

# Entrenosotros

## Els frescos:

Marisc per a sorprendre per Nadal

## Viatjar amb gust

Bolets de temporada, on en podem trobar

## A examen:

Tipus de perfum: varietats de fragància

## Coneix-te:

Com cal fer un detox digital



## Cura infantil

Aferrament infantil: què és, quines fases té i com afecta

# 5

## CONSELLS

per a comprar contra el malbaratament

El tema del mes

# Com es pot ser un bon ciutadà conscient





# EDITORIAL *consum*

## Benvolguts socis i sòcies

Quan s'acosta Nadal, moltes persones renoven les seues ganes de voler fer coses bones, de mostrar la seva millor versió i de preparar nous propòsits per a l'inici de l'any nou. Estos propòsits haurien de ser xicotets gestos que podríem incorporar al dia a dia, de manera progressiva, durant la resta de l'any per a convertir-nos en la nostra millor versió; en definitiva, per a ser millors ciutadans. Este és el nostre **Tema del mes**, t'interessa?

Nadal és un moment de sabors i plats tradicionals, de receptes que es repetixen cada any tal com les feien les nostres iaies, però... per què no els peguem una volta i innovem en la cuina amb els sabors més tradicionals, però d'altres cultures? En **Hui mengem** et portem algunes receptes de la gastronomia de Nadal d'arreu del món.

Sabies que cada any es malbaraten un terç dels aliments que es produïxen al món per al consum humà? Este problema no afecta només el medi ambient, sinó que també té un impacte econòmic significatiu per a les famílies. Amb una planificació adequada i uns hàbits de compra més conscients, es pot minimitzar este malbaratament. En **Saber comprar** t'expliquem com pots fer-ho.

En esta època de l'any, en la qual els regals i la gastronomia són una part important de les celebracions de Nadal, els perfums solen ser un clàssic que demanem al Pare Noel o als Reis d'Orient. Sabies que hi ha aromes que encaixen més bé amb una personalitat que amb una altra? Et mostrem els diferents tipus de perfums i fragàncies en **A examen**. Vols descobrir quin seria el teu perfum ideal?

Sabries dir si eres "addicte" als dispositius i les plataformes digitals o no? En **Coneix-te** et proposem una teràpia perquè et pugues desintoxicar, si és el cas. A més, en **Cura infantil** hem volgut explorar l'aferrament infantil i l'impacte que té en l'edat adulta. No t'ho perdes!

També et pot interessar fer una escapada per a collir bolets. En **Viatjar amb gust** t'expliquem on. A més, **Els 5 de** Carne Gasull, periodista i comunicadora especialitzada en alimentació i gastronomia, cinc beneficis de la segona mà per al medi ambient i com cal cuidar-se la pell a l'hivern.

I si vols més informació sobre alimentació, estil de vida saludable i consells útils de bellesa, entra a [entrenosotros.consum.es](http://entrenosotros.consum.es). Bones festes!

## Equip

**Edició:** Consum S. Coop. V. **Consell de redacció:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar, Juan Manuel García i Ricardo Fabregat. **Administració i documentació:** Tina Álvarez, Andrea Rodríguez, Inma Costa i Vanessa Gómez. **Redacció i administració:** Consum S. Coop. V. Av. d'Alginet, núm. 1, 46460 Silla (València). **Telèfon:** 900 500 126. **Fax:** 96 120 18 63. **Adreça electrònica:** [comunicacionexterna@consum.es](mailto:comunicacionexterna@consum.es). **Col·laboracions:** Juan Gil (psicòleg), Sarrià Masià (traductors), Ximena Orbe (nutricionista), María Falcó (especialista en mascotes). **Disseny original i maquetació:** Rodríguez y Cano. **Fotografia:** Arxiu de Consum, S. Coop. V. **Impremta:** Artes Gráficas del Mediterráneo. **Dipòsit legal:** V-1442-2012. Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V. Paper ecològic i exempt de clor.



## sumari

# 12

## El tema del mes

Xicotetes accions per a canviar el món.

# 16

## Viatjar amb gust

Bolets de temporada: descobrix on en pots trobar.

# 4

## Finestra oberta

Trucs, receptes i els temes que més vos interessen.

# 6

## Els 5 de...

Carne Gasull.

# 8

## Hui mengem...

Assaborix el món des de la cuina per Nadal.

# 10

## Els frescos

Marisc per a sorprendre en estes festes.



# 19

## Saber comprar

Saber comprar contra el malbaratament.

# 20

## A examen

Tipus de perfum: varietat de fragàncies.

# 22

## Salut i bellesa

Consells per a cuidar-se la pell a l'hivern

# 23

## Ès eco, és lògic

Els 5 beneficis de la segona mà en el medi ambient.

# 24

## Coneix-te

Com cal fer un detox digital.

# 26

## Mascotes

Com cal cuidar els gossos per a protegir-los del fred

T'expliquem què és la ciutadania conscient i les accions perquè pugues cuidar el barri i la comunitat de veïns.

# 28

## Cura infantil

Aferrament infantil: què és, quines fases té i com afecta.

# 30

## Notícies Consum

- Contractades un centenar de persones per a atendre tres tendes noves.
- Charter obri més d'una vintena de tendes el primer semestre de 2024.
- Més de 1.400 persones milloren l'ocupabilitat gràcies a la col·laboració entre Consum i Creu Roja.
- Més de 39,3 M€ en descomptes per als socis clients.
- La Cooperativa dona més de 5.000 tones d'aliments, el 77% producte fresc.



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  
ATENDRE LES NECESSITATS  
I ELS INTERESSOS  
DELS NOSTRES CLIENTS.

Per això, ara tenim bosses de plàstic  
100% reciclat en tots els supermercats.  
Una part d'este material reciclat prové  
dels nostres propis residus d'embalatges  
logístics, on reciclem més de 2.000  
tones de plàstic a l'any. D'esta manera,  
apostem per l'economia circular i reduïm  
l'ús de matèries primeres verges.

En Consum, escoltem els nostres  
clients. Envia'ns un correu a  
[comunicacioncorporativa@consum.es](mailto:comunicacioncorporativa@consum.es)  
i... conta'ns les teues idees!

Junts fem consum



#### Este mes provem...

Sabies que només per ser soci client de Consum pots  
participar en la validació dels nostres productes? Si eres  
un gourmet en potència, si t'agrada tastar coses noves o  
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](http://www.mundoconsum.consum.es)

#### Compartint trucs i consells

Coneixes algun truc de cuina, de llar o de bellesa o una  
recepta amb la qual sempre triomfes? Explica'ns-ho  
en [comunicacioncorporativa@consum.es](mailto:comunicacioncorporativa@consum.es) i podràs  
guanyar un val de **10 € o 20 €** respectivament.

#### Truc guanyador ★★★★★

##### Receptes més esponjoses

Quan prepares una coca o qualsevol classe de recepta  
a la qual afeges un **sobre de rent**, deixa que repose 10  
minuts a temperatura ambient abans de ficar les postres  
en el forn, en la fregidora d'aire o en el microones.  
A més, quan hages preparat tota la mescla, és convenient que  
pegues uns colpets al recipient per a trencar les bombolles d'aire.  
Amb estos consells ens assegurarem que el rent puge i, per tant,  
una recepta més esponjosa!

Maria Juan Gallego

#### Escoltant la teua opinió en les xarxes



FACEBOOK

"Un supermercat excel·lent i un tracte del personal molt bo."



INSTAGRAM

"Em fascina la salsa zero: suau amb un bons valors nutricionals i  
ingredients top."



X

"Sí, el Servei d'Atenció al Client de Consum és una MERAVELLA;  
es diu amb majúscules i es donen les gràcies."

# JUNTS FEM **consum**

Una pàgina on trobaràs la manera més ràpida i senzilla de conèixer les nostres idees i que compartisques les teues amb  
nosaltres per a millorar tot el que fem junts. Món Consum en les teues mans. Directa per a tu i per tu. Escriu-nos o telefona.



# Els 5 de...

## Carme Gasull

Carme Gasull és periodista i comunicadora especialitzada en alimentació i gastronomia, una tasca que compagina amb la premsa escrita, la ràdio i la televisió. A més, dinamitza, presenta i modera fires, jornades i congressos. Ha participat en la redacció de *Nikkei* (2019) i *Cócteles, coctelería y bartenders* (2019), volums de la col·lecció *Sapiens de la Bullipèdia*, i és autora de *Catalunya al paladar* (Austral Media, 2004 — Cossetània Edicions, 2006) i coautora d'*Enganaat* (Columna Edicions, 2023).



# 1

**Snacks.** Prendre l'aperitiu és un dels nostres plaers familiars del cap de setmana. Ens encanta! Per això, en el rebost no falten mai les xips clàssiques i amb sabor de pernil (confesse que em fan embogir), les olives farcides d'anxova i els cogombrets confitats en vinagre.

