



Entrenosotros

la revista del soci client

consum

MAIG / JUNY 2023
Núm. 120



EL TEMA DEL MES DIETA PLANETÀRIA

SABER COMPRAR. CONSELLS DE CIBERSEGURETAT: PROTEGIX LES TEUES DADES.
ELS CINC DE... ROCÍO VIDAL. CONEIX-TE. COM PODEM MILLORAR L'AUTOESTIMA.

La primavera
ens proporciona
més hores de
llum solar, més
esplendor de la
natura, amb tots
els colors i els
aromes. Sense
dubte, una injecció
d'energia positiva
per a motivar-nos
i il·lusionar-nos.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consell de redacció: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava,
Amparo Monar, Raquel Cisneros
i Ricardo Fabregat.
Col·laboradors: Elías Amor,
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,
Andrea Rodríguez, 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.

Ja estem a final de curs i, igual que en la nostra etapa escolar, ens podem trobar un poc cansats i amb ganes de vacances. Afortunadament, la primavera ens proporciona més hores de llum solar, més esplendor de la natura, amb tots els seus colors i aromes. Sense dubte, una injecció d'energia positiva per a motivar-nos, il·lusionar-nos i fer plans estos dies o de cara a l'estiu.

Arriben els dies de calor i comencen a arribar a la cuina les ensalades fresques, plenes de color i amb tot tipus d'ingredients. I què passa amb els llegums? Es convertixen en els grans oblidats. Doncs en **Hui mengem** et donem diferents alternatives fresquetes per a menjar llentilles. T'hi apuntes?

També, amb l'augment de les temperatures i la humitat, comencen a fer acte de presència els molestos mosquits. Pareix que cada vegada apareixen abans, veritat? La veritat és que, any rere any, allarguen més la temporalitat. Hi ha molts productes perquè no ens piquen o per a minimitzar-ne els efectes, i la citronel·la, com que és més natural, està entre ells. En **A Examen** et contem més coses sobre esta planta aromàtica.

En el nostre **Tema del mes** parlem de la dieta planetària, una nova forma d'alimentació per a reduir els efectes nocius del canvi climàtic. Es tracta d'una dieta ecològica, sana i de proximitat, i, per tant, més econòmica, que es preocupa per reduir la petjada de carboni i preservar la biodiversitat del planeta. A més, en estos moments en què a tots ens preocupa poder estalviar en la cistella de la compra, podem fer-ho amb este tipus de dieta. Saps com es fa?

La tecnologia i l'accés a internet han transformat la manera de comunicar-nos i de consumir. Compartim moltíssima informació en línia que és molt suculent per als ciberdelinqüents. En **Saber comprar** et donem 10 consells per a protegir la informació personal i financera perquè la teua presència en línia no et passe factura.

Amb el bon temps, ens abellix eixir més a disfrutar de la natura i, per què no, fer alguna escapadeta. En **Viatjar amb gust** et proposem les millors rutes de senderisme i gastronomia de Múrcia per a conèixer la floració de Cieza.

Saps quina diferència hi ha entre "fotosensible" i "fotosensibilitzant"? En **Salut i Bellesa** t'ho aclarim i et detallem quins cosmètics hauries d'evitar a l'estiu perquè la teua pell no es ressença.

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...**
Rocío Vidal.
- 08 HUI MENGEM**
Nutritives i fresques, una altra manera de menjar llentilles.
- 10 ELS FRESCOS**
Propietats de l'albercoc.
- 12 SABER COMPRAR**
Consells de ciberseguretat: protegitx les teues dades.



20 Actualitat

- 14 A EXAMEN**
Declara la guerra als mosquits i treu la citronel·la.
- 16 EL TEMA DEL MES**
Dieta planetària: què és i com es fa.
- 18 VIATJAR AMB GUST**
Floració de Cieza: les millors rutes de senderisme i gastronomia de Múrcia.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Com pots fer compost en casa.
- 22 NOTÍCIES CONSUM**
La Cooperativa oferix més de 3.000 llocs de treball per a la campanya d'estiu. La plantilla de Consum s'ha duplicat en 10 anys. Consum va col·laborar amb 203.000 persones vulnerables durant l'any 2022. Consum va ajudar els afectats dels terratrèmols de Turquia i Síria. Charter supera la barrera de les 400 tendes el 2022.



28 Pren nota

- 24 SALUT I BELLESA**
Cura facial a l'estiu. Productes que cal evitar.
- 26 CONEIX-TE**
Com es pot millorar l'autoestima.
- 28 CURA INFANTIL**
Falta d'atenció en xiquets: com es pot gestionar.
- 30 MASCOTES**
Consells en la cura de mascotes per a principiants.

Junts fem consum

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.



Más, para todos



Más cremosos



Ahora... más variedad



Más intensos

Impulsant les teues idees

REFORMULACIÓ DELS XOCOLATES

En Consum innovem per a atendre les necessitats, els interessos i gustos dels nostres clients. Per això, hem renovat tota la gamma de xocolates de marca pròpia, amb un total de 22 referències. En este cas, hem millorat tant el gust dels xocolates com el disseny de les pastilles. A més, hem incorporat nous sabors i varietats a la gamma de xocolates de marca pròpia. Esperem que t'agradien i els disfrutes!

En Consum escoltem els nostres clients, envia'ns un correu a comunicacionexterna@consum.es i... conta'ns les teues idees!

Compartint trucs i consells

Truc guanyador



"Hola! Perquè la ceba del sofregit es faça abans i quede més caramel·litzada, el meu truc és afegir-li una cullerada de llevat químic, de tipus Royal. El resultat vos sorprendrà! "

Una abraçada a tot l'equip.

Ana G. Gil

Participa-hi!

Coneixes algun truc de cuina, de llar o de bellesa o una recepta amb què 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

"Siempre se aprenden cosas nuevas. ¡¡¡gracias!!!"



TWITTER

"Gran producto que habéis añadido, bien filtrada y a buen precio. Compra asegurada todas las semanas. Gracias #BebidaAlmendrasSinAzúcar"



INSTAGRAM

"Qué buenas recetas. La de pechugas rellenas, mañana mismo la hago, que justo tengo en el frigorífico y no sabía cómo hacerlas sin ser a la plancha"



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

Este mes provem...



Els cinc de...

Rocío Vidal

Periodista i publicista

Rocío Vidal, més coneguda com “la gata de Schrödinger”, és la creadora del canal de YouTube que rep el mateix nom i que té un gran èxit en la xarxa, sobretot entre els més jòvens. Té 624.000 subscriptors i alguns dels seus vídeos superen el milió de visualitzacions. Periodista, publicista i amb un màster en Comunicació Científica per la Universitat de Barcelona, divulga la ciència amb un marcat toc de crítica social i presenta temes per a fomentar el pensament crític i la curiositat del públic, com el feminisme o la consciència social i ambiental.



Per la realització d'este reportatge, Rocío Vidal i Consum entreguen 500€ a Asociación Pro Gat de Benicàssim. 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 Rocío Vidal

1



Arròs

Soc valenciana, poc més he de dir. Soc fan d'una bona paella, que no d'un arròs amb coses. L'arròs forma part de la meua alimentació i és tan versàtil que me'l menja amb qualsevol cosa.

2



Oli d'oliva verge extra

En unes torrades de bon matí o per a adobar l'ensalada, l'or líquid és clau en qualsevol menjar. Quina meravella tenim ací.

3



Tomaques en temporada

És la meua hortalissa (fruita) preferida quan és temporada, tinc un hort i em passe l'estiu alimentant-me de tomaques. Eixe gaspatxo que fa ma mare et cura de qualsevol ressaca estiuenca. Ai!

5



Taronges

No hi ha res més increïble que unes bones taronges en temporada.

4



Llenties

M'encanten els llegums en general, però sens dubte les llenties guanyen per golejada. Que infravalorades que estan quan eres menut, però quan madures t'adones d'una gran veritat: les llenties sempre han sigut una delícia.

