

Entrenosotros

Saber comprar

Quin menjar portem a la platja?:
opcions fàcils i delicioses

Hui mengem

Gelats saludables
per a refrescar-te

Mascotes

Com pots viatjar
amb la mascota

És eco, és lògic

Mobilitat i turisme sostenible
per a este estiu

8
CONSELLS per
a comprar amb
calor sense
que afecte
el benestar



Coneix-te

Acceptar-se un
mateix, físicament
i mentalment

El tema del mes

Conviure
a l'estiu
amb tota
la família

 **consum**

EDITORIAL

consum

Benvolguts socis i sòcies

En esta època de l'any tots tenim ganes de vacances. El nostre cervell, també; per això, associa l'estiu amb conceptes com descans, relaxació, alegria, llibertat i desconnexió de la rutina diària. Tot això li genera emocions positives que reduïxen l'estrès. Per tant, siga quan siga el teu temps de vacances, posa també el cervell en este mode. Segur que t'ho agrairà.

La hidratació és una necessitat fonamental per al nostre cos, sobretot a l'estiu, quan referma la calor. Per a hidratar-nos, a més d'aigua, els gelats poden ser uns grans aliats. En **Hui mengem** et donem receptes perquè els disfrutes d'una forma saludable. A més, quan les temperatures pugen, inclús les tasques quotidianes com anar a comprar poden convertir-se en un repte per a la salut, sobre per a les persones majors. En **Salut i bellesa** hem preparat una guia pràctica per a comprar, amb calor, però sense risc per a la salut.

L'estiu és sinònim de vacances. En **És Eco** et mostrem com les pots disfrutar amb opcions de mobilitat sostenible i turisme verd, perquè pugues cuidar el planeta mentre viatges. I, si tens animals de companyia, hi ha moltíssimes opcions per a emportar-te'ls de viatge de forma segura i còmoda. T'ho contem en **Mascotes**.

Compartir moments alegres de diversió i aprenentatge fomenta la proximitat entre els xiquets i les famílies. Com a company de jocs, pots oferir-los oportunitats perquè aprenguen i establisquen vincles a casa, uns vincles fonamentals per a la seua etapa adolescent. En **Cura infantil** et donem pautes per a fer-ho. Un moment de diversió en família pot ser passar un dia en la platja. Si et sorgixen dubtes sobre quin menjar et pots endur, queda't amb les nostres recomanacions en **Saber comprar**. Et sorprendran!

És molt típic de les famílies espanyoles anar-se'n de vacances tots junts, siga perquè es compartix casa de poble o apartament en la platja o perquè es planifica un viatge amb tots. És el nostre **Tema del mes**: com es poden passar les vacances en família (inclús diverses famílies juntes) sense que se'ns dispare l'estrès, repartint tasques i deixant clar que compartir uns dies no significa estar junts a cada moment. T'interessa?

L'autoestima es forma des de la infància i evoluciona amb les experiències, les interaccions socials i el context. En l'adolescència, és particularment vulnerable pels canvis físics i la busca d'intimitat. En **Coneix-te** et donem consells pràctics per a enfortir l'autoestima, tingues l'edat que tingues.

Estos temes i molts altres t'esperen en esta revista *Entrenosotros*. I si vols més informació sobre alimentació, estils de vida saludables i consells útils de bellesa, entra a entrenosotros.consum.es. Bon estiu!

4 Finestra oberta

Trucs, receptes i els temes que més vos interessien.

6 Els 5 de...

Javier Castillo

8 Hui mengem...

Tres idees de gelats saludables per a refrescar-te este

10 Els frescos

Meló d'Alger i de tot l'any.



12 El tema del mes

Conviure a l'estiu amb tota la família.

15 A examen

Insecticides i usos segons els tipus de plaga més comuns.

16 Viatjar amb gust

Escapada improvisada a Balears.

20 Saber comprar

Quin menjar portem a la platja?: opcions fàcils i delicioses.