**Lactis.** La llet sencera, la mantega i els iogurts naturals són aliments bàsics en la meua nevera. Cada matí, és imprescindible un café amb llet (o dos) acompanyat de torrades amb mantega i melmelada o un iogurt amb fruita fresca o fruita seca.



# 2



# 3

**Arròs.** Sempre de la denominació d'origen protegida del Delta de l'Ebre (Tarragona), perquè em garanteix l'origen, la proximitat i la qualitat en tots els plats. I perquè, quan en menjo, evoque el paisatge i els arrossos que he disfrutat en una zona que m'enamora.

Per l'elaboració d'este reportatge, Carme Gasull i Consum entreguen **500 € a Arrels Fundació**, entitat que atén i orienta les persones sense llar que viuen als carrers de Barcelona. Entre les iniciatives solidàries de la Cooperativa destaca el Programa **Profit de donació d'aliments**, el programa **Vendes Socials**, així com les col·laboracions d'acció social que manté amb diferents ONG. Durant el 2022, el Programa Solidari de la Cooperativa va obtenir una dotació de 26,2 milions d'euros, la major part destinada a l'**ODS 2 Fam zero**, per mitjà del seu Programa Profit.



# 4

**Pasta de pastissets.** Durant els mesos d'hivern, solem preparar pastissets i sopar-ne. Ens agrada compartir el procés de mesclar els ingredients, farcir els pastissets, tancar-los a consciència, pintar-los amb ou i vigilar com es couen en el forn abans d'assaborir-los.

**Pasta.** És bàsica en la dieta mediterrània i en la meua durant tot l'any. Solc comprar pasta seca (espaguetis, macarrons, fideus, galets i lletres), que utilitze per a preparar receptes diverses, més prompte tradicionals, calentes i fredes, de forqueta i cullera.



# 5



# Assaborix el món des de la cuina este Nadal

Si bé és cert que Nadal és un moment de sabors i plats tradicionals, per què no ho canviem i inno- vem en la cuina amb els sabors més tradicionals, però d'altres cultures? A pesar que hi ha diferents teories sobre l'origen del Nadal tal com el coneixem actualment, sabem que segles abans del cristianis- me era una festa pagana, en què les diferents civilit- zacions celebraven el culte al deu del Sol, i que s'asso- ciava al solstici d'hivern.

En estes festes, que solien durar diversos dies, les famílies es reunien al vol- tant de la taula per cele- brar-ho i fer-se regals, una característica que hui en dia continuem compartint amb els nostres avantpas- sats més llunyans. Però, com és habitual, en cada part del món es viu el Nadal d'una manera, perquè no és el mateix viure a l'hemisferi nord i passar el Nadal amb temperatures fredes, on els plats són més robustos i reconfortants, que a l'he-

misferi sud i celebrar Nadal en la platja o amb tempe- ratures altes, amb receptes més fresques i lleugeres. Enguany, et proposem una taula de Nadal amb un toc internacional que farà del sopar una experi- ència inoblidable. Com que combinaràs el millor de les nostres tradicions amb nous sabors del món, no només delectaràs els convidats, sinó que també t'embarcaràs en un viatge culinari que t'enri- quirà les celebracions.

Descobrix  
els plats més  
**internacionals  
de Nadal.** Afig  
un toc únic a  
les celebracions  
amb estos plats  
de Nadal d'arreu  
del món.

hui mengem

**Energia**  
155,5 kcal  
**Hidrats de carboni**  
22,23 g  
**Proteïnes**  
2 g  
**Greixos**  
**6,5 g**  
**G. monoinsaturats**  
1,75 g  
**G. poliinsaturats**  
0,6 g  
**G. saturats**  
3 g  
**Colesterol**  
15 mg  
**Fibra**  
3,85 g  
**Sucres**  
8,1 g

## CREMA DE CASTANYES

**Ingredients** (4 persones)  
**Temps:**  
1 hora i 15 minuts

- 400 g de castanyes bollides i pelades
- 2 escalunyes
- 50 ml de caldo de pollastre
- 10 ml de nata líquida
- 30 g de mantega
- 8 vieires
- 2 branquetes de julivert
- Sal al gust
- Pebre al gust

### Preparació:

Pelem les escalunyes i les tallem finament. Rentem el julivert, el torquem i el tallem. Posem a bullir el caldo de pollastre. Col·loquem la mitat de la mantega en una paella per a fondre-la, hi afegim les escalunyes i deixem que es dauren durant 3 minuts. Reservem quatre castanyes senceres per a la decoració i en tallem unes quantes més amb la mateixa finalitat. Incorporem les altres castanyes a la paella, les arrebolsem bé amb la mantega, i deixem que es dauren (uns 3 minuts). Hi afegim el caldo de pollastre calent i ho cuinem tot a foc lent durant 10 minuts. Utilitzem una liquadora o un processador d'aliments per a fer la crema de castanyes amb la nata líquida, afegint-li sal i pebre al gust. Ho barregem tot bé fins que tinga una consistència suau. En una paella gran, fonem la mantega restant i daurem les vieires i les quatre castanyes per cada costat durant 1 minut. Hi afegim sal i pebre al gust. Repartim la crema en bols amb les vieires i la decoram amb la castanya picada i el julivert abans de servir-la.

## SALMO D'ALASKA AL FORN AMB SALSA DE MANTEGA DE POMA I PASTÍS DE CREÏLLA

**Temps:** 50 minuts  
**Ingredients** (4 persones)

- 4 filets de salmó
- 5 ml d'oli d'oliva verge extra
- 150 g de poma Granny Smith pelada, sense pinyols i tallada
- 20 g de sucre moreno
- 50 ml de sidra
- 50 ml de nata per a cuinar
- 20 g de mantega
- Sal i pebre blanc molt

### Pastís de creïlla amb herbes

- 300 g de creïlles pelades i ratllades
- 2 ous

- 1 cullerada de julivert fresc picat
- 1 cullerada d'estragó fresc picat
- 1 cullerada d'alfàbega fresca picada
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre molt

### Preparació:

Precalfem el forn a 200 °C. Greixem una safata amb l'oli. Adobem els dos costats dels filets amb la sal i el pebre. Els col·loquem en la safata de forn i els cuinem durant 15-20 minuts, depenent de com siguen de grossos els filets, per a evitar que se sequen.

### Salsa

Col·loquem en un cassot les pomes a daus, el sucre i la sidra. Hi afegim la nata i ho cuinem fins que es

reduísca a la mitat, aproximadament 3 minuts. Hi posem la mantega i ho batem constantment perquè es mescle. Ho adobem i seguim batent per a mesclar-ho tot. Retirem la salsa del foc i la cobrim per a mantindre-la calenta fins que estiga tot a punt per a servir.

### Pastís

Mesclem les creïlles pelades i ratllades amb els ous, el julivert, l'estragó, l'alfàbega i ho adobem. Preparem coquetes menudes i les fregim en oli. Col·loquem un pastís de creïlla en cada plat, el cobrim amb un filet i ho arruixem tot amb la salsa.

**Energia** 237 kcal  
**Hidrats de carboni** 27,3 g  
**Proteïnes** 4,35 g  
**Greixos** 12 g  
**G. mono** 3,14 g

**G. poliinsaturats** 0,3 g  
**G. saturats** 6,6 g  
**Colesterol** 35 mg  
**Fibra** 3,6 g  
**Sucres** 25,7 g

## PAVLOVA

**Temps:** 2 hores i 30 minuts  
**Ingredients** (8 persones)

- 6 clares d'ou
- 175 g de sucre
- 1 cullerada rasa de midó de dacs
- 5 ml de vinagre de vi blanc
- 200 ml de nata líquida per a muntar
- 20 g de sucre en pols
- 120 g de nabius
- 300 g de gerdas
- 100 g de groselles

### Preparació:

Precalfem el forn a 110 °C. Preparem una safata de forn folrada amb paper antiadherent, hi fem un cercle de 30 cm i n'hi dibuixem un altre de 15 cm dins. Ho reservem. Col·loquem les clares d'ou a temperatura ambient en un bol sense restes de greix i les

batem, afegint-hi el sucre a poc a poc, fins que estiguen a punt de neu. Finalment, mesclem el vinagre i la maizena en un got i ho incorporam suaument amb una espàtula al merengue. Amb una mànega de pastisseria o simplement amb una cullera sopera, anem donant una forma circular al merengue, seguint el patró dibuixat en el paper de forn. Una vegada distribuït, n'aplanem la part de dalt perquè, quan s'haja cuit, quede una superfície un poc més llisa on col·locarem la nata muntada. Cuinem el merengue al forn durant dos hores a 110-120 °C. Quan s'haja cuit, deixem que repose en el forn sense obrir-lo perquè se seque i es refrede. Una vegada fred, el col·loquem amb compte en una safata. Muntem la nata amb el sucre en pols i la distribuïm per la superfície de la corona. Per a acabar, la decoram amb les fruites roges.



els frescos

# MARISC

per a sorprendre estes festes

Descobrix-ne les varietats que hi ha i les característiques que tenen, així com les propietats i els beneficis del marisc. Coneix-ho tot sobre el plat estrella de la temporada

Quan parlem de marisc, podem distingir-ne dos tipus principals: els crustacis, que són aquells que tenen closca, com les gambes o els carrancs; i els mol·luscos, que sempre estan recoberts per dos valves, com les cloïsses o les clòtxines. Encara que en podem trobar durant gairebé tot l'any, per Nadal no hi ha cap taula que se'n pree que no tinga un poc de marisc.