NUTRITIVES I FRESQUES

Una altra manera de menjar llentilles

Arriben els dies de calor i comencen a desembarcar a la cuina les ensalades fresques, plenes de color i amb tota classe d'ingredients. Però, malauradament, els llegums no són una alternativa per a formar part d'estos plats d'estiu. La raó és que a moltes persones, els pot resultar difícil incorporar-los en preparacions fredes. En definitiva, es deixa de costat un aliment amb grans beneficis nutricionals i múltiples possibilitats gastronòmiques pel sol fet de vincular-lo exclusivament a plats calents de cullera. Davant d'esta situació, la proposta és clara: animar-nos amb un tipus de llegum cada setmana.

Per eixa raó, et presentem diferents alternatives amb la "dama de ferro": la llentilla. Nutricionalment reuneix diversos beneficis: és font de proteïna vegetal, de fibra, d'hidrats de carboni complexos, de vitamines i minerals i, a més, sacia.

La idea és experimentar i provar diferents combinacions per a trobar les que s'ajusten millor als nostres hàbits i paladar.

Dins de l'univers de les llentilles, en trobem moltes varietats: pardines, rosses, roges, verdes o negres. Clarament, l'origen de cada una és divers, igual que el sabor i la textura. Tot això ens ofereix la possibilitat de jugar amb un mateix aliment, però al mateix temps diferent.

Pardines

Procedixen de Castella i Lleó, sobretot de la comarca de Tierra de Campos, on tenen un consell regulador. Es diferencien de les castellanes per la mida (són més xicotetes) i pel color (marró terrós). Amb una pell molt fina, quasi inapreciable, tenen l'avantatge que es couen molt a pressa. Són la solució perfecta per a qui no troba plaer passant moltes hores en la cuina. Això els conferix una característica interessant per a utilitzar-les en ensalades.

Verdes de Puy

Originàries de la regió homònima gal·la (on tenen denominació d'origen), a vegades s'anomenen llentilles verdines o llentilles franceses. A Espanya es conreen entre Valladolid, Lleó, Palència i Burgos. El to varia entre el verd i el verd groguenc i una vegada cuites queden senceres, no solen perdre la pell. De sabor fi i un poc dolç, són molt apreciades en guisats tradicionals de llegums (amb matança de porc), però també en ensalades i com a guarnició, sobretot pel color.

Negra

Provinents d'Àsia, les llentilles negres, també anomenades llentilles caviar o beluga, són llentilles amb una pell de color negre brillant. Els dos noms remetent a la semblança física que tenen amb el caviar de beluga. Estan plenes d'un sabor delicat, deliciós i al mateix temps terrós. Són fantàstiques per a absorbir altres sabors i aromes. I, a més, són superràpides i fàcils de preparar. Una vegada cuites, se suavitza part del color negre i, a més de quedar tendres, no solten la pell i conserven molt millor la forma i la textura.



Llentilles verdes amb salmó



Ingredients (4 persones)

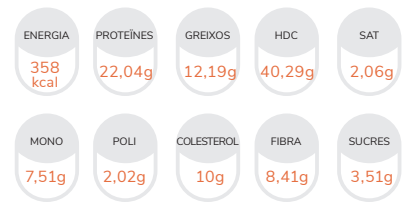
- 280 g de llentilles verdes o pardines crues
- 1 branca de timonet fresc
- 1 fulla de llorer
- 80 g de ceba roja
- 1 g d'anet picat
- 80 g de salmó fumat
- Per a la vinagreta**
- 40 g d'oli d'oliva extra verge
- 20 ml de vinagre de xerès
- 5 g de mel
- 5 g de mostassa
- Sal i pebre

PREPARACIÓ

Renta les llentilles i submergeix-les en aigua freda abundant. Afegeix-hi el timonet i la fulla de llorer. Porta-les a ebullició i cuina-les a foc lent durant 25-30 minuts.

Mentrestant, prepara la vinagreta àcida. Mescla oli, vinagre, mel i mostassa. Tira-hi sal i pebre. Emulsiona-ho bé.

Refresca les llentilles baix el doll d'aigua freda. Mescla les llentilles amb la vinagreta i afeg la ceba picada i unes branquetes d'anet. Incorpora el salmó fumat ben tallat.



Informació nutricional per ració.



Ensalada de llentilles beluga amb xips de tortilla

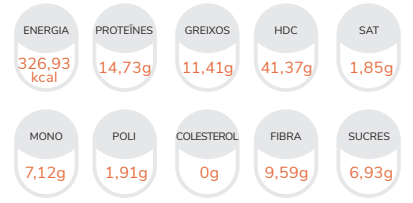


Ingredients (2 persones)

- 100 g de llentilles crues
- 1 fulla de llorer
- ¼ culleradeta de vinagre de poma
- 240 g de tomaques de temporada lleugerament madures
- 10 g de pebrots jalapeños
- 2 tortilles de blat mexicanes
- ½ culleradeta de comí molt
- ½ culleradeta de pebre roig dolç
- ¼ culleradeta de pebre roig picant
- ¼ culleradeta d'all granulada
- 160 g de mesclum de fulles verdes
- 20 g d'oli d'oliva verge extra
- Cebollí fresc al gust
- Sal i pebre

PREPARACIÓ

Prepara les llentilles seguint les instruccions del paquet. En primer lloc renta-les bé i després cou-les amb aigua abundant, almenys el doble del seu volum. Tira-hi la fulla de llorer, un pessiguet de sal i el vinagre. Porta-les a ebullició, abaixa el foc i cou-les fins que queden al dente, uns 20 minuts. Escorre-les bé i deixa-les refredar. Renta les tomaques i talla-les a daus. Pica el jalapeño i el cebollí i mescla-ho bé amb les tomaques. Talla les tortilles de blat a daus o a tires menudes. Calfa 2 cullerades d'oli d'oliva en una bona paella i afeg-li les tortilles de blat mexicanes. Cuina-les a foc fort, remenant bé durant un parell de minuts. Abaixa el foc i condimenta-les amb les espècies i la sal. Cuina-les fins que es dauren al gust i queden cruixents. Mescla les tomaques, les llentilles fredes, els xips de tortilla i les fulles de mesclum tallades. Adoba-la amb oli d'oliva verge extra, sal i pebre negre acabat de moldre. Servix l'ensalada temperada o freda.



Informació nutricional per ració.



Llentilles pardines amb meló d'Alger



Ingredients (4 persones)

- 200 g llentilles pardines crues
- 200 g de tomaques cherry kumato
- 4 ravenets
- 10 perles de formatge mozzarella
- 80 g de carabasseta tallada com a espaguetis
- 80 g de meló d'Alger tallat en boles
- 80 g de ceba roja
- Fulles d'alfàbega fresca
- Per a la vinagreta**
- 40 g d'oli d'oliva verge extra
- 10 ml de vinagre de xerès
- Sal marina
- 3 fulles d'alfàbega picada

PREPARACIÓ

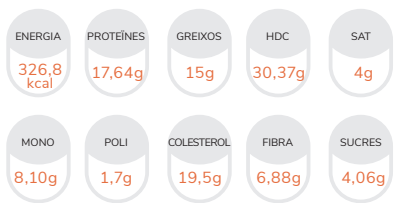
Renta bé les llentilles i després posa-les a coure amb aigua abundant, almenys el doble del seu volum, en una cassola a foc suau per a evitar que solten les pells, durant 15-20 minuts.

Talla la carabasseta en forma d'espaguetis i reserva-la.

Prepara les boles de meló d'Alger.

Distribuïx en un plat els espaguetis de carabasseta formant un niu i al mig servix les llentilles fredes; per damunt, les perles de mozzarella, les tomaques cherry i els ravenets. Al voltant del niu, la ceba i les boles de meló d'Alger.

Condimenta-ho amb la vinagreta d'alfàbega.



Informació nutricional per ració.

ALBERCOC

En coneixes totes les propietats?

L'albercoc comença la temporada al maig, quan es convertix en una de les fruites més habituals i preuades a la nostra taula durant tot l'estiu.

betacarotè

potassi



*baixa
aportació
calòrica*

L'arbre de l'albercoc és originari d'Àsia Central. Pel que sembla, van ser els grecs els qui el van introduir a Europa, mentre que els romans es van encarregar d'estendre'l pel continent.

Turquia és el major productor mundial d'esta fruita, ja que actualment produïx el 85% de l'albercoc deshidratat. A Espanya, el cultiu d'esta espècie se centra sobretot a Múrcia i Castella-la Manxa.