21 Salut i bellesa

Com pots comprar amb calor sense que afecte el benestar.

22 És eco, és lògic

Mobilitat i turisme sostenible per a este estiu.



Una de les claus per a passar un bon estiu és desconnectar de les rutines i buscar disfrutar del temps lliure i de la convivència en família.

24 Mascotes

Com es pot viatjar amb la mascota: consells clau.



27 Coneix-te

Acceptar-se un mateix, físicament i mentalment.

28 Cura infantil

Com es pot fomentar l'oci actiu en els xiquets.

30 Notícies Consum

- Consum va facturar 4.707,3 milions d'euros el 2024, un 7,3% més que l'any anterior.
- Més de 3.500 llocs per a treballar en la Cooperativa este estiu.
- Consum obri les huit primeres tendes de l'exercici 2025.
- La Cooperativa celebra les juntes de socis consumidors.

Equip

Edita: Consum S. Coop. V. **Consell de redacció:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar, Juan Manuel García, Francisco Javier García, Alejandra Ramírez 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. **Col·laboradors:** Juan Gil (psicòleg), Sarrià Masià (lingüistes), 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. **Depòsit legal:** V-1442-2012. Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V. Paper ecològic i exempt de clor.





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 estem introduint progressivament les etiquetes electròniques en totes les seccions de pescateria dels nostres supermercats. Estes etiquetes indiquen, entre altres informacions, l'origen del producte, el mètode de captura o si és fresc o congelat. Per això, evolucionar cap a l'etiquetatge digital permet millores com ara les actualitzacions automàtiques, en què s'elimina l'ús continuat de paper i tinta, la reducció de residus i una millora en el treball dels nostres companys.

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



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 millorar tot el que fem junts. Món Consum en les teues mans. Directa per a tu i per tu. Escriu-nos o telefona.

Junts fem Consum



Compartint trucs i consells

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

Truc guanyador ★★★★★

Testimoni de la cadena de fred casolà

El meu truc m'ajuda a detectar si hi ha hagut algun trencament en la cadena de fred en els aliments que deixem en el congelador, sobretot quan hem d'estar un temps fora de casa.

Utilitze una ampolla de plàstic (de les d'aigua mineral, per exemple) i l'omple d'aigua fins a la mitat. Després la fiquem en el congelador en posició vertical i, quan l'aigua ja està congelada, deixem l'ampolla dins del congelador en posició horitzontal. D'esta manera, si hi ha haguerat un tall elèctric durador (com el de fa uns mesos) i un trencament en la cadena de fred dels aliments, l'aigua canviaria de posició i això ens serviria de testimoni.

Maria de la Cruz

Escoltant la teua opinió en les xarxes



FACEBOOK

«Moltes gràcies, Consum, per permetre'm treballar amb vosaltres. Tota una experiència i una gran família.»



INSTAGRAM

«Perfecte. L'embotit que s'hi ven és, sens dubte, del millor que hi ha en el mercat.»



X

«Segons la meua humil opinió, els gelats de Consum de marca pròpia són genials.»

Els 5 de...

Javier Castillo

Javier Castillo (Màlaga, 1974) és un escriptor i autor espanyol que ha conquistat les llistes de supervendes.

La seua carrera literària va despuntar amb *El día que se perdió la cordura*, una obra que va autopublicar en 2017 i que en poc de temps es va convertir en un èxit rotund.

Gràcies a l'acollida de la seua primera novel·la, va deixar la carrera de consultor financer que tenia i va passar a dedicar-se de ple a l'escriptura. Entre les seues obres més destacades trobem

La chica de nieve, que ha superat el milió d'exemplars venuts i que té una adaptació televisiva de molt d'èxit en Netflix. L'últim treball, *Lesquerda del silenci*, publicat en 2024, continua consolidant el seu lloc en el panorama literari actual.