## Tipus de marisc

**Crustacis:** tenen dos parells d'antenes, un cos segmentat i les extremitats articulades especialitzades. Estes extremitats tenen diverses funcions vitals, com ara la locomoció, l'alimentació i la reproducció. Entre els crustacis, trobem diversos tipus de marisc populars:

- **Carrancs:** se solen consumir bullits i se'n mengen les potes, les boques (pinces) i l'interior del cos central. La carn és delicada i exquisida, però necessitem els instruments adequats per a trencar la closca i extraure'n la carn.
- **Llagostins:** són un marisc de mida gran, amb el cos allargat i dos pinces grosses a la part del davant. Tenen un gust més suau, però igual de saborós.
- **Gambes roges:** són el crustaci que més es s'usa a la zona de la costa per a preparar arròs o per a cuinar-les a la planxa. Com la resta de crustacis, el gust més potent es troba al cap.
- **Cigales:** caracteritzats per un color rosat, una carn ferma i la closca dura, les cigales són un dels productes amb més tradició gastronòmica del país. Se solen preparar a la planxa amb una miqueta de sal.

**Mol·luscos:** es caracteritzen perquè tenen el cos tou i, en la major part dels casos, una closca dura que els protegeix. Ara bé, tots els mol·luscos no tenen una closca externa visible, com és el cas dels polps i les sépies. Entre els més populars, trobem estos:

- **Clòtxines:** destaquen perquè tenen un gust de mar intens i una textura carnosa i succulenta. Tenen l'origen en les aigües fredes dels mars del nord.
- **Ostres:** són famoses perquè tenen una textura suau i un gust salat, i són les autèntiques joies del mar. Les ostres són molt nutritives i una font excel·lent de proteïnes.
- **Cloïsses:** són molt versàtils a la cuina i podem preparar-les a soles, amb una bona salsa marinera o per a acompanyar una altra classe de plats, com ara guisats o calderetes.
- **Vieires i petxines variades:** són una delícia molt valorada en la gastronomia, perquè ofereixen una experiència culinària única.
- **Calamars:** són un altre marisc que no podrà faltar a taula, de carn blanca, tendra i succulenta. Amb un gust suau i molt saborós, són ideals tant per a plats senzills com per a receptes més elaborades.
- **Polps:** tenen un sabor i una textura únics. Tenen una carn dura i alhora tendra, i un sabor intens que fan siga un ingredient protagonista de nombrosos plats.
- **Sépies:** de la mateixa família que el calamar o el polp, tenen una versatilitat que permet elaborar un muntó de plats, des de cuinar-les a la planxa fins a arrossos o guisats.

## Propietats i beneficis

Tot este marisc pot servir-se bullit, a la planxa o formant part de receptes més elaborades. Els crustacis es poden consumir com a plat únic perquè són un marisc amb un sabor molt intens i característic. A més, n'hi ha alguns, com les gambes, que són molt útils perquè són versàtils: es poden bullir, guisar, fregir i cuinar-se a la planxa. A banda que el marisc és un imprescindible de la cuina, tant a soles com acompanyat, aporta nombrosos beneficis per a la salut.

- **Font de proteïnes:** el marisc aporta proteïnes d'alt valor biològic, ja que proporciona aminoàcids essencials. Per això, és ideal per a les dietes que afavorisquen la recuperació muscular.
- **Baix en greix:** conté un nivell molt baix de calories i greixos, que no arriben al 2%. Això fa que este aliment siga perfectament apte per a dietes per a aprimar, ja que, com que també és ric en proteïnes, produeix un efecte assaïador.
- **Gran aportació de vitamines:** entre les quals trobem la vitamina E, la vitamina A i vitamines del grup B.

## COMPTE AMB EL COLESTEROL

Alguns crustacis contenen nivells poc recomanables per a una dieta baixa en colesterol, i tampoc no són recomanables per a persones amb hiperuricèmia o gota, perquè contenen purines que es transformen en àcid úric.





# Xicotetes accions per a millorar

# EL TEU MÓN

T'expliquem què  
és la ciutadania  
conscient i les  
accions perquè  
cuides el barri  
i la comunitat  
de veïns.







Arriba Nadal i a tots se'ns encén eixe “sentiment” de voler fer coses bones, de mostrar la nostra millor versió i de preparar nous propòsits per a l'inici de l'any nou; en definitiva, de voler ser millor ciutadà. Però estos propòsits que ens fem durant esta època haurien de ser gestos xicotets que poguérem incorporar progressivament al nostre dia a dia i que ens portaren a ser “quasi sempre” la nostra millor versió. El millor és posar-nos objectius assolibles i fàcils de poder practicar i seguir en el dia a dia.

### Què és la ciutadania conscient

És cert que cada vegada estem més conscienciats sobre la necessitat de cuidar l'entorn i el medi ambient: ens preocupem per separar els residus que generem, per utilitzar més el transport públic, per fer un ús més responsable dels recursos limitats, com l'aigua, inclús per gastar un poc menys i apostar per compres més sostenibles, per exemple, amb roba de materials respectuosos; i així, fins a una infinitat de coses més relacionades amb el fet de consumir de manera responsable, conscient i sostenible amb l'entorn i el medi ambient. Estes accions són exemples de ciutadania conscient, que és, al cap i a la fi, eixir de l'individualisme que se centra a enfocar els pensaments i les conductes cap a les nostres pròpies necessitats i desitjos, en què l'ego és el centre de totes les activitats.



En les fotos, diferents accions que ens poden definir com a bones i bons ciutadans: ajudar els veïns a comprar, oferir-nos i convidar-los a conèixer-nos, donar roba per a gent sense recursos del barri, acompanyar la gent major del poble,

preparar dinars i sopars per a la família o fer un encàrrec urgent a la veïna que no pot eixir en eixe moment són, tots, gestos xicotets desinteressats que servixen per a ajudar l'entorn més pròxim.

Eixir de l'individualisme i ser conscients de l'entorn que ens envolta i de les seues necessitats és començar a convertir-nos en ciutadans conscients.



## El tema del mes

### Com es pot ser un bon ciutadà

Ser un bon ciutadà va més enllà de complir les lleis que estableixen les autoritats, no parlem només de complir les normes, respectar les lleis de trànsit, no contaminar o respectar les altres persones i els béns aliens. La ciutadania conscient va més enllà, és implicar-se amb l'entorn més pròxim, oferir ajuda de manera desinteressada als veïns o preocupar-nos perquè el barri que cohabitarem mantinga net i tranquil. Però... quina classe d'accions podem fer per a aconseguir-ho?

### Accions en el veïnat:

- Presenta't als veïns, sigues cordial i oferix-te per al que pugues ajudar.
- Si en l'edifici hi ha persones majors, pregunta si necessiten que els compres alguna cosa cada vegada que vages al supermercat.
- Quan hages de baixar el fem, pregunta si necessiten que els el baixes. Pot haver-hi gent amb mobilitat reduïda a qui este gest senzill pot resoldre més d'un maldecap.
- Dona'ls el teu telèfon de contacte com a número d'emergència en cas que necessiten ajuda urgent.
- Si tens veïns amb xiquets menuts, ofereix-te per a cuidar-los si, en algun moment, han de fer un encàrrec urgent.

### Accions en el barri:

- Sigues tolerant amb el veïnat.
- Si al barri hi ha algun centre d'ajuda als més desfavorits, pregunta en què pots ajudar, tant fa que siga una vegada a la setmana o una vegada al mes.
- Esbrina quins veïns poden necessitar la teua ajuda i, quan faces canvis d'armari, pots oferir tot allò que estiga en perfectes condicions de donar-li una segona oportunitat.

### Accions en la família:

- No t'oblides que la família també et necessita: una telefonada cada dia i un poc de conversa, a vegades, poden mitigar altres problemes.
- Oferix-te per a acompanyar al metge les persones majors que t'envolten.
- Ajuda els teus germans en la cura dels seus fills menuts.
- Planifica anar a comprar amb els teus pares.
- Cuina'ls algun dinar o sopar, no esperes rebre sempre els tàpers. Segur que tens una especialitat en la cuina: aprofita esta qualitat per a fer una coca, una truita, un plat de cullera... Tho agrairan.



# Bolets de temporada: descobrix on pots trobar-ne



Descobrix els millors bolets de temporada a Espanya. Aprén quan i on pots trobar-ne.