És una fruita de temporada que es cull entre maig i agost, per la qual cosa és una de les protagonistes indiscutibles de l'època estival. Entre les propietats de l'albercoc destaquen:

- **El contingut de betacarotè o provitamina A.** És el que li conferix el color ataronjat característic i el convertix en un aliment recomanat per a mantindre una pell saludable, mantindre la visió en condicions normals i contribuir al funcionament del sistema immunològic.
- **És font de potassi**, un mineral necessari per a la transmissió i generació de l'impuls nerviós i per a l'activitat muscular normal.
- Està indicat en dietes d'aprimament per a persones amb obesitat o sobrepès, ja que **la seua aportació energètica és baixa** en comparació de la d'altres fruites de temporada gràcies la seua gran quantitat d'aigua i hidrats de carboni baixos.

VARIETATS D'ALBERCOC

Algunes de les varietats conreades a Espanya són Bulida, Colorado, Alba, Merla Taronja, Maya Cot, Wonder Cot, Magic Cot, Maravita, Flodea, Lady Cox, Dorada, Pepito, Bergarouge, Faralia, Nancy i Galta Roja.

CALORIES DE L'ALBERCOC

Esta fruita aporta al voltant de 40 calories per cada 100 grams, tan sols un 1% de la quantitat diària recomanada de calories per a un adult d'edat mitjana. Es recomana en dietes d'aprimament precisament per la seua gran quantitat d'aigua, un 86%, i l'aportació calòrica baixa.

40

kcal/100 g

L'ALBERCOC
APORTA AL VOLTANT
DE 40 CALORIES PER
CADA 100 GRAMS.

CONSELLS DE CIBERSEGURETAT

Protegix les teues dades



**ES CONVENIENTE
HACER SIEMPRE
UNA COPIA DE
SEGURIDAD DE TODOS
NUESTROS DATOS DEL
ORDENADOR.**

No et perdes els consells de ciberseguretat següents i comença a cuidar les teues dades en la xarxa amb estes pràctiques senzilles. No esperes més!

La tecnologia i l'accés a internet han transformat la manera de comunicar-nos i de consumir. A mesura que augmenta la quantitat d'informació que compartim en línia, hem d'incrementar les mesures per a protegir la nostra informació personal i financera.

PER QUÈ ÉS IMPORTANT LA CIBERSEGURETAT?

Encara que la ciberseguretat, la seguretat en línia, s'utilitza sobretot per a grans volums de dades i informació sensible d'empreses, nosaltres, com a usuaris, també ens hem de preocupar per la protecció de les nostres dades personals del mòbil i de l'ordinador. Al mateix temps que augmentem la presència en línia, augmentem les amenaces. Protegir la informació personal i financera és important per a evitar amenaces com la suplantació d'identitat i altres tipus de frau i preservar les nostres dades davant d'un robatori o una pèrdua dels dispositius.

Seguix estos consells de ciberseguretat per a protegir les teues dades.

- **Utilitza contrasenyes segures:** las contrasenyes segures han de ser llargues, complexes i úniques per a cada compte. Evita utilitzar contrasenyes fàcils d'endevinar, com dates de naixement o noms de mascotes i també llocs comuns com 0000 o 1234. Utilitza una combinació de lletres, números i símbols per a crear una contrasenya segura.
- **Mantén els dispositius actualitzats:** les actualitzacions de programari sovint inclouen correccions de seguretat importants. Assegura't de mantindre el sistema operatiu, les aplicacions i els programes de seguretat actualitzats per a protegir els dispositius. Quan es detecta un problema de seguretat es genera una actualització; per tant, si no actualitzem el sistema, ens trobarem amb una vulnerabilitat on poden entrar els ciberdelinqüents.
- **Evita connectar-te a xarxes wifi públiques:** les xarxes wifi públiques són molt útils sobretot quan eixim de viatge, però sovint no són segures. És recomanable utilitzar una xarxa privada virtual (VPN) quan et connectes a una xarxa wifi pública per a mantindre la informació segura.

- **No reveles informació personal:** evita publicar informació personal, com l'adreça, el número de telèfon o el número de seguretat social. Esta informació es pot utilitzar per al robatori d'identitat.
- **Fes còpies de seguretat:** es convenient fer sempre una còpia de seguretat de totes les dades de l'ordinador, el telèfon o la tauleta en un disc a banda que, preferiblement, no sempre estiga connectat, o bé en un servidor en el núvol.
- **Utilitza un programa antivirus:** els programes antivirus et poden protegir contra virus, malware (programari maliciós) i altres amenaces en línia. Assegura't d'utilitzar un programa antivirus sempre i, a més, de mantindre'l actualitzat.
- **Aprén a identificar els correus electrònics fraudulents:** els correus electrònics fraudulents, o *phishing*, poden parèixer legítims, però estan dissenyats per a obtindre informació personal o financera. Aprén a identificar els correus electrònics fraudulents i evita fer clic en enllaços sospitosos o descarregar arxius adjunts desconeguts. Són molt habituals els que pareixen del banc i ens demanen dades, o d'empreses de missatgeria que ens sol·liciten el pagament de la duana.
- **Revisa l'URL on navegues:** quan rebem correus amb adreces d'internet (URL) abans de clicar i entrar, hem de revisar bé l'enllaç, per a comprovar que siga la legítima i no una que s'hi parega molt, però no és la mateixa. És aconsellable verificar que el nom es correspon amb el real i que no hi ha, per exemple, algunes lletres canviades o lletres enmig del nom. Si no es correspon amb la denominació real, encara que s'hi parega molt, és millor no entrar-hi.
- **Extrema les precaucions en les compres en línia:** a més de tindre la verificació de pagament de la banca digital, pots contractar una targeta de prepagament o tipus moneder, que es pot recarregar amb un import concret abans d'efectuar una compra. Per exemple, hi podem depositar un import exacte per a assegurar-nos que si ens la roben no podran comprar res més.
- **Crea un administrador i un usuari diferent:** es recomanable mantindre un usuari amb el rol d'administrador només per a instal·lar programes i configuracions, i crear un altre usuari diferent per a cada persona que utilitze l'ordinador. D'esta manera mantenim la configuració bàsica controlada per l'administrador i estem menys exposats a les amenaces.

DECLARA LA GUERRA ALS MOSQUITIS

i alia't amb la citronel·la

La citronel·la és una planta aromàtica, originària del sud d'Àsia que, a més de tindre propietats medicinals, és un repel·lent d'insectes com els molestos mosquits.

T'ho contem tot sobre la citronel·la i la seua propietat antimosquits.

Descobrix quins productes en contenen i com en pots traure el màxim partit. Endavant!

Els mosquits són tan incòmodes i molestos com necessaris per a conservar la biodiversitat de l'ecosistema, i cada any són menys estacionals i s'allarga més la seua temporalitat. La pujada de les temperatures i la humitat fan que apareguen cada vegada més prompte i que hàgem d'adoptar mesures, cada volta menys químiques, perquè no ens piquen o per a minimitzar-ne els efectes. Així, la citronel·la s'ha convertit en una aliada perfecta per a combatre estos insectes tan molestos.

QUÈ ÉS LA CITRONEL·LA?

La citronel·la és una planta aromàtica, originària del sud d'Àsia que, a més de tindre propietats medicinals, és un repel·lent d'insectes com els molestos mosquits.

Però alerta, perquè no totes varietats de citronel·la són repel·lents d'insectes. Si volem tindre en casa una planta de citronel·la, precisament, per a fer esta funció barrera, hem de triar-la del tipus *Cymbopogon flexuosus*. Esta varietat de citronel·la sí que repel·lix els mosquits, perquè té un aroma de llima forta. A l'estiu necessita reg i a l'hivern tolera bé les gelades. A més, és una planta d'exterior molt agraïda, però també es pot posar en interiors sempre que li toque el sol, ja que és molt resistent.

Productes que tenen citronel·la



Ciris

A més de fer efecte barrera per als insectes, són font d'aroma per a la casa.



Polseres

De goma o de cordó, estes polseres desprenen una olor forta de citronel·la i exercixen un efecte barrera perquè els insectes no s'arrimen a la nostra pell. Es poden posar en la monyica o el turmell.