Café. En prenc massa. Crec que hi ha dies que tinc més café que sang recorrent-me el cos. Encara que he d'admetre que no em servix qualsevol café i que també soc molt particular a l'hora de prendre-me'l, fins al punt que és part del meu procés d'escriptura. Em prepare el café amb un poc de llet, m'assente a escriure i només me'l prenc quan ja està fred.



Clares d'ou. Estan en tots els meus desdjunis. Tant en forma de pancakes d'avena, remenades amb tomaca a trossets o com una truita damunt d'un poc de pa. Són saludables i m'assacien prou per a aguantar tot el matí sense haver de picar i que em talle el ritme d'escriptura.



Alvocat. No és que n'haja de prendre cada dia. Però, si puc, sempre me'n menja algun: per a desdjunar, en les ensalades o en un poke per a dinar. És difícil trobar-los el punt de maduració, i per això tinc un joc personal en què celebre com un xicotet èxit quan estan perfectes, sense taques negres. Digueu-me que no soc l'únic (he, he). Si voleu tastar-los d'una manera que estan increïbles, feu-vos un batut d'alvocat amb canella.

3

Per la realització d'este reportatge, Javier Castillo i Consum entreguen **500 € a Fundación Ochotumbao & Asociación Mahican**. Entre les iniciatives solidàries de la Cooperativa destaca el programa Profit de donació d'aliments, el programa de **Vendes Socials**, com també les col·laboracions d'acció social que manté amb diferents ONG. Durant l'any 2024, el Programa Solidari de la Cooperativa va obtenir una dotació de 27,9 milions d'euros, la major part destinada a l'**ODS 2 Fam zero**, a través del seu programa Profit.

Oli d'oliva verge extra.

Soc un amant de qualsevol cosa que suppose mullar el pa amb oli. M'agrada en el plat amb un poc de sal que, segons el dia, és d'un tipus o d'un altre: unes vegades, sal blanca; unes altres, sal negra de l'Himàlaia, que et deixa un gust d'ou estrellat que em transporta directament a la infància.



Maduixes.

Quan arriba la temporada de maduixes, soc la persona més feliç del món. Crec que podria viure a base de maduixes. A vegades substitueixen un sopar sencer, unes altres només són per a les postres. No m'agrada tallar-los les fulles abans de menjar-les, perquè part de l'encant és pegar-los el mos al mateix temps que aguantant el calze entre els dits. I si les menges en companyia, millor.



3 idees de gelats saludables per a refrescar-te este estiu

Descobrix tres receptes de gelat casolà, fàcils de preparar amb ingredients simples. Sorpren a tot el món amb unes combinacions delicioses.



Energia: 23 kcal
Hidrats de carboni: 4,6 g
Sucres simples: 4,55 g
Proteïnes: 0,7 g
Greixos: 0,3 g
G. saturats: 0,04 g
G. poli: 0,05 g
G. mono: 0,01 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 0,7 g

La hidratació és una necessitat fonamental per al nostre cos que va molt més enllà dels moments d'intensitat activitat física o d'un calorós dia d'estiu. El nostre organisme requereix una aportació regular de líquids constantment, inclús quan estem en repòs. Esta reposició hídrica no depèn únicament del got d'aigua; de fet, nombrosos aliments frescos (fruita, verdura...) i, de forma complementària en esta època de l'any, alguns gelats poden ser grans aliats per a contribuir a la ingesta diària de líquids.

Aliments aliats:

FRUITA I VERDURA FRESCA

El **meló d'Alger** i les **tomaques**, amb un **92%** i un **94%** d'aigua, respectivament, i el **meló**, les **maduixes**, les **taronges**, els **cogombres** o l'**encisam**, amb un **95%** d'aigua, són exemples excel·lents d'aliments hidratants. Consumir-los en ensalades, batuts o simplement com a snacks aporten no només líquid, sinó també vitamines, minerals i fibra. Les sopes fredes i les cremes lleugeres de verdures també són opcions magnífiques que combinen hidratació i nutrició en un sol plat, com el gaspatxo o el salmorejo).

