al lloc de la teràpia.
- **Assistència:** viuen amb una persona que té una malaltia o una limitació física o psíquica i l'ajuden a fer les tasques diàries, com els gossos pigall o els que acompanyen les persones sordes i els avisen que toquen al timbre, o els que són capaços de detectar una pujada o baixada de sucre en una persona diabètica.
- **Servici:** utilitzats pels cossos de seguretat com bombers, policia o unitat mòbil d'emergències per a fer tasques com ara detecció d'estupefaents, de bombes o de diners. També els gossos que busquen persones, ja siga per una olor de referència per a trobar una persona desapareguda o per a olorar amb la finalitat de rescatar persones després d'una catàstrofe, com ara un terratrèmol o un esfondrament.
- **Detecció de malalties:** són capaços de detectar, mitjançant l'olfacte, malalties com el càncer, per això s'utilitzen en l'àmbit de la investigació.
- **Pasturatge:** s'encarreguen de cuidar i protegir els ramats d'animals: ovelles, cabres, vaques... en un entorn rural.

Les races de gossos més intel·ligents

A partir de la història de cada raça i de les seues capacitats i habilitats innates, alguns estudis han elaborat una llista amb les races més intel·ligents, com ara el border collie, el caniche, el pastor alemany, el golden retriever, el dòberman pinscher i el retriever del Labrador.

Algunes races que, tradicionalment, s'han utilitzat per a algunes activitats mostren més predisposició per a fer eixa tasca d'una manera instintiva i, inclús, sense necessitat d'un entrenament. És el cas del border collie per al pasturatge, del mastí per a la cura del ramat o per la protecció d'un lloc, del pastor alemany o del pastor belga malinois per a trobar persones, del basset hound per a buscar qualsevol cosa o persona seguint un rastre d'olor, o del terranova per al rescat de persones en l'aigua.

El fet que algunes races conserven l'instint per a alguns treballs fa que a l'hora d'entrenar l'animal no sols ho faça amb gust, sinó que per a ell és un joc que el fa sentir-se feliç.

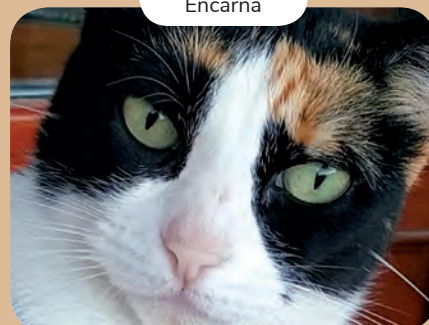


EN CONSUM VOLEM
CONÈIXER LA TEUA MASCOTA

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



Bella
Estefanía Edo



Calleja
Encarna



Kiara
Paula Tronchoni



Moka
Pilar



Olivia
Gema



Pipi
Luis García



XICOTETES ACCIONS
PER A UN
**CONSUM
RESPONSABLE**

4a EDICIÓ
**CONCURS
DE VÍDEOS**

DIA MUNDIAL DEL
CONSUMIDOR 2023

MÉS INFORMACIÓ EN:



BASES COMPLETES EN
WWW.TEAMCONSUM.CONSUM.ES/VAL


consum
COOPERATIVA