Crema hidratant S'aplica directament sobre la pell com una crema hidratant habitual. Com que porta citronel·la, a més, ens protegeix la pell dels insectes. Es pot aplicar tantes vegades com calga.



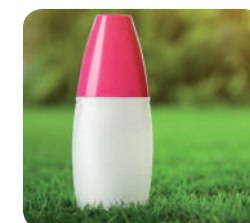
Líquid de fregar

Hui dia hi ha tants tipus de líquids de fregar com necessitats tenim els usuaris. Este tipus de sabons, pel fet de dur citronel·la, desinfecten la superfície i protegeixen de plagues d'insectes.



Pegats per a la roba

Són adhesius amb un aroma cítric agradable. Es fixen a la roba o a qualsevol superfície mitjançant l'adhesiu, i així s'evita el contacte amb la pell i es convertix en un producte idoni per a xiquets i per a persones amb pells hiperreactives o molt sensibles.



Lloció repel·lent de mosquits

S'aplica directament sobre la pell i, normalment va acompanyada d'algun oli essencial que, mesclat amb la citronel·la, ens protegeix la pell de les temudes picades.



Encens

Són un espantall de mosquits amb una fragància d'aroma fresc que repel·lix de manera efectiva. Es pot utilitzar a l'interior de la casa o a l'exterior, en jardins, terrasses, etc.

DIETA PLANETÀRIA

Què és i com es fa

La dieta planetària posa el focus a reduir els efectes nocius de la contaminació i del canvi climàtic.
Cuida't el cos i cuida el planeta!



La dieta planetària és una guia per a fomentar una alimentació sana i respectuosa amb les persones, els animals i el planeta.

La prestigiosa revista The Lancet va publicar un estudi de la Comissió Internacional EAT, una associació formada per trenta-set científics experts en salut, sostenibilitat, economia, política i agricultura de setze països, que proposa un nou sistema d'alimentació mundial sostenible, que proporcione aliments saludables per a una població en creixement: la dieta per a la salut planetària.

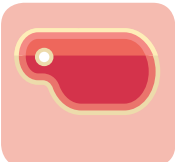
Segons este informe, seguint alguns patrons d'alimentació beneficiosos per a tots, es podrien reduir globalment les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle d'origen alimentari en almenys un 30% o la pèrdua de vida silvestre fins en un 46%. A més, este sistema que defensa l'ús de productes de proximitat i de temporada suposa un estalvi en les despeses familiars habituals.

En esta mateixa línia, Hispacoop ha publicat recentment el seu *Estudi sobre l'impacte ecològic dels hàbits alimentaris de la població espanyola*, que conclou que hi ha una conscienciació elevada pel que fa a l'impacte mediambiental dels hàbits alimentaris, ja que més del 80% dels enquestats consideren que és necessari fer canvis en els hàbits relacionats amb el menjar. A més, set de cada deu consideren que ja actuen d'esta manera; és a dir, que ja planifiquen la compra, la fan en establiments de proximitat, cuinen productes frescos, no malbaraten aliments i porten una dieta equilibrada i saludable.

QUÈ ÉS LA DIETA PLANETÀRIA?

La dieta planetària, o dieta per a la salut planetària, és una proposta d'alimentació basada a millorar la salut humana i reduir l'impacte ambiental de la nostra activitat respecte de l'alimentació. Esta dieta es basa en l'evidència científica que una alimentació saludable i sostenible pot contribuir a la salut del planeta i de les persones. Es basa en els principis següents:

- **Consum d'aliments vegetals:** es basa en el consum de fruita, verdura, cereals integrals, llegums i fruita seca.
- **Consum baix de carn roja:** promou el consum de proteïnes d'origen vegetal, com els llegums i la fruita seca, i limita el consum de carn roja i processada.
- **Reducció del consum d'aliments processats i ensucrats:** limita el consum d'aliments processats i ensucrats, com els refrescos, els dolços i el menjar ràpid.



Com es fa la dieta planetària



AUGMENTA EL CONSUM D'ALIMENTS VEGETALS



REDUÏX EL CONSUM DE CARN ROJA



LIMITA EL CONSUM D'ALIMENTS PROCESSATS I ENSUCRATS



CUINA EN CASA



CONSUMIX ALIMENTS DE TEMPORADA I LOCALS

Beneficis de la dieta planetària

Rodalia. Convida a comprar prop de casa per a evitar el cotxe, impulsar el comerç local i disminuir l'emissió de gasos d'efecte d'hivernacle.

Temporalitat. Comprar fruita i verdura de temporada ajuda a reduir l'emissió de gasos contaminants. Consumir peix de temporada contribueix a la pesca sostenible i protegeix l'ecosistema dels oceans.

Proximitat. La dieta planetària evita consumir productes que provenen de zones remotes.

Estalvi. Els productes de proximitat i de km 0 són més assequibles perquè no suposen un cost extra pel transport.

Ecologia. L'agricultura ecològica té en compte factors com el tipus de sòl i el clima, per tant els cultius solen ser més resistents al canvi climàtic i retenen més CO₂ que l'agricultura intensiva.

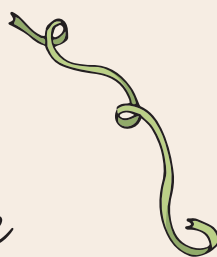
Eficiència energètica. Promou l'ús d'electrodomèstics més eficients i barats i mètodes de preparació que gasten menys energia. També promou el consum de més aliments crus.

Aprofitament. El malbaratament d'aliments és responsable del 10% dels gasos d'efecte d'hivernacle que produïx la humanitat.



FLORACIÓ DE CIEZA

Les millors rutes de senderisme i gastronomia de Múrcia



Descobrix les millors rutes per a vore la floració de Cieza i els imprescindibles de la gastronomia de Múrcia que no et pots perdre!

A la vora del Riu Segura, al pas per la Regió de Múrcia, es troba la vall de Cieza, una explosió de color i olor abans, fins i tot, que la fruita isca dels arbres. Esta localitat de la comarca de la Vega Alta del Segura ofereix als visitants un dels paratges naturals més bonics que forma el riu Segura, el congost de Los

Almadenes, on el riu s'estreny i forma parets de centenars de metres, ideal per a practicar esports d'aventura. A més, este municipi murcià té la màxima esplendor durant la primavera, ja que en esta època es pot vore el sorprenent fenomen de la floració en paratges de bresquilleres precioses.

Les millors rutes de senderisme per a vore la floració de Cieza

Des de la localitat s'oferixen diferents rutes caminant o amb bicicleta per a poder admirar la bellesa del paisatge de la zona durant tota la floració. Les rutes són, en la majoria, de dificultat fàcil perquè es puguen fer en família.

- ➔ **Ruta Almadenes-Almorchón.**
 - Distància: 13,3 km
 - Dificultat: Moderada
 - Mitjà: Caminant. Circular
- ➔ **Ruta de floració La Brujilla**
 - Distància: 9 km
 - Dificultat: Moderada
 - Mitjà: Es recomana bicicleta
- ➔ **Ruta de floració La Parra - El Horno - El Acho**
 - Distància: 21 km
 - Dificultat: Fàcil
 - Mitjà: Amb cotxe



Floración de Cieza

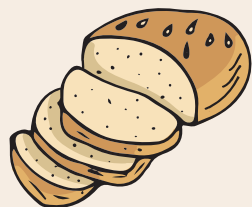


Què es pot vore?

- **Ruta dels miradors.** En tota la zona hi ha diferents miradors des d'on es poden contemplar panoràmiques de l'espectacular paisatge.
- **Medina Siyâsa:** un dels jaciments més importants de l'islam occidental. Encara es pot visitar l'interior de les cases i vore com vivien els habitants.
- **Museu de Siyâsa,** on es guarden restes que van des del paleolític fins a l'època andalusina i on destaca la reproducció a escala real de dos cases del despoblat Medina Siyâsa.