GELATS: QUÈ ELS OCORRE?

La clau està en el seu component principal: l'**aigua**. Els **gelats**, **sorbets** i **polos** són, en essència, líquids congelats. Els sorbets i polos, que no contenen lactis, poden superar el **80-90%** d'aigua. Optar per versions casolanes en què es controlen els ingredients és una alternativa molt intel·ligent. L'elaboració de gelats, polos o granissats casolans és senzilla i no requereix massa temps, només cal tindre paciència perquè adquirisquen consistència.



GELAT DE COGOMBRE I LLIMA*

Temps: 40 min

Ingredients:
(2 persones)

- 150 g de cogombre
- 120 g de llima
- 10 g de menta
- Xili en pols al gust

Preparació:

- Renta el cogombre i lleva'n tota la pell i les llavors.
- Talla el cogombre a trossos menuts i col·loca'ls en una bossa de plàstic amb tancament hermètic; congela'ls durant huit hores.
- Passat el temps, liqua el cogombre amb la llima i la menta fins que quede una mescla suau.
- Servix el gelat de cogombre i llima amb el xili en pols i la ratlladura de llima per afegir-hi sabor.

GRANISSAT DE MELÓ D'ALGER AMB NABIUS

Temps: 10 min

Ingredients:
(2 persones)

- 500 g de meló d'Alger
- 80 g de nabius blaus
- 80 g de nabius rojos
- Gel picat (al gust)

Preparació:

- Lleva la corfa del meló d'Alger i talla'l a trossos.
- Passa els nabius per la liquadora i després afeg-los el meló d'Alger.
- Liqua-ho fins que obtingues una mescla suau.
- Afeg el gel picat i liqua-ho molt poc.
- Servix-ho en gots individuals.
- Decora-ho amb una branqueta de menta o amb uns nabius per damunt.

Energia: 51 kcal
Hidrats de carboni: 10,7 g
Sucres simples: 10,7 g
Proteïnes: 1 g
Greixos: 0,5 g
G. saturats: 0 g
G. poli: 0 g
G. mono: 0 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 4,6 g



GELAT DE XOCOLATE I CREMA DE CACAUET

Temps: 10 min

Ingredients:
(4 unitats)

- 30 g de dàtils
- 35 g crema de cacauet
- 200 g de llet de coco
- 10 g de cacau en pols

Preparació:

- Tritura tots els ingredients i passa la mescla als motles.
- Congela-ho i desemmotla-ho.



Energia: 202 kcal
Hidrats de carboni: 9,2 g
Sucres simples: 8,6 g
Proteïnes: 3,5 g
Greixos: 16,8 g
G. saturats: 11,6 g
G. poli: 1,2 g
G. mono: 2,9 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 4,9 g



els frescos

MELÓ D'ALGER I DE TOT L'ANY

Fruites d'estiu

Descobrix els beneficis, les diferències i les delicioses formes de disfrutar del meló d'Alger i de tot l'any, dos fruites refrescants ideals per a l'estiu.

Espanya és el quart productor mundial del meló de tot l'any, per darrere de la Xina, Turquia i els Estats Units. Les principals zones productores al nostre país són Andalusia (sobretot, Almeria), Castella-la Manxa, Múrcia, Extremadura i la Comunitat Valenciana. Pel que fa al meló d'Alger, el principal productor és la Xina, seguida de Turquia, l'Iran i el Brasil. Espanya ocupa el tretzé lloc i les principals zones productores són Almeria, en hivernacle, i València, a l'aire lliure. La temporada és de juny a setembre, encara que, en el cas del meló de tot l'any, podem trobar-ne tot l'any, com diu el seu nom. Els espanyols consumim quasi 9 quilos de meló de tot l'any per persona i any, mentre que de meló d'Alger en mengem prop de 8 quilos.