## Quan comença i acaba la temporada de bolets?

L'època de bolets a Espanya varia segons les condicions climàtiques de cada regió; però, normalment, l'aparició dels primers fongs sol coincidir amb les primeres pluges de la tardor. En zones amb més altitud o més humides, com els Pirineus o la cornisa cantàbrica, es poden trobar bolets inclús des de finals d'agost, si les pluges han sigut generoses.

La temperatura també té un paper important en l'aparició dels bolets. Per això, en algunes zones, especialment en regions més càlides o amb microclimes favorables, la temporada es pot allargar fins a gener o inclús febrer.

## Quan ixen els bolets?

Generalment, després d'una setmana de pluges, si les temperatures es mantenen entre els 10 °C i els 20 °C, comencen a eixir els primers bolets. Però és important recordar que no totes les espècies ixen al mateix temps. Per exemple, els surenys i els rovellons solen ser els primers a eixir, mentre que unes altres espècies, com les girgoles de panical, poden eixir més tard.



En la pàgina de l'esquerra, un bolet comestible molt saborós, el boltó (*Leccinum versipelli*).

En esta pàgina, dalt a l'esquerra, una font de rovellons típics de la zona d'Albarrasi i de la serra de Guadarrama (foto del pont); a la dreta, el Parc Natural de Gorgebeia, i davall, un home que arreplega tòfones negres en una cistella.



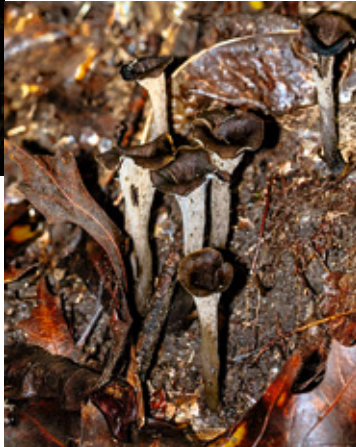




La tardor és l'època més propensa per a trobar els esperats bolets; però, depenent del clima i la humitat, en algunes zones la temporada es pot allargar fins a febrer.

## viatjar amb gust

Escales a les pinedes de pinastre d'Albarrasí, on podem trobar gírgoles de panical; davall, una paloma (*Macrolepiota procera*) de la serra d'Aracena, a Huelva.



## On es poden trobar bolets a Espanya? Els millors llocs

Espanya té una gran diversitat d'entorns òptims per a la recol·lecció de bolets, gràcies a la riquesa climàtica i geogràfica del país. A continuació, t'explicuem quins són els llocs més populars i les espècies que hi abunden.

- **El País Basc:** conegut per una rica tradició micològica, este territori ofereix boscos mixtos on abunda el sureny i la gírgola de panical. Un dels llocs més especials d'esta zona és el Parc Natural de Gorbeia.
- **Navarra:** si busques una experiència única, et recomanem que visites el parc micològic d'Ultzama. Ací podràs arreplegar un dels bolets més preuats, l'*Amanita caesarea*, que també es coneix com a reig.
- **La serra de Madrid:** els pinars i els alzinars de la Comunitat de Madrid, especialment els que hi ha a la serra de Guadarrama, són un lloc excel·lent per a la recol·lecció de bolets. El rovelló, que també s'anomena esclata-sang o pebràs, el sureny i la gírgola de panical són les espècies més famoses de la zona.
- **Andalusia:** a la serra d'Aracena, a Huelva, hi ha una gran varietat de bolets, entre els quals destaquen les gírgoles de panical i els surenys. Sierra Nevada també és un bon lloc per a collir-ne espècies variades.
- **Catalunya:** a la comarca del Berguedà, que també es coneix com la "capital del rovelló", els bolets són un autèntic tresor. A Catalunya hi ha altres zones de gran abundància de bolets, com ara el parc natural del Montseny, el Montnegre i el Corredor. A més del

A la dreta, les famoses trompetes de la mort, típiques de la comarca del Berguedà, a Catalunya. Davall, Bagà, una localitat de la zona on se'n poden buscar.

rovelló, en esta comunitat es poden trobar cama-grocs i les famoses trompetes de la mort, uns dels bolets més saborosos.

- **Terol:** La serra d'Albarrasí és perfecta per als amants de la micologia. En este lloc podràs trobar una gran varietat de bolets, com ara rovellons, surenys i les gírgoles de panical. Tots deliciosos i perfectes per a un risotto.

## Bolets de temporada a desembre

Desembre pot parèixer un més tardà per a buscar bolets, però en moltes regions encara se'n poden trobar una gran varietat d'espècies. Entre els bolets més comuns de desembre hi ha:

- **El rovelló:** un dels bolets més valorats de la gastronomia espanyola. És molt resistent al fred i es troba en pinars fins a finals d'any.
- **La gírgola de panical:** este bolet, que creix en pastures i en terres de cultiu, ix inclús a l'hivern, si les condicions són favorables.
- **La trompeta de la mort:** a pesar del nom que té, este bolet de color fosc és una delícia culinària i es troba en boscos humits durant tota la tardor i l'hivern.
- **La tòfona negra:** tot i que no és un bolet com a tal, la tòfona negra és un fong soterrat que s'arreplega per desembre i gener, principalment, a la zona d'Aragó i de Castella i Lleó.

# 5 Consells per a comprar contra el malbaratament

Prop d'un terç dels aliments produïts per al consum humà es malbaraten cada any, segons l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO). Este problema no només afecta el medi ambient, sinó que també té un impacte econòmic significatiu per a les famílies. Amb una planificació adequada i uns hàbits de compra més conscients, es pot minimitzar este malbaratament.

## saber comprar



## Consells pràctics per a comprar de manera eficient i sostenible.

1

Planifica els dinars i els sopars

El primer pas per a evitar el malbaratament alimentari és la **planificació dels dinars i els sopars**. Dedicar uns minuts cada setmana a decidir quins plats prepararàs i quins ingredients necessitaràs per a cuinar-los. Si tens clar quin menú vols fer, pots crear una **llista de compra precisa** i evitar comprar en excés o adquirir productes que no utilitzaràs. Tria **receptes que tinguen ingredients comuns** per a aprofitar tot el que compres. Tin en compte el que ja tens en casa abans d'afegir productes a la llista. Pensa **plats que es puguin reutilitzar** perquè servisquen per a diverses receptes.

2

Fes una llista de la compra detallada

Una **llista de la compra detallada** és la teua millor aliada per a evitar que compres productes innecessaris. A més d'incloure-hi el que realment necessites, **agrupa els productes per seccions** (fruita, verdura, lactis, etc.) per a estalviar temps en el supermercat i evitar temptacions. Porta la llista al supermercat i seguix-la. Utilitza **aplicacions mòbils** per a ajudar-te a dur un control sobre el que consumes i has de reposar. Si compres quantitats grans de productes, assegura't de tindre un **pla per a consumir-los o conservar-los** abans que caduquen.

3

Compra de manera conscient

Tria **productes locals i de temporada**: més frescos i saborosos. Tenen una **vida útil més llarga**, perquè no han passat períodes llargs de transport o d'emmagatzematge. Para **atenció a les dates de caducitat** dels productes. És important que no confongues la data de "consum preferent", que indica que l'aliment pot perdre qualitat després d'esta data, però encara és segur consumir-lo, amb la de "caducitat", que marca quan el producte ja no s'ha de consumir. **Centra't en les quantitats que necessites** i no et deixes portar per promocions que impliquen comprar més del que consumiràs. Porta els teus **propis recipients reutilitzables** al mercat o a la tenda d'aliments a granel. Compra productes que tinguen **envasos reciclables o biodegradables** sempre que pugues.

4

Aprofita tot el que compres

Un dels reptes més grans és **aprendre a aprofitar els aliments al màxim** per a evitar que acaben al fem. Això implica utilitzar totes les parts dels ingredients i buscar **maneres creatives de reutilitzar-ne les sobres**.

## CONSELLS PER A EVITAR QUE ELS PRODUCTES CADUQUEN:

Col·loca els productes més vells davant per a utilitzar-los abans. Revisa'ls regularment per assegurar-te de consumir els que estiguen a punt de caducar. A més, aprofitaràs millor l'espai per al que realment utilitzes.

## IDEES PER A REDUIR EL MALBARATAMENT:

Usa les corfes i les restes de verdures per a fer caldos o sopes. Si tens fruita madura, fes-ne batuts, melmelades o compotes. Congela aliments abans que es facen malbé. Molts productes frescos, com el pa o la verdura, es poden congelar i es poden utilitzar més tard. Si cuines de més, guarda les sobres per a consumir-les l'endemà o transforma-les en receptes noves.

5

Conserva els aliments més i millor

Un dels motius principals pels quals els aliments es malbaraten és perquè no es conserven correctament. Els diversos aliments requereixen mètodes de conservació diferents per a mantindre's frescos durant més temps. Consells per a conservar millor els aliments: **Fruita i verdura:** n'hi ha que s'han de guardar en la nevera, mentre que d'altres, com els plàtans i les tomaques, es millor deixar-los a temperatura ambient. **Pa:** congela'l si no l'has de consumir en uns dies. **Herbes fresques:** guarda-les amb les tiges en aigua o en bosses hermètiques amb un paper de cuina humit per allargar-ne la vida útil.