Mirador a l'ermita del Bon Succés



Zarangollo



Pipirrana



Gastronomia de Múrcia: imprescindibles gastronòmics que has de tastar en la floració de Cieza

- Els esmorzars típics de la zona de Cieza que es componen d'olives de Cieza, pisto murciano, pipirrana, zarangollo, pa casolà a la brasa amb salsa mora, ensalada murciana i migas de la huerta, entre d'altres.
- Les tortas de pan dormido, dolç típic de la zona que s'assembla al panou valencià o a la tonya d'Alacant. Es diu "dormido" perquè deixaven reposar la massa durant tota la nit.
- La trena de Cieza. S'elabora amb pasta fullada i es farceix de rovell d'ou, panses macerades, anous i bresquilla de Cieza.
- Oliva mollar, de sabor més fort i amarg, és una varietat autòctona de la zona que s'elabora amb aigua, sal i fenoll.



Aceituna mollar

COM ES POT FER COMPOST EN CASA

Vols aprendre a fer compost casolà? Cuida la salut del jardí amb este fertilitzant fàcil d'elaborar. Aprofita els residus de ta casa i comença.

El compromís amb el medi ambient és cada vegada més gran entre la població, per això activitats com el reciclatge o l'elaboració de compost casolà es tornen habituals entre moltes famílies que volen transmetre a les noves generacions esta sèrie de valors responsables ecològicament. Si este és el teu cas, hui t'expliquem pas a pas com pots fer compost en casa.

QUÈ ÉS EL COMPOST

El compost és la descomposició controlada d'una mescla de material orgànic el resultat de la qual es pot agregar a la terra per a ajudar a créixer les plantes. Es tracta d'un adob natural que resulta de l'acció natural de descomposició i de l'acció de bacteris, fongs i cucs sobre els residus orgànics.

BENEFICIS DEL COMPOST

- Reduïx la quantitat de residus que generem i que acaben a l'abocador.
- Contribuïx a l'economia circular (reduir, reutilitzar i reciclar).
- Reduïx les emissions de CO₂ a l'atmosfera.
- Substituïx l'ús de fertilitzants químics per a la terra les plantes, per tant reduïx la contaminació del sòl.
- Nodrix la terra i la fa més fèrtil i productiva.



El compost és la descomposició controlada d'una mescla de material orgànic el resultat de la qual es pot agregar a la terra per a ajudar a créixer les plantes.

Corfes d'ou

Restes de plantes

Restes de fruita i verdura

RESIDUS ORGÀNICS QUE FORMEN PART DEL COMPOST

Restes de fruita i verdura
Restes de plantes
Corfes d'ou
Corfes de fruita seca
Tovallons de paper o restes de cartó
Pòsits d'infusions, tes o cafés

RESIDUS ORGÀNICS QUE NO FORMEN PART DEL COMPOST

Productes lactis
Greixos i olis
Restes de carn o peix
Excrements

Com pots fer el teu compost casolà

Per a fer compost en casa només cal un compostador o recipient per a anar emmagatzemant el compost i, per descomptat, la matèria primera, és a dir, els residus orgànics que generem diàriament en casa.

El compostador

- Si disposem de jardí o d'un hort, es pot tractar d'una cavitat al terra; això ajudaria que els cucs feren més ràpidament l'acció descomponedora.
- Una caixa de palets de fusta.
- Un recipient dissenyat amb esta finalitat, ja que cada vegada hi ha més empreses conscienciades amb el reciclatge i el medi ambient.

* Això sí, a l'hora de preparar el compostador és fonamental que tinga ventilació.

La matèria orgànica

Per a preparar el nostre compost casolà, necessitem:

- Fer una mescla de materials variada i que siguin com més xicotets millor: els residus poden tardar entre tres i nou mesos a descompondre's. També dependrà de la mida de la matèria orgànica que s'integra, per això, sempre és bo reduir a miques el que s'introduïx en el compostador.
- Incloure una primera capa formada per terra de jardí, fulles i branquetes perquè el compost tinga una base sòlida.
- Afegir-li una altra capa de residus orgànics.
- Humitejar les capes, per a augmentar la fermentació i l'activitat microbiana.
- Remenar les capes amb aigua cada cert temps, perquè s'aïregen i es reintegren.

* Alerta! A l'hora de crear les capes de compost, has de vigilar de no fer-les massa grosses perquè no dificulte l'entrada i l'eixida d'oxigen.

Ocupació



La Cooperativa ofereix més de 3.000 llocs de treball per a la campanya d'estiu

Consum ofereix 3.100 llocs de treball per a reforçar les seues necessitats de plantilla durant la campanya d'estiu i substitucions de vacances. La campanya de contractació estival s'ha incrementat enguany un 24%, ja que en 2022 se'n van oferir 2.500. Les ofertes de treball són fonamentalment per a cobrir tasques operatives en supermercats, centres logístics i seu.

La temporada de contractació s'estén des de l'abril fins a finals de setembre i, en funció de l'acompliment de cada persona, es pot tindre continuïtat posteriorment. De fet, segons les dades de la Cooperativa, un de cada tres treballadors contractats durant la campanya d'estiu de 2022, en concret el 39%, continuen treballant ara en Consum.



La plantilla de Consum s'ha duplicat en 10 anys fins als 19.337 treballadors

Consum va tancar l'exercici 2022 amb una plantilla de 19.337 persones, prop del doble de treballadors que fa una dècada. Al gener de 2013 treballaven en la Cooperativa un total de 10.433 persones i per tant la creació d'ocupació neta estos 10 anys se situa en 8.894 contractes. En l'últim any ha superat el seu propi rècord de 1.000 llocs de treball creats, amb 1.127 de nous.

La xifra, que avança que la Cooperativa superarà la barrera dels 20.000 llocs de treball este exercici, obeix a un creixement sostingut en el temps d'entre 500 i 1.000 contractes nous a l'any i demostra el compromís de Consum amb la creació d'ocupació estable i de qualitat.

Acció social



Consum va col·laborar amb 203.000 persones vulnerables en més de 1.000 iniciatives socials durant l'any 2022

Consum va col·laborar amb més de 203.000 persones en situació de vulnerabilitat amb la posada en marxa d'un total de 1.099 iniciatives solidàries incloses dins del seu Programa Solidari durant 2022. Este pla se centra, de manera prioritària, en les comunitats on la Cooperativa desenvolupa l'activitat amb accions regionals i va tindre una dotació de 26,2 milions d'euros l'any passat.

La finalitat de l'acció social de Consum és principalment posar fi a la fam, garantir l'accés de totes les persones a una alimentació sana, nutritiva i suficient i afavorir una educació de qualitat.



Consum va donar 60.000 euros per als damnificats dels terratrèmols de Turquia i Síria

Consum va donar 60.000 euros per als damnificats dels terratrèmols de Turquia i Síria, que van tindre lloc al febrer. L'ajuda de la Cooperativa es fa per mitjà del Comitè d'Emergència, associació que engloba sis ONG internacionals expertes en ajuda humanitària: Aldeas Infantiles, Educo, Metges del Món, Intermón Oxfam, Pla Internacional i World Vision.

Esta col·laboració es va formalitzar amb la firma d'un conveni entre el director de Relacions Externes de Consum, Javier Quiles, i la directora del Comitè d'Emergència, Sara Barbeira. La donació econòmica de la Cooperativa s'emmarca dins del seu Programa d'Acció Social, com a part de la seua política de Responsabilitat Social Corporativa (RSC), com a empresa d'economia social, que aposta sempre per les persones.

Economia



Charter supera la barrera de les 400 tendes el 2022 i Consum factura un 24% més a la seva franquícia

Charter, la franquícia de Consum, ha tancat l'exercici 2022 amb l'obertura de 38 tendes noves, fins a arribar a un total de 406 establiments repartits per la Comunitat Valenciana, Catalunya, Castella-la Manxa, Andalusia, la Regió de Múrcia i Aragó. Amb estos nous establiments, Charter suma més de 10.710 m² de superfície fins a superar els 120.400 metres quadrats de sala de vendes. Consum, d'altra banda, ha facturat un 24,7% més a la seua franquícia respecte de 2021, fins a superar els 554 milions d'euros, 72,7 milions d'euros més del previst.