Varietats de meló d'Alger

Meló d'Alger sense llavors

Meló d'Alger negre

De corfa verd fosc amb ratlles més fosques i polpa de color roig fosc, textura cruixent i un alt nivell de sucre. Varietats: Fashion, Fenway i Style.

Meló d'Alger blanc

La polpa és de color roig intens i la corfa és verd clar o blanca, amb ratlles tigrades verdes; solen ser molt dolces i de textura fina. Varietats: Boston, Motril i Moon Gem F1.

Meló d'Alger mini

De cofa verd clar amb ratlles tigrades verdes i de forma ovalada en comptes de redona. Varietats: Premium i Kudam.

Meló d'Alger amb llavors

Sugar Baby

De corfa color verd fosc i polpa rosada. Conté molta aigua.

Crimson Sweet

Varietat molt dolça, amb corfa bastant fosca i polpa de color roig intens.

Resistent

Semblant a l'anterior, és una varietat resistent i bastant dolça.

Varietats de meló de tot l'any

Cantaloup o meló francès

De forma redona, molt preuat pel sabor i l'aroma. La corfa és verd clar, amb una marca de xarxa molt característica, polpa ataronjada i una textura bastant dura.

Gàl·lia

Redó, de pell fina i polpa tova, de color entre verdós (exterior) i groguenc (interior). De sabor dolç i molt aromàtic.

Honey Dew

De forma allargada i corfa llisa de color verd clar i amb la polpa sucosa i lleugerament groguenca. És de maduració tardana.

Ogen o meló de Canàries

Dels primers de la temporada, menut i redonet, amb corfa fina groga i polpa verd clar, de sabor dolç i sucós.

Pell de granota

Conegut també com a varietat Pinyonet, és ovalat, amb una closca de color verd fosc rugosa, polpa blanca i molt dolç.

Tendral o meló d'hivern

Es produïx entre novembre i gener. De forma ovalada, corfa gruixuda i rugosa i polpa blanca, amb alt contingut de sucre.



Propietats i beneficis del meló d'Alger i de tot l'any

Els melons d'Alger i tot l'any contenen entre un 90 i un 95% d'aigua, per això resulten molt hidratants, sense a penes contindre calories. A més, la quantitat moderada de fibra fa que siguin unes fruites molt diürètiques, recomanades per a persones amb restrenyiment, que tinguin hipertensió o problemes de renyó o que segueixen dietes d'aprimament. Quasi no aporten hidrats de carboni ni greixos.

Pel que fa a les vitamines, el meló de tot l'any té un alt contingut en betacaroté, precursor de la vitamina A, amb un gran poder antioxidant, que contribueix al bon estat de la pell, els cabells i la vista. Mentrestant, el meló d'Alger conté carotens, com el licopé, responsable del color roig de la polpa i també de gran poder antioxidant. A més, és baix en potassi.

El meló de tot l'any també ens aporta vitamina C, necessària per al bon funcionament del sistema immunològic; vitamina B, que contribueix a cuidar l'aparell digestiu, i àcid fòlic, molt recomanable en dones embarassades.

Consells de compra i conservació

Maduració del meló de tot l'any

Per a saber si un meló de tot l'any està madur, hem de comprovar que els extrems siguin un poc blanets i que, quan l'agafem, ens faça la sensació que no està buit. Hem de triar els que siguin fermes i no tinguin marques.



Conservació

Per a conservar-lo, millor deixar-lo en un lloc fresc i sec.

Maduració del meló d'Alger

Si volem saber si un meló d'Alger està madur, hem de comprovar que tinga una taca de color groc cremós en la corfa. Si li peguem uns colpets amb els dits o amb la palma, ha de sonar buit. Si comprem mig meló d'Alger, la carn ha de ser ferma i amb bastant aigua.