# Tipus de perfum: varietats de fragància



Explora els diferents tipus de perfum i les seues varietats de fragància. Descobrix com pots triar l'aroma perfecte per a cada ocasió i personalitat.

## Tipus de fragància segons els olis essencials

Hi ha moltes maneres de classificar els perfums: en funció de les notes i la família olfactiva, segons l'accessibilitat i l'exclusivitat o segons la concentració d'olis essencials que continguén.

- **Aigua fresca o aigua de colònia:** solen tindre'n una concentració del 3-5% i, a vegades, de fins al 7%.
- **Aigua de tocador:** amb una concentració aproximada del 12-15%.
- **Perfum:** amb una concentració de prop del 17-20%.
- **Extracte o parfum:** amb una concentració d'olis essencials al voltant del 30-40%.

La concentració d'essència influïx en la duració que tindrà la fragància després d'aplicar-la. Tot i això, no hi ha una regla única de quant de temps durarà, perquè també depén de la classe de notes que s'hagen utilitzat, ja que algunes són més volàtils que unes altres.

Quan sentim el terme "aigua de colònia" pot ser que no faça referència a la concentració, sinó a les notes de "colònia"; és a dir una fragància que compartix les notes olfactives d'una *eau de Cologne* semblant a l'olor de la de Jean Marie Farina de 1709, inspirada en l'Aqua Mirabilis de Colònia, amb una fórmula de taronges, llimes, bergamotes, flors i fruites, el nom de la qual prové de la ciutat de Colònia, a Alemanya. Per això, en perfumeria no se sol parlar de "colònies" com un terme genèric, sinó de "perfums o fragàncies", ja que les "colònies" s'assimilen a una fórmula de colònia cítrica o d'herbes fresca.

La duració de la fragància d'un perfum depén de la concentració de l'essència i de la volatilitat que tinga.

## Tipus de perfums segons les notes olfactives

- **Florals:** són els més populars en la indústria dels perfums. Hi ha una gran varietat de flors que s'utilitzen en perfums, com ara la rosa, el gesmil, el liri i la gardènia. Estos aromes solen ser femenins, romàntics i elegants. Ideals per a un esdeveniment important o una cita.
- **Afustats:** evoquen l'olor de la fusta, de la molsa i d'arrels. Són intensos, profunds, càlids i masculins, de manera que corresponen a personalitats fortes. Són especialment adequats per als dies de fred. S'hi utilitzen fustes com ara el sàndal, el cedre i el vetiver.
- **Xipre:** mesclen notes fresques i lleugeres amb una base profunda i terrosa.
- **Oriental:** evoquen les olors i els sabors d'Orient. Són càlids, sensuals i dolços, però també intensos. És millor reservar-los per a la temporada de la tardor i l'hivern i per a ocasions especials. Poden incloure notes d'espècies com la vainilla, el clavell, el cardamom i l'encens.
- **Afruitats:** són frescos, ideals per a l'estiu, perquè són més difícils d'alterar i duren més. Solen combinar-se amb els florals i són ideals per a esperits romàntics, elegants i sensuals.
- **Cítrics:** generalment, corresponen a les aigües de colònia. Són lleugers i suaus, perfectes per al dia a dia i l'estiu. Els aromes cítrics són refrescants i energitzants. S'hi utilitzen olis essencials de taronja, llima, bergamota i aranja.
- **Gourmand:** són molt dolços, pràcticament comestibles. Evoquen un pastís o una llepolia. Hi pots trobar notes de xocolata, caramel, vainilla, ametla i café. Però també són càlids, per això triomfen a la tardor i l'hivern. Són perfectes per als amants dels aromes dolços i reconfortants.
- **Almesc:** la major part dels perfums contenen almesc, que també es coneix com a *musk*, perquè actua com un fixador per tal que el perfum dure més temps. Ara bé, n'hi ha pocs que tinguen esta nota com a protagonista. És un aroma sintètic molt intens, que imita l'aroma de les glàndules d'un cérvol que es troba exclusivament a les zones altes del Tibet. Estos perfums tenen aromes acollidors, vitals i molts intensos. Per això, normalment es mesclen amb aromes més subtils com el gesmil, o l'ilang-ilang, per a disminuir la presència "salvatge" de l'almesc amb aromes florals més subtils.

## Esprai corporal

També es coneix com a broma corporal, és molt més lleuger que la colònia i el perfum, i es pot aplicar per tot el cos o inclús pels cabells. Mentre que els perfums ofereixen una varietat més gran d'aromes i intensitat, este producte sol ser més fresc, cítric i estiuenc. Com que no conté pràcticament alcohol, este esprai és perfecte per a aplicar-lo sobre el cos durant els mesos de calor, ja que, a més de perfumar, servix per a hidratar i refrescar. Té una concentració d'aromes essencials de tan sols el 5%; per això, la broma corporal és més aquosa i dura menys.



# Consells per a cuidar la pell a l'hivern

Descobrix com pots protegir-te la pell a l'hivern i hidratar-te-la i aprén a mantindre-la saludable contra el fred.

## Què passa amb la pell a l'hivern?

Quan arriba esta estació tenen lloc una sèrie de canvis en l'entorn que tenen un impacte significatiu en la pell. Ara que les temperatures baixen i l'aire es torna més sec, sovint la pell experimenta sequedat, descamació i enrogiment. A més, sol tornar-se més fina, tensa, opaca i sense brillantor, amb porus poc visibles i amb tendència a clevillar-se, tot això com a conseqüència de les baixes temperatures.

• **Es contrauen els vasos capil·lars:** el fred causa vasoconstricció en els capil·lars de la pell, que es contrauen i disminueixen la irrigació, fet que provoca que no arribe prou oxigen i nutrients a la dermis.

• **S'alentix el cicle de renovació cel·lular:** en comparació amb altres èpoques de l'any, a l'hivern s'acumulen més quantitat de cèl·lules mortes, que impedeixen que la secreció sebàcia natural de la pell arribe a la superfície de l'epidermis per a lubricar-la i nodrir-la, de manera que deixa la pell seca i sensible, i això, al final, genera una sensació de tibantor i malestar.

• **Enrogiment i sensibilitat:** el fred extrem pot causar enrogiment en la pell, especialment, en les galtes i en el nas. A més, la pell es pot tornar més sensible i propensa a irritacions.

## Com s'ha de protegir la pell del fred?

Com que ja sabem tots els efectes que el fred pot tindre sobre la pell, cal prendre mesures de protecció. Amb esta finalitat, hi ha diferents claus que cal tindre en compte per a protegir-la este hivern.

- **Protegir-se del nas a la barbeta:** és essencial protegir-se estes zones de la cara que es veuen tan afectades pel fred, i la millor opció en este sentit és la roba de cotó, perquè este teixit irrita menys la pell que uns altres, com la llana.
- **Hidratar-se les mans i els llavis dos vegades al dia:** fonamental en la rutina diària a fi d'evitar que estes zones se sequen i patisquen més.
- **Evitar les dutxes amb aigua molt calenta i hidratar-se el cos:** això contribuïx a la sequedat cutània, a l'augment de la picor i inclús a l'aparició de dermatitis. Per això, a l'hivern el millor per a cuidar la pell és optar per dutxes amb aigua tèbia.
- **Protegir-se del sol de l'hivern:** encara que no ho parega, el sol de l'hivern també pot danyar la pell i, per això, és important protegir-la diàriament. Els rajos UVB del sol poden cremar la pell i fer-la malbé durant tot l'any, especialment, en altituds elevades i en superfícies reflectores, com ara la neu o el gel, on es reflectix la llum ultraviolada del sol. Per tant, els protectors solars també són recomanables.
- **Seguir una dieta sana:** finalment, i no menys important, s'ha de cuidar molt bé la dieta. Es recomana excloure'n els aliments que lleven les vitamines i els minerals necessaris per a la renovació cel·lular: els lactis, les farines i els sucres refinats, els greixos transformats o els aliments processats.

## Com s'ha d'hidratar la pell a l'hivern pas a pas

### Hidratació profunda

Especialment, s'ha d'hidratar profundament el cutis. Es recomana utilitzar una crema hidratant rica en ingredients com l'àcid hialurònic, la glicerina, la mantega de karité i les ceramides, i aplicar-la després de la dutxa. També és important hidratar-se els llavis i les mans.

### Protecció solar constant

És recomanable utilitzar una crema solar amb almenys un factor de protecció 30 en totes les àrees exposades al sol, inclosa la cara, i repetir el procés durant el dia tantes vegades com calga.

### Neteja suau i amb menys freqüència

Els netejadors agressius poden eliminar els olis naturals que protegeixen la pell i fer que se n'intensifique la sequedat. Per això, s'han d'utilitzar netejadors suaus i sense sulfats.