Sostenibilitat



Consum ha incorporat un nou camió 100% elèctric per al repartiment d'aliments a les seues tendes de Benidorm

El vehicle se suma a la flota elèctrica de la Cooperativa, que l'any passat va incorporar dos camions 100% elèctrics per al repartiment d'aliments a les tendes de la Regió de Múrcia, el sud d'Alacant, Andalusia i l'oest de Castella-la Manxa; en total, més de 200 supermercats. Consum es convertix, d'esta manera, en una de les primeres empreses en el sector de la distribució alimentària espanyola que utilitza esta classe de vehicles. La Cooperativa aposta per la descarbonització de la distribució urbana, de la mà de Fuso Daimler Truck Espanya, amb un vehicle eCanter de 7.500 kg. El camió disposa d'una autonomia real de més de 100 km, amb la possibilitat de càrrega ràpida de bateries en hora i mitja i amb capacitat per a transportar 10 palets.

Salut



La Cooperativa va renovar el seu compromís amb l'AECC i la investigació del càncer

Consum va renovar el seu compromís amb la campanya solidària "La compra de la teua vida", que promou l'Associació Espanyola contra el Càncer (AECC). L'objectiu és reunir fons per a la investigació d'esta malaltia, que cada any es cobra la vida de prop de 10 milions de persones a tot el món.

Els clients de la Cooperativa van efectuar donacions en caixa, d'entre 1 i 99 euros, quan van fer les seues compres entre el 3 i el 12 de febrer, i van aconseguir una suma total de 284.265 euros. Hi van participar els més de 460 establiments que Consum té a la Comunitat Valenciana, Catalunya, la Regió de Múrcia, Castella-la Manxa i Andalusia.

Igualtat



El 65% de les promocions que va fer Consum l'any passat van ser de dones

Set de cada deu ascensos que es van fer a Consum durant 2022 van ser de dones. La xifra suposa un increment d'un 2% en el nombre d'ascensos de personal femení respecte de l'any 2021 i implica que el 65% de les promocions de la Cooperativa l'exercici passat van ser dones. En concret, dels 506 treballadors que van assumir una responsabilitat superior, 328 van ser dones i 178, homes. A més, segons les últimes dades de la Cooperativa les dones ostenten ja més del 55% dels llocs de comandament de l'organització, tal com va comentar l'executiva de Comunicació Interna i Atenció Social de Consum, Guillermina Cano, durant l'octau encontre #DecirHaciendo organitzat per la Cooperativa sobre igualtat, en el qual van participar M. Jesús Márquez, executiva de Transformació Digital de Consum; María Vilaplana, directora de tenda al Consum de Godella; Isabel Moya, preparadora en el Plataforma de Congelats de Quart de Poblet, i la mateixa Guillermina Cano.

CURA FACIAL A L'ESTIU

Productes que cal evitar

Descobrix la diferència entre “fotosensible” i “fotosensibilitzant” i quins productes de bellesa hauries d'evitar a l'estiu. Cuida't la pell i tria bé quins cosmètics has d'utilitzar.

Els productes fotosensibles sí que els podem utilitzar a l'estiu, però sempre amb protecció solar.

Encara que tots sabem que la crema solar és indispensable durant tot l'any, sobretot a l'estiu, la nostra rutina facial, en els mesos que abasten l'hivern i l'estiu, és molt diferent. Això és degut a les necessitats de la pell, però també a uns agents que hi ha en els cosmètics que ens poden danyar el cutis si els utilitzem durant els mesos que estem més exposats al sol. A continuació t'expliquem quins productes cosmètics pots utilitzar a l'estiu i quins no.

DIFERÈNCIA ENTRE “FOTOSENSIBLE” I “FOTOSENSIBILITZANT”

El terme “fotosensible” significa que un determinat element és sensible l'acció del sol. Per tant, els productes fotosensibles són aquells que s'han de conservar protegits de la llum per a evitar que se n'alteren les propietats i perden l'efecte. Els productes fotosensibles sí que els podem utilitzar a l'estiu, però sempre amb protecció solar.

Els productes fotosensibilitzants són aquells que, combinats amb la radiació solar, induïxen a una reacció amb conseqüències negatives en la pell, per exemple taques, al·lèrgies i inclús cremades. Els productes cosmètics fotosensibilitzants o fototòxics són aquells que només hauríem d'utilitzar en la nostra rutina de bellesa nocturna i, alguns, només els mesos d'hivern.

Quins actius cosmètics sí que podem utilitzar a l'estiu



VITAMINA C

Es tracta d'un agent fotosensible, per tant, s'inactiva amb el sol, però no és fotosensibilitzant, la podem introduir en la rutina d'estiu sempre amb protecció solar.



ÀCID HIALURÒNIC

A part de les múltiples propietats antiedat que té, és un bàsic per a tot l'any, però encara més durant l'estiu, ja que té la capacitat de retindre l'aigua i mantindre la pell hidratada.



COL-LAGEN

Ajuda a recuperar la fermesa i l'elasticitat de la pell. També ajuda a corregir arrugues ja que en fa disminuir el grossor i millora l'aspecte de la pell. A més, els cosmètics amb col-lagen porten actius hidratants i nutritius per a la pell. Perfectes per a l'estiu!

Quins actius cosmètics no es poden utilitzar a l'estiu



RETINOL

Tot i que és un agent molt bo per a la prevenció d'arrugues, ja per si sol causa irritació en la pell durant l'ús, que augmenta amb el sol. És per això que, encara que es pot utilitzar en concentracions molt baixes a la nit, es recomana retirar-lo de la rutina d'estiu i tornar a introduir-lo al setembre o quan no hàgem d'estar exposats al sol.



ÀCID GLICÒLIC

Quan es fa una renovació cel·lular, la pell queda més exposada al sol i es poden produir taques o cremades més fàcilment, inclús utilitzant protecció solar. Durant els mesos d'estiu, es recomana utilitzar-ne en concentracions molt baixes a la nit o deixar d'utilitzar-lo i incorporar-lo a la rutina quan no hàgem d'estar tan exposats al sol.



ÀCID RETINOIC

Es tracta d'un actiu amb gran eficàcia contra el fotoenvelliment i també s'utilitza per a tractar l'acne i la hiperpigmentació cutània. Es recomana retirar-lo durant els mesos d'estiu, però, si tenim dubtes, és millor consultar-ho amb un metge.



ÀCID SALICÍLIC

Està indicat per a aquelles persones que tenen la pell grassa i amb tendència a patir episodis d'acne. Es tracta d'un exfoliant químic que regula la producció de seu. Igual que altres exfoliants quítics, es recomana retirar-lo durant els mesos d'estiu, però, en cas de dubte, és millor consultar-ho amb un metge.



**ELS PRODUCTES COSMÈTICS
FOTOSENSIBILITZANTS O
FOTOTÒXICS SÓN AQUELLS
QUE NOMÉS HAURÍEM
D'UTILITZAR EN LA NOSTRA
RUTINA DE BELLESA
NOCTURNA.**

COM PODEM MILLORAR L'AUTOESTIMA

Millorar l'autoestima requereix pràctica i intenció, i val la pena esforçar-se: milloraràs la qualitat de vida. A continuació, t'indiquem diverses estratègies que et poden ajudar.

QUÈ ÉS L'AUTOESTIMA?

És la capacitat que té cada persona per a respectar-se, admirar-se i cuidar-se un mateix.

Les persones que tenen l'autoestima alta aconseguixen una capacitat superior d'adaptació al canvi, alta tolerància a la frustració i coneixement de les seues fortaleces i punts dèbils, per a enfrontar-se amb realisme als esdeveniments de la vida, lluny de conductes o de reaccions emocionals de victimisme o fugida.

Les bases per a un desenvolupament adequat de l'autoestima són: amor i afecte incondicional per part dels pares respecte els fills, cosa que provoca un estil d'aferament segur; i una bona formació de la consciència moral i ètica, assentada i ferma, sense canvis segons siga l'escenari a què s'enfronte el xiquet i futur adult.

Tots, en algun moment de la nostra vida, hem experimentat canvis en la nostra manera d'estimar-nos: podríem dir que ens ha faltat un poc d'autoestima.

COM PUC SABER QUIN ÉS EL MEU NIVELL D'AUTOESTIMA?

Des que el psicòleg i investigador Rosenberg va publicar en 1965 una escala per a conèixer el nivell d'autoestima, s'han tingut en compte com a factors d'esta els aspectes següents: satisfacció amb un mateix, autoconeixement de les debilitats, fer un bon ús de les pròpies fortaleces i ser capaç de no emetre juís avaluatius o comparatius amb els altres.