Conservació

El meló d'Alger sencer es pot conservar durant dos o tres setmanes a temperatura ambient, sempre que estiga en un lloc fresc i sec.

vacances



tema del mes

Ja s'acosta l'estiu, que arriba acompanyat de les vacances, els plans organitzats i, per descomptat, els improvisats. Una de les claus per a passar un bon estiu és desconnectar de les rutines i buscar disfrutar del temps lliure i de la convivència en família. A continuació plantejem unes idees senzilles per a tindre un estiu tranquil i divertit.

CONVIURE A L'ESTIU AMB TOTA LA FAMÍLIA



Viatges familiars: consells per a planificar i disfrutar sense estrès

Viatjar, conèixer llocs i gastronomies noves i, sobretot, construir records memorables amb la família és la millor manera de disfrutar de l'estiu. Amb tot, l'estrès sol aparèixer perquè volem fer molts plans i el temps és limitat; en eixe moment, sorgeix la frustració i poden aparèixer les friccions de la convivència. Per a evitar-ho, els consells següents poden ser de gran ajuda:

• El dia només té 24 hores

No és cap invenció que el dia té 24 hores i les persones expertes ens recomanen dormir unes 8 hores per a carregar les piles al màxim. Això què vol dir? En primer lloc, que hem de descansar les hores que toquen: sacrificar son per a poder fer més plans només ens garanteix que augmente el cansament i, en conseqüència, també les probabilitats de discussió.

De la mateixa manera que no podem abandonar les hores de son, no podem organitzar més plans dels que podem abordar en un dia. Algunes voltes, menys és més, i renunciar a algun pla pot fer que augmente la qualitat dels altres. A més, hem de deixar una miqueta de temps als plans improvisats, que podrien arribar a ser els millors.

• Si viatges en família no viatges a soles, repartix les activitats en família

Una de les claus per a evitar els problemes de convivència familiar més comuns de l'estiu és permetre que cada membre de la família trie algun dels plans. Si cada u selecciona un pla dels que es faran durant les vacances, la família es vorà enfortida per diverses raons.

La primera és que tots estaran motivats esperant que arribe el seu pla. A més a més, la seua actitud davant dels plans dels altres serà molt més positiva, ja que saben que el seu moment ja ha arribat o encara ha de vindre.

Un altre dels grans motius és que n'eixireu reforçats com a família, vos coneixereu millor perquè compartireu les aficions. I, per descomptat, podreu debatre sobre quin ha sigut el millor pla de les vacances. Qui sap, potser la persona guanyadora pot triar dos plans el pròxim període vacacional.

• Viatjar en família no significa estar sempre tots junts

A l'estiu, les rutines se solen guardar en un calaix per a poder restablir els nivells d'energia. Ara bé, pot ser que no vulguem renunciar a deixar de fer coses que ens fan feliços. Per exemple, si disfrutes llegint, fent esport, meditant... no cal que abandones esta rutina. De manera que organitza't, comunica a la família quines activitats quotidianes vols mantindre i plantifica't el dia a dia tenint en compte que necessitareu una estona per a desenvolupar eixa activitat.

Encara que no siga cada dia, si organitzem l'agenda per trobar el nostre moment, agafarem els altres plans amb moltes ganes i sentirem que hem sigut persones molt productives.

Idees d'activitats en família per a disfrutar a casa

No tots els anys podem anar de viatge i hi ha vegades que cal passar les vacances a casa. S'ha de tindre en compte que la clau de les vacances no es eixir de la ciutat o de casa, sinó tindre temps lliure per a descansar i prendre's la vida amb calma, poder fer les coses que no podem dur a terme en el dia a dia. Vos deixem algunes propostes de plans:

• **Cuina en família.** Durant l'any, pràcticament no tenim temps de cuinar, i diuen que les coses fetes amb amor són les que deixen més bon gust. Proposem que, durant les vacances, decideu receptes divertides per a cuinar-les en família.

• **Cinefòrum.** Com que tenim temps, podem fer maratons de cine: cada persona tria una pel·lícula i, quan acabe, podem intercanviar-ne les opinions.