### Ús d'humectants i emolients en el bany

Els banys calents poden arribar a ressecar la pell, per això es recomana afegir estos productes a l'aigua, de manera que la pell es mantinga hidratada.

### Protecció addicional per a les mans i els llavis

Aplicar-se una crema de mans rica en nutrients i protectora després de llavar-se-les, a més d'usar bàlsams labials que tinguen ingredients com ara mantega de karité, cera d'abelles i olis naturals per a evitar que els llavis es clevillen.



és eco, és lògic

# Els 5 beneficis dels objectes de segona mà per al medi ambient

En un món on la sostenibilitat s'ha convertit una necessitat urgent, els objectes de segona mà guanyen protagonisme com una solució pràctica i efectiva per a reduir la petjada ecològica i per a estalviar-nos uns quants euros. Comprar articles usats i vendre'n no només oferix avantatges econòmics, sinó que també té un paper crucial en la preservació del medi ambient. Este article explora com els objectes de segona mà contribuïxen a la sostenibilitat i per què hauríem de considerar adoptar esta pràctica en el dia a dia.

## 1 Reducció de residus

Un dels beneficis més evidents d'adquirir objectes de segona mà és la reducció significativa de residus. Cada vegada que comprem un article usat, evitem que acabe en un abocador. Això és especialment important per als productes com ara la roba, els mobles i els electrodomèstics, que poden tardar anys a descompondre's. A més, si donem una nova vida a estos objectes, disminuïm la demanda de productes nous, i això, alhora, reduïx la quantitat de residus que es generen durant la fabricació i el transport.

## 2 Conservació de recursos naturals

La fabricació de productes nous requereix una gran quantitat de recursos naturals, com ara aigua, energia i matèries primeres. Per exemple, la producció d'una camiseta de cotó consumix prop de 2.700 litres d'aigua, una quantitat suficient per a cobrir les necessitats d'una persona durant dos anys i mig. Si optem per roba de segona mà, ajudem a conservar estos recursos tan valuosos. Això es pot aplicar a una gamma àmplia de productes, des de l'electrònica fins als mobles, el procés de fabricació dels quals implica l'extracció i el processament de materials que podrien esgotar-se amb el temps.

## 3 Reducció d'emissió de carboni

El procés de fabricació i transport de nous productes genera una quantitat considerable d'emissions de gasos d'efecte hivernacle. La reutilització d'objectes de segona mà reduïx la necessitat de produir articles nous, i això, alhora, disminuïx les emissions associades. Per exemple, comprar un cotxe de segona mà en lloc d'un de nou pot evitar l'emissió de tones de CO<sub>2</sub>, ja que la major part de les emissions d'un vehicle es produïx durant la fabricació. Esta reducció en la petjada de carboni és crucial en la lluita contra el canvi climàtic.

## 4 Promoció d'una economia circular

Els objectes de segona mà són un component essencial de l'economia circular, un sistema econòmic que busca minimitzar el malbaratament i fer un ús més eficient dels recursos. En una economia circular, els productes es dissenyen perquè es puguin reutilitzar, reparar i reciclar. Si participem en el mercat de segona mà, donem suport a esta filosofia i contribuïm a la creació d'un sistema més sostenible i resiliènt. A més, esta pràctica fomenta la innovació i la creació de llocs de treball en sectors com la reparació i el reciclatge.

## 5 Beneficis econòmics i socials

Més enllà de l'impacte ambiental, els objectes de segona mà també ofereixen beneficis econòmics i socials. Per als consumidors, representen una opció més assequible que els productes nous, i això pot ser especialment important en temps de crisi econòmica. A més, el mercat de segona mà pot ajudar les comunitats locals a crear ocupació i a fomentar el comerç local. Des de tendes de caritat fins a mercats de puces i plataformes en línia, hi ha moltes maneres de participar en esta economia.



Com es pot fer un

# Detox Digital

Descobrix què és el *detox* digital i els seus beneficis. Aprén a desconnectar i reduïx l'addicció a les xarxes socials.

## Què és el *detox* digital?

El *detox* digital o desintoxicació digital és la pràctica de desconnectar voluntàriament dels dispositius tecnològics i de les plataformes digitals durant un període de temps. Esta acció implica reduir l'ús de telèfons intel·ligents, xarxes socials, correus electrònics, aplicacions o qualsevol altra classe de tecnologia que consumisca la nostra atenció de manera constant. L'objectiu és agafar distància de la sobrecàrrega que ens produïx i facilitar la connexió amb un mateix i amb el món real.

Este procés pot durar des d'unes poques hores fins a diversos dies o setmanes, i inclús pot convertir-se en una pràctica regular en la vida de les persones, segons les necessitats i l'impacte que produïska la tecnologia en el benestar de cada u.

## Què és l'addicció digital?

Fa referència a un patró d'ús excessiu i compulsiu de dispositius tecnològics, que interfereix negativament en la vida de les persones. Es caracteritza per la pèrdua de control sobre el temps que es passa en activitats digitals i la incapacitat de reduir-ne l'ús o de moderar-lo.

## Senyals d'addicció digital:

- Ansietat o irritabilitat quan no es té accés a dispositius.
- Negligència de responsabilitats laborals, escolars o personals.
- Aïllament social o preferència per la interacció virtual sobre les relacions cara a cara.
- Pèrdua d'interès en activitats que abans resultaven plaents.

L'addicció digital pot afectar la salut mental i provocar un augment dels nivells d'ansietat, d'estrés i de depressió. El *detox* digital pot ser una ferramenta poderosa per a recuperar el control del nostre temps, millorar el benestar emocional i reconnectar amb el món real: és bo aprendre a gestionar-ne l'ús de manera conscient perquè no interfereïska en la qualitat de vida.

Per a contrarestar l'addicció digital, que ens afecta la salut mental i provoca un augment dels nivells d'ansietat, d'estrés i de depressió, podem utilitzar una ferramenta molt poderosa que és el *detox* digital, que ens pot servir per a recuperar el benestar emocional i el control del nostre temps i per a reconnectar-nos amb el món real.

## Beneficis del *detox* digital

OPTAR PER UN *DETOX* DIGITAL OFERIX NOMBROSOS BENEFICIS PER A LA SALUT FÍSICA I MENTAL, ENTRE ELS QUALS DESTAQUEN:

### **Millora de la concentració**

**i de la productivitat:** Com que es reduïxen les distraccions, és més fàcil mantindre l'enfocament en tasques importants.

### **Reducció de l'estrés i l'ansietat:**

Allunyar-se de la sobrecàrrega informativa i la connectivitat constant permet relaxar-se i disminuir la pressió.

### **Foment de relacions**

**més significatives:** La desconnexió digital obri un espai per a interaccions més autèntiques i profundes en el món real.

### **Millora de la qualitat del son:**

Disminuir el temps davant les pantalles promou un descans més reparador.

**Més autoconsciència:** El fet de desconnectar fa que guanyem perspectiva sobre el nostre comportament digital i sobre com afecta la nostra vida.

## COM ES POT DUR A TERME UN *DETOX* DIGITAL?

IMPLEMENTAR UN *DETOX* DIGITAL POT SER SENZILL SI SE SEGUIXEN ESTOS PASSOS:

- 1/. Definix el teu objectiu:** decidix quin dispositiu o quina plataforma vols limitar i durant quant de temps.
- 2/. Establix límits concrets:** estos límits t'ajudaran a mantindre l'enfocament i avaluar el teu progrés.
- 3/. Crea un ambient lliure de distraccions:** desactiva les notifiacions i col·loca els dispositius fora del teu abast.
- 4/. Substitueix el temps digital per activitats significatives:** fes exercici, llig o passa temps amb les persones que estimes.
- 5/. Avalua i ajusta:** reflexiona sobre els resultats del *detox* i ajusta els teus hàbits digitals a llarg termini.

## Consells per a la desintoxicació de les xarxes socials

Desactiva les **notifiacions**.

Establix **temps específics** per a revisar les xarxes socials.

Fes una **neteja** de seguidors i de contingut.

Utilitza ferramentes de **control de temps**.

Busca **activitats alternatives**.



# Com cal cuidar els gossos per a protegir-los del fred

Descobrix com pots protegir el gos del fred: aprèn a identificar si en té, com cal cuidar-li els coixinets i com l'has d'abrigar adequadament a l'hivern.



Els gossos tenen una capa de greix i pelatge que els protegeix del fred. De fet, la muda del pèl que té lloc a la tardor té la funció de preparar el pelatge per al fred. Tot i això, els gossos senten el fred i hem de protegir-los quan siga necessari, ja siga per les temperatures altes o si són cadells o gossos d'edat avançada.

## Com afecta el fred als gossos?

El fred pot afectar els gossos de manera diferent segons la raça, la classe de pelatge, l'edat i el lloc on viuen. Si el fred és continuat i no es protegeix el gos, pot causar-li danys semblants als que causaria en una persona, com ara un constipat, una bronquitis, laringitis o pulmonia.