L'autoestima és la capacitat que té cada persona per a respectar-se, admirar-se i cuidar-se un mateix.

Com es pot millorar l'autoestima

Deixa't en pau. Tich Na-Han, monjo budista molt conegut per les seues aportacions al món de la psicologia amb les pràctiques d'atenció i consciència plena, indica que un dels primers passos per a cuidar-se un mateix és aprendre a deixar-se en pau.

Pren-te un respir. com diria el Dr. Alonso Puig. Perdona't els errors, conviu sense patiment emocional amb els diàlegs interns negatius. Ningú no és perfecte i cuidar-se un mateix no és fàcil, però tampoc és impossible. Quan comences en una espiral negativa, pregunta't si estàs sent just amb tu mateix i realista.

Considera't. Es possible que tingues coses que voldries que foren diferents, que voldries canviar o que, simplement, no t'agraden de tu mateix, però estima't i respecta't en tot cas. Accepta i troba valor en qui eres, en el moment present. Busca en tu i sent-te orgullós del que et fa únic, feliç i valorat. Ompli les gerres d'autoestima i d'autocompassió.

Diari de gratitud. Escribe les coses positives de la teua vida, concreta-ho en accions i comportaments, coses que t'agraden de tu mateix, èxits aconseguits, qualitats de les quals estàs orgullós, i després, llig-ho cada vegada que estigues malament amb tu mateix.

Pren nota dels teus pensaments. Quan apareguen pensaments negatius, tria treballar productivament en els problemes. En cas contrari, deixa'ls anar. I quan tingues pensaments positius, procura amplificar-los, amb realisme i disfrutant-ne.

Sigues el teu millor amic. Amb els altres som pacients, indulgents, amables, acollidors, solidaris... Per què no ho som amb nosaltres? La pròxima vegada que et dones cops a tu mateix, fes un pas arrere, canvia la perspectiva i mira't com ho faries amb un amic. Et voràs d'una manera més comprensiva.

Posa't en acció. Si hi ha situacions, trets personals o aspectes de la teua vida amb els quals no et sents bé, enumera'ls i traça un pla d'acció per a la teua millora personal. Tria objectius xicotets, molt xicotets per al teu dia a dia i revisa de tant en tant on vas i com..., però no per a jutjar-te, sinó per a restablir el pla que havies pensat.

FALTA D'ATENCIÓ EN XIQUETS

Com es pot gestionar

Vols saber com es gestiona la falta d'atenció en els xiquets?
És possible treballar este aspecte i ajudar-los perquè no els supose un problema.

L'atenció és una habilitat mental que ens permet processar informació i que inclou estimulació externa i interna, pensament i memòria. Mantindre una bona atenció és fonamental en el procés d'aprenentatge.

QUÈ CAUSA LA FALTA D'ATENCIÓ EN XIQUETS?

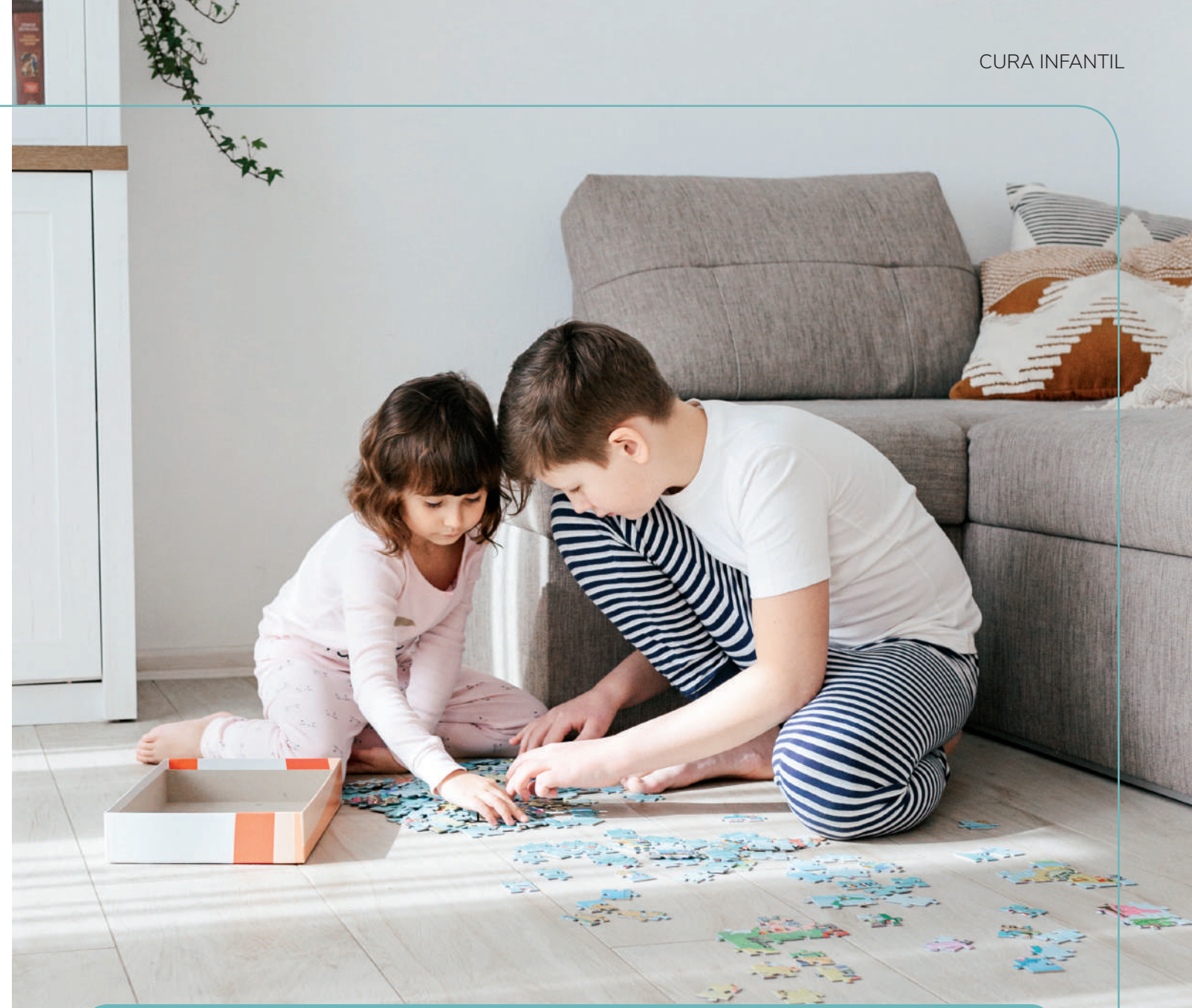
Molts xiquets tenen una capacitat d'atenció de curta duració, es distrauen fàcilment i tenen problemes per a seguir les instruccions o per a quedar-se quiets. L'elevat nombre d'estímuls i d'informacions noves que reben els xiquets en l'era digital els conduïx a una dispersió important i a una disminució de la concentració i, inclús poden arribar a desenvolupar problemes d'estrés. Per això, aprendre a mantindre l'atenció i seleccionar un estímul determinat d'entre tots els que tenen al voltant es convertix en una tasca difícil per a les famílies i els docents.

La intrusió de les noves tecnologies també influïx en la capacitat d'atenció del menor, com en el seu moment va passar amb la televisió. El mòbil s'utilitza moltes vegades com a estratègia per a distraure el xiquet: aconseguir que s'acabe el menjar, que es tranquil·litze o que es vista. Amb estes tècniques, el cervell aprén que, quan s'ha de concentrar o esforçar, té permís per a distraure's.

TÈCNIQUES PER A GESTIONAR L'ATENCIÓ DELS XIQUETS

- **La sorpresa i la curiositat:** tot el que és nou capta l'atenció del xiquet durant 15 minuts o més, però si hi ha circumstàncies com fam, son, malaltia o necessitat fisiològica, la distracció arribarà molt més de pressa.
- **Elements no rutinaris:** el xiquet tendix a desconnectar si preveu el que ha de passar.
- **Compartir moments del joc:** jugar amb ell el motiva a entretenir-se més allà de les pantalles. Els jocs de memòria, d'ordenar, de seguir seqüències o de complir tasques en un temps determinat li estimulen l'atenció.
- **La cooperació:** els cervells estan molt més actius quan treballen els uns amb els altres, interconnectats.
- **L'humor:** permet que el cervell es relaxe, que es genere un clima socioemocional positiu i que es renove l'atenció.