Quan ixen a passejar, el fred pot causar altres danys, com ara lesions musculars, si tenen el cos gelat i fan moviments bruscos, com córrer molt o botar.

El fred també afecta negativament els gossos amb problemes articulars, com ara artritis o displàsia.

## Com sé si el meu gos té fred?

Els símptomes més evidents que un gos té fred solen ser els tremolors i una postura

encorbada amb la qual intenten no perdre el seu propi calor corporal.

També podem saber si un gos té fred, si no vol eixir al carrer, si dorm més que de costum, si es tapa el morro amb la pota, si mostra rigidesa muscular, si té la pell, les orelles i el morro secs o si respira lentament.

## Com s'han de protegir els coixinets dels gossos en la neu?

Els coixinets dels gossos s'han de protegir tant de la calor de l'asfalt a l'estiu com del fred de la neu, perquè poden causar-los lesions greus. Si portem el gos a la neu, l'ideal és posar-li unes botes per a gossos com moltes de les qui hi ha hui en dia en el mercat.

Si el gos no sap caminar amb les botes perquè no hi està acostumat, l'hem d'untar, almenys, amb un protector de coixinets específics o amb una vaselina i mantindre'l poc de temps en la neu.

A més dels coixinets, no hem d'oblidar que un gos que està acostumat a altes temperatures i que tinga el pèl curt pot tindre fred, i és important posar-li roba d'abric, sobretot, si sol rebolcar-se per la neu, una manera de jugar que encanta a alguns gossos i que els fa disfrutar moltíssim.

## Com s'ha d'abrigar un gos a l'hivern?

En casa, hem d'adequar la temperatura perquè no hi passen fred, com ho fariem nosaltres. És molt important que el llit del gos tinga mantes, tant en la base com per a tapar-los mentre dormen.

Si es tracta de gossos vells o molt fredolins, com els llebrers o els chihuahues, posar-los un jersei per a gossos pot ajudar-los a mantindre la temperatura corporal.

Quan ixen a passejar, com que fan exercici, poden entrar en calor; però si el gos mostra símptomes de fred, un abric pot ser la solució. I si plou, l'impermeable és el gran aliat perquè no se li xoï el pelatge i no es constipe.

Per descomptat, també s'ha d'adequar l'alimentació perquè disposen de més calories, ja que les aprofiten per a mantindre's calents.

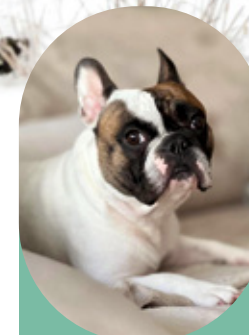
I per a acabar, una acció que encanta als gossos i els manté calentets i segurs és seure al costat d'una persona a descansar. Es tracta d'un plaer que està a l'abast dels qui conviuen amb gossos i és un valor segur per a mantindre'ls calents i feliços.



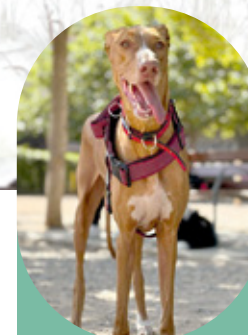
Si estàs orgullós o orgullosa de la teua mascota, envia'ns-en una foto a [mascotas@consum.es](mailto:mascotas@consum.es) amb el seu nom, el teu i el teu número de soci o sòcia o puja-la tu directament a [www.entrenosotros.consum.es/tumascota](http://www.entrenosotros.consum.es/tumascota)



**BONI**  
Pilar



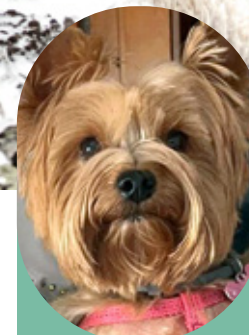
**INDIA**  
Belén



**DANTE**  
Erik



**FERMÍN**  
Eric



**KIARA**  
Paula





cura infantil

# Aferrament infantil: què és, fases i com afecta

Explora l'aferrament infantil i les seues etapes. Descobrix quin impacte té en l'edat adulta i aprén a crear un vincle segur amb els infants. No t'ho perdes!

## Com es pot crear un aferrament segur en la infància

L'AFERRAMENT SEGUR ES CONSTRUÏX AMB INTERACCIONS CONSISTENTS, CÀLIDES I RECEPTIVES ENTRE L'INFANT I LA PERSONA QUE EL CUIDA. ESTRATÈGIES CLAU PER A FOMENTAR-LO:

- 1.** Respondre de manera consistent a les necessitats de l'infant, amb una resposta coherent a les seues necessitats emocionals i físiques (plor, consol, suport i protecció).
- 2.** Proporcionar un entorn predictable i establir rutines per a menjar, dormir i jugar amb una atenció afectiva, per tal de traslladar així seguretat i estabilitat.
- 3.** Fomentar l'exploració i oferir un equilibri entre suport i llibertat. Les persones que cuiden l'infant poden animar-lo a descobrir el món per ell mateix i, alhora, oferir-li consol i suport.
- 4.** Oferir suport emocional disponible i mostrar empatia i validació cap a les emocions de l'infant quan se senta angoixat o confós. Això l'ajuda a aprendre a regular les seues pròpies emocions.
- 5.** Crear un vincle afectiu per mitjà del joc que li permeta aprendre habilitats socials, expressió emocional i desenvolupar confiança en si mateix.



### Aferrament segur

PROMOURE UN AFERRAMENT SEGUR REQUERIX CONSISTÈNCIA, EMPATIA I UN ENTORN QUE EQUILIBRE EL SUPORT AMB LA LLIBERTAT, I QUE CREE LES CONDICIONS NECESSÀRIES PERQUÈ L'INFANT CRESCA AMB SEGURETAT EMOCIONAL I CONFIANÇA EN LES RELACIONS.

## Què és l'aferrament infantil?

L'aferrament infantil fa referència al vincle afectiu que s'estableix entre el bebé i la persona principal que el cuida els primers anys de vida. Este vincle és la primera relació significativa que experimenten els infants i té un impacte crucial en el seu desenvolupament emocional, social i psicològic. Es manifesta mitjançant comportaments com ara la busca de proximitat, el consol en situacions d'angoixa i la confiança que esta persona estarà present per a oferir-li suport.

Esta teoria la va desenvolupar el psiquaitre britànic John Bowlby i, posteriorment, la va ampliar Mary Ainsworth. Segons esta teoria, els bebés naixen amb una predisposició biològica per a formar vincles afectius amb les principals persones que els cuiden; per això, l'aferrament té una funció evolutiva: assegurar la proximitat a una figura protectora, fet que augmenta la probabilitat de sobreviure. Este llac afectiuemocional és important, des d'una perspectiva de seguretat física, i proporciona una base sòlida per al desenvolupament emocional, psicològic i social dels infants.

### LA IMPORTÀNCIA DE L'AFERRAMENT EN EL DESENVOLUPAMENT

L'aferrament és la base sobre la qual els infants construeixen la seua comprensió del món i de si mateixos. Un aferrament segur amb la persona principal que el cuida permet que l'infant se senta protegit i confiat, i això l'anima a explorar l'entorn i a desenvolupar habilitats socials i cognitives. En contrast, quan l'aferrament és insegur o inconsistent, l'infant pot desenvolupar dificultats per a confiar en altres persones o per a regular-se les emocions. Estos primers vincles modelen les expectatives que l'infant tindrà en les futures relacions i influïxen en com interactuarà amb altres persones i com s'enfrontarà als reptes emocionals al llarg de la vida.

### FASES DE L'AFERRAMENT EN LA INFÀNCIA

L'aferrament és un procés gradual que evoluciona en diverses fases:

#### 1. Fase preaferrament (0-2 mesos):

Fase de proximitat i protecció. El bebé capta l'atenció d'un adult pròxim, normalment la mare. Comença a reconèixer senyals sensorials, com ara l'olor i la veu.

#### 2. Formació de l'aferrament (2-6 mesos):

Els infants comencen a distingir entre les persones que estan presents regularment i aquelles que no ho estan.

#### 3. Consolidació de l'aferrament (6 mesos - 2 anys):

Busquen proximitat i utilitzen la persona que els cuida com a "base segura" per a explorar el món.

#### 4. Formació d'una relació recíproca (a partir dels 2 anys):

El xiquet o xiqueta adquirix habilitats lingüístiques i cognitives, comença a entendre que la persona que el cuida té obligacions, i això permet que la relació d'aferrament siga més equilibrada i que comence a desenvolupar més autonomia.