“ **L'ELEVAT NOMBRE D'ESTÍMULS I D'INFORMACIONS NOVES QUE REBEN ELS XIQUETS EN L'ERA DIGITAL ELS CONDUÏX A UNA DISPERSIÓ IMPORTANT I A UNA DISMINUCIÓ DE LA CONCENTRACIÓ.** ”



Consells per a evitar distraccions



Mantindre l'habitació d'estudi amb l'imprescindible. Els dispositius electrònics, videojocs, mòbils... estaran fora en el moment de fer els deures diaris, i l'espai estarà net i ordenat, amb bona ventilació i llum.



Establir un període de temps per a cada activitat o tasca, i que no siga massa llarg, perquè puguin crear-se rutines mentals d'atenció i concentració.



Dormir prou segons cada edat, ja que el cansament no és un bon aliat per a una atenció plena.



Definir les tasques i obligacions dels nostres fills de manera periòdica: què han de fer, com ho han de fer i elaborar una llista de tot.



Detectar el moment del dia en què el xiquet es concentra més fàcilment, perquè siga en eixe moment quan faça les tasques que requereixen més atenció.



Dieta equilibrada, perquè una bona alimentació és bàsica per a afrontar el dia, amb aliments rics en fòsfor, àcids grassos Omega-3 i calci.



Exercicis de mindfulness, centrant-los en el present i en l'activitat d'ara. Hui dia, la nostra consciència està immersa en entorns de soroll i de pressa, estem permanentment preocupats, dispersos i ansiosos, per això es fa necessària la calma emocional des dels primers anys.

Consells en la cura de mascotes per a principiants



Una bona salut
ens assegura una
vida llarga, sense
malalties i feliç.

El primer que hem de fer és informar-nos sobre les cures i responsabilitats que tindrem durant el temps que visca l'animal. Consultar un veterinari és una bona opció perquè ens done els primers consells i les pautes que hem de seguir abans que l'animal arribi a casa.

Cures en la higiene de la mascota

Les cures bàsiques per a una higiene correcta són similars en totes les espècies que podem tindre en casa: desparasitació, neteja del pelatge i una vigilància especial d'orelles, ulls, ungles i dents.

Gossos. Quan un cadell arriba a casa, la desparasitació interna i externa sol ser el primer que du a terme el veterinari. Raspallar-los sovint, banyar-los periòdicament, netejar-los les orelles, els ulls i les dents i tallar-los les ungles i el pèl, en gossos de pèl llarg, solen ser les cures bàsiques.

Gats. Són molt nets i es netegen ells mateixos, però així i tot hem de revisar si els hem de tallar les ungles, raspallar-los, netejar-los les dents, les orelles i els ulls i, molt important, mantindre'ls l'arener net.

Conills. També són animals molt nets, però hem d'estar pendents d'alguns aspectes perquè tenen una pell delicada. No és recomanable banyar-los, però sí que els hem de raspallar totes les parts del cos. Hem de revisar-los les orelles, els ulls i les ungles i també s'han de desparasitar.

Ocells. Si optem pels agapornis, els encanta banyar-se, per tant podem posar-los una banyera en la gàbia. També els hem de revisar les ungles i mantindre la gàbia neta. A més, no hem d'oblidar que els agapornis s'han de tindre en parella, no mai un únic exemplar en solitari. Per alguna raó són "els ocells de l'amor".

Cures en la salut de la mascota

Una bona salut ens assegura una vida llarga, sense malalties i feliç. I si hi ha alguna cosa que determina en gran manera la salut d'un animal és l'alimentació. La més saludable sempre és l'alimentació natural, tant en cru o com cuinada, però en el mercat també hi ha pinsos de gran qualitat. Si optem pel pinso, ha de ser especial per a cadells fins al primer any de vida, aproximadament.

Cobrir les seues necessitats com a espècie és un altre dels punts clau per a una bona salut. En el cas dels gossos, han de fer exercici, olorar, jugar i relacionar-se amb els de la seua espècie. Per als gats és fonamental respectar-los el territori, jugar i mantindre'ls actius, físicament i mental.

Els conills també necessiten jugar, eixir de la gàbia i, sobretot, donar-los companyia perquè no estiguen tristos.

Per descomptat, a tots els hem de procurar el seu lloc en la família, un lloc confortable per a dormir i molt d'afecte.

Quan hem de visitar el veterinari

La visita al veterinari és el primer que s'ha de fer quan un animal arriba a casa per a assegurar-nos que té una bona salut. Si és així, el veterinari ens informará dels següents passos que cal seguir, com la desparasitació interna i externa, les vacunes corresponents, el microxip identificatiu amb les dades de contacte del responsable i l'obertura de la cartilla sanitària.

Gossos. Els cadells no poden eixir al carrer ni estar en contacte amb altres gossos fins que no tinguem posades les vacunes contra el parvovirus, el brom i la ràbia.

Gats. Als huit mesos, els hem de posar la vacuna trivalent. Si són gats que ixen a l'exterior, ens hem d'informar d'altres vacunes que els protegiquen de malalties que pugen agafar al carrer.

Per a altres animals com els ocells, conills o rosegadors, cal visitar el veterinari especialitzat en animals exòtics. Els conills es poden vacunar a partir dels dos mesos de mixomatosi i de malaltia vírica hemorràgica. Els agapornis no requereixen vacunació, però són animals molt delicats i hem d'estar molt atents a la seua salut. S'han de desparasitar internament cada sis mesos, no els hem de posar microxip però sí que han de tindre cartilla sanitària.

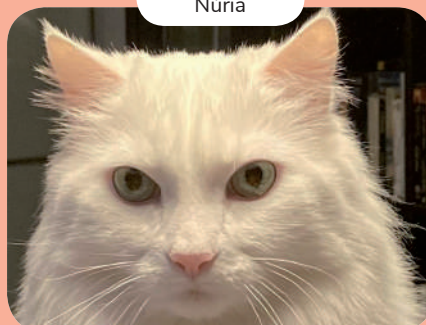
EN CONSUM VOLEM
CONÉIXER LA TEUA MASCOTA

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

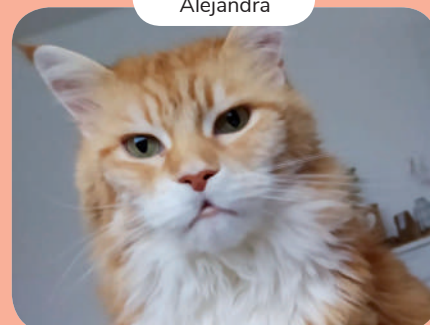
Blur
Isabel



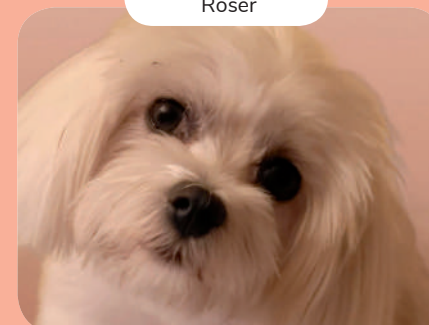
Gunta
Núria



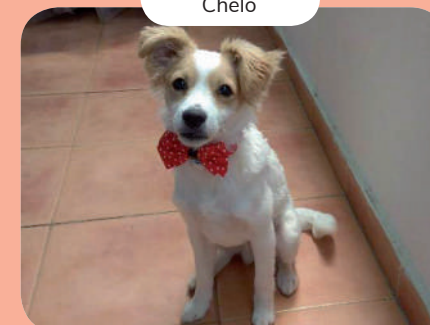
Nala
Alejandra



Nina
Roser



Rocky
Chelo



Sere / Rantanplan
Mimi





Entrenosotros

magazine digital

Passa't a l'opció online!



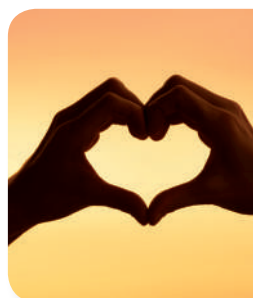
Estalvia
paper i
consumix
menys.



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!

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