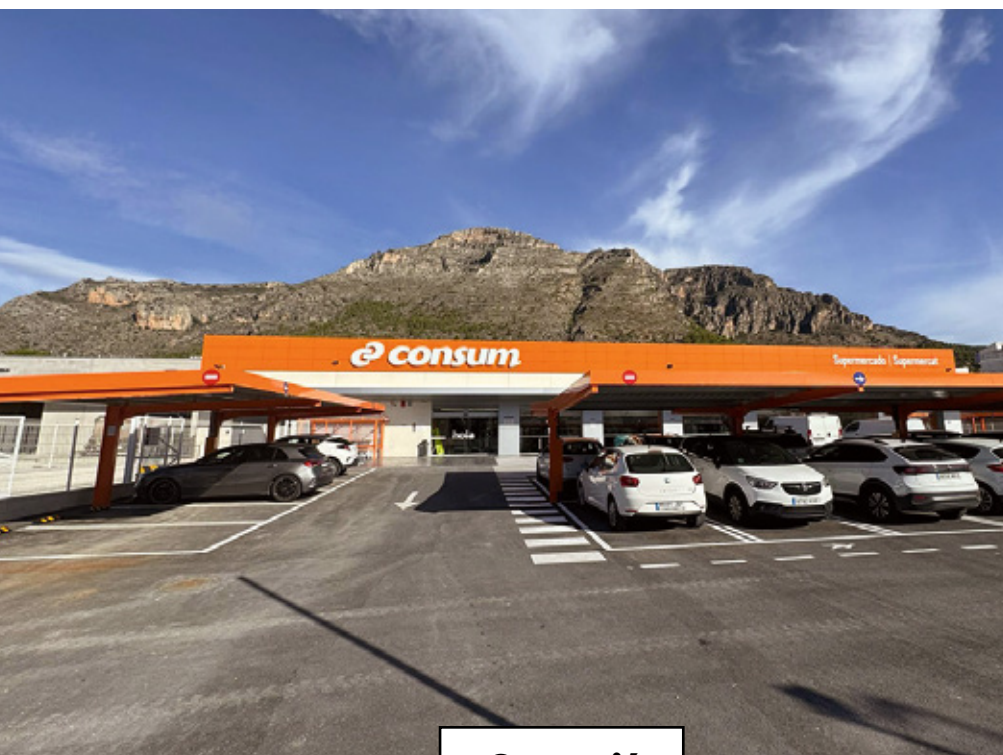
### COM AFECTA L'AFERRAMENT DURANT LA INFÀNCIA EN L'EDAT ADULTA

El tipus d'aferrament que un infant desenvolupa els primers anys de vida té repercussions profundes en la vida adulta. Mary Ainsworth, amb el seu estudi sobre "la situació estranya", va identificar diversos patrons d'aferrament que influïxen en el comportament de les persones al llarg de la vida:

- **Aferrament segur:** els adults confien en els altres, són capaços d'intimar emocionalment i tenen una autoestima equilibrada.
- **Aferrament ansiós-ambivalent:** són adults dependents emocionalment i tenen por de l'abandonament, i això fa que es comporten de manera possessiva o demandant, ja que necessiten refermar que són estimats. Experimenten nivells d'ansietat alts en les relacions.
- **Aferrament per evitació:** tendixen a evitar la intimitat emocional i solen ser autosuficients. Es perceben com a distants o freds en les relacions i poden tindre dificultats per a establir relacions profundes i satisfactòries.
- **Aferrament desorganitzat:** vinculat amb experiències d'abús o de negligència. Solen tindre comportaments contradictoris en les relacions, en les quals alternen la necessitat de proximitat i la por de la mateixa proximitat. Són propensos a desenvolupar trastorns emocionals i a tenir dificultats per a establir relacions estables.



# NOTÍCIES *consum*



Ocupació

## Consum contracta un centenar de persones per a atendre les seues tres noves tendes

Consum ha contractat 105 persones per a la posada en marxa dels tres nous supermercats en els últims mesos. Es tracta de la tenda de Huércal de Almería (Almeria), que va obrir les portes a setembre, i dels dos nous supermercats de la província de València, que es van inaugurar al començament d'octubre: un al barri d'Orriols, a València, i l'altre a Tavernes de la Vallidigna. Amb la tenda de Huércal de Almería, a set quilòmetres de la capital d'Almeria, la Cooperativa arriba als 23 supermer-

cats a la província i continua l'expansió a Andalusia, on ja suma 38 tendes (25 de Consum i 13 franquícies Charter). Amb les dos obertures de la Comunitat Valenciana, en esta regió Consum ja compta amb 512 tendes, 300 supermercats propis i 212 franquícies Charter. Durant este exercici 2024, la Cooperativa preveu obrir un total de 15 tendes, 7 de les quals a la Comunitat Valenciana, 4 a Catalunya, 2 a la Regió de Múrcia, 1 establiment a Andalusia i 1 més a Castella-la Manxa.



Creixement

Charter obri més d'una vintena de tendes en el primer semestre de 2024

Charter, la franquícia de Consum, ha obert 23 nous supermercats en el primer semestre de l'exercici 2024 i preveu acabar-lo amb prop de 470 tendes en funcionament. L'objectiu és obrir un total de 35 establiments distribuïts entre Catalunya (15), la Comunitat Valenciana (10), Castella-la Manxa (7), Andalusia (2) i la Regió de Múrcia (1). A més, es preveu que les vendes de Consum a la franquícia augmenten fins als 765,9 milions d'euros, una xifra que suposaria un increment del 10,43% en comparació amb el 2023.

A la Comunitat Valenciana, Charter ha inaugurat un total de deu tendes. A Catalunya, un dels principals focus d'expansió, Charter n'ha obert set més. La franquícia de Consum continua creixent també a Castella-la Manxa, on ha posat en marxa tres tendes noves. A Andalusia, ha obert un supermercat a Vélez-Rubio i un altre a Sorbas, els dos a la província d'Almeria. A la Regió de Múrcia, ha fet una obertura al municipi de Iecla.



Inclusió

## Més de 1.400 persones milloren l'ocupabilitat gràcies a la col·laboració entre Consum i Creu Roja

Consum i Creu Roja renoven l'aliança en matèria d'ocupació per al període 2024-2025. L'acord, que ha millorat l'ocupabilitat de 1.435 persones el 2023, pretén ajudar les persones que tenen més dificultats per a accedir al mercat laboral oferint-los orientació i formació, a més de potenciar la cooperació empresarial i social per mitjà d'accions de responsabilitat social empresarial. Gràcies a esta aliança, des de 2014

han aconseguit un contracte de treball un total de 260 persones. El Pla d'Ocupació de Creu Roja arriba cada any a més d'11.371 persones a la Comunitat Valenciana, on prioritza les accions adreçades a les persones desocupades molt allunyades del mercat de treball, com ara majors de 45 anys, migrants, persones amb alta vulnerabilitat social, dones en dificultat, joves de baixa qualificació, etc.

Estalvi

## La Cooperativa repartix més de 39,3 milions d'euros en descomptes per als socis clients des de principi d'any

Consum ha entregat un total de 39,3 milions d'euros en xecs i descomptes entre gener i juliol de 2024, un 5% més que en el mateix període de l'any anterior. Estos descomptes de la Cooperativa exclusius per als socis consumidors han suposat un estalvi mitjà de 19,7 € per persona i han arribat a més d'1,9 milions de socis clients, un 6% més que en 2023. L'últim any, la Cooperativa ha emés més de 13,3 milions de xecs, un 7% més que durant el mateix període de l'any anterior, dins del seu programa d'avantatges Món Consum. Consum afavorix l'estalvi dels consumidors amb descomptes, que recompensen la fidelitat dels socis clients amb el retorn d'una part de les compres amb xecs mensuals, i els ofereix una oferta personalitzada adaptada als gustos de cada soci.



### notícies



Setmana contra el Malbaratament Alimentari

Consum dona més de 5.000 tones d'aliments des de començament d'any, el 77% producte fresc

Consum ha donat, per mitjà del programa Profit, 5.036 tones d'aliments a col·lectius vulnerables entre el febrer i l'agost de 2024, un 6% més que en el mateix període de l'any anterior. El 77% dels aliments que s'han donat són productes frescos, procedents de les seccions de fruita i verdura, carnisseria, xarcuteria, peix, envasat i forn. El valor total dels aliments que ha donat la Cooperativa ascendeix a 15,8 milions d'euros.

Amb este programa de gestió responsable d'aliments, la Cooperativa reduïx el malbaratament alimentari i afavorix una alimentació més variada entre les persones beneficiàries. A més s, minimitza l'impacte en l'entorn, ja que amb esta donació s'ha evitat l'emissió de 1.814 tones de CO<sub>2</sub>, que s'haurien generat si s'hagueren convertit finalment en residus. La Cooperativa s'ha sumat esta setmana, del 23 al 29 de setembre, a la campanya de sensibilització de la 7a Setmana contra el Malbaratament Alimentari que impulsa l'Associació de Fabricants i Distribuïdors (AECOC), comparant missatges sobre la necessitat de fer un consum responsable i aportant als clients consells sobre aprofitament en la seua xarxa de tendes i mitjançant els seus perfils oficials en les xarxes socials.





# Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

«Entra a **entrenosotros.consum.es**  
i coneix els temes que t'interessen més»