• **Jocs de taula.** Les partides de diferents jocs poden fer-se interminables, però a l'estiu això no és cap problema, perquè és el millor moment per a llevar-nos el rellotge i disfrutar de les xicotetes picabaralles familiars jugant al parxís, al Monopoly, a cartes o a allò que vos agrada més.

• **Manualitats.** Sol ser l'activitat més oblidada durant l'any, però una de les més memorables. A l'estiu ens podem plantejar imprimir les millors fotos de l'any i crear-ne àlbums, escrivint al darrere de cada una la data i el lloc on es va fer la fotografia.

Conviure amb la família amb complet pot ser fàcil o difícil, però hem de tindre en compte que, si ens organitzem i pensem en la família des de cada part, com un col·lectiu; si ens guardem espais d'autocura, encara que siga més difícil d'organitzar, l'experiència familiar i la convivència seran molt més satisfactòries per a totes les parts.

Insecticides

Com cal usar-los segons els tipus de plaga més comuns

Descobrix els tipus d'insecticida, com funcionen i quins són els més efectius per a mantindre la casa lliure de plagues.



Formigues: com es poden previndre i eliminar

Les formigues busquen refugi, principalment, en llocs humits en busca de menjar o aigua. A més, gràcies a les feromones poden detectar restes que, a priori, les persones no poden vore. D'esta manera, per tal de previndre este insecte o eliminar-lo, hem de **mantindre la casa neta, identificar els clavills amb cura i segellar-los, i usar esquers o repel·lents naturals com el vinagre o la llima.**

Hem de saber que les estances més comunes de la casa on apareixen les formigues són la cuina, el bany, el menjador i la sala d'estar. En estes zones, les formigues poden trobar humitat i restes de menjar encara que siguen menudes.



Arnes a casa: com pots eliminar-les

Les arnes poden aparèixer a casa quan menys t'ho imagines i per motius que no esperaves. Per exemple, si tens roba guardada molt de temps i no la mous, principalment en armaris o llocs foscos sense ventilació. També, molta alerta amb la roba que ens podem haver deixat oblidada en una maleta, que no hem llavat i ha quedat impregnada de suor. Este insecte té més preferència per estos teixits que per la roba neta. Per a evitar l'aparició d'arnes, el principal consell es **netejar els armaris o els mobles d'emmagatzematge** i mantindre'ls periòdicament. En cas que ja hagen aparegut, la principal acció que cal fer és buidar els armaris i netejar-los amb **vinagre de neteja per a desinfectar-lo** i fer-les fora, llavar la roba afectada, utilitzar **trampes per a arnes** o, de manera més natural, **usar bossetes de lavanda, cedre o llorer.**



Panderoles: els millors productes i consells per a eliminar-les definitivament

Les panderoles poden aparèixer a casa, igual que les formigues, buscant restes de menjar, humitat i zones càlides. Això fa que a l'estiu augmente el risc que apareguen panderoles; per això, en esta estació recomanem extremar la cura. Les principals precaucions que cal tindre són **mantindre la casa neta i fer una neteja profunda** de les zones on puguem quedar restes de menjar: cuines, menjador, armaris, forn, microones, etc. Per a les panderoles hi ha una gran varietat de productes específics, como ara els **esquers en gel, les trampes adhesives, els aerosols** i inclús altres remeis més casolans o naturals, com els **olis essencials de menta, eucaliptus i llorer.**

Els insecticides són substàncies químiques que s'utilitzen per a eliminar els insectes, expulsar-los o controlar-los, siguen d'ús domèstic o industrial. Estos productes poden tindre diferents formes d'acció, com ara atacar el sistema nerviós, interferir amb el metabolisme o actuar com a inhibidors de creixement dels insectes. Per la composició química, és imprescindible llegir atentament les indicacions de l'etiquetatge i tindre en compte l'espai on s'utilitzaran i la persona que ho farà.

Quina classe d'insecticides hi ha i quins usos tenen?

• **Insecticides elèctrics:** són dels més duradors, discrets i eficaços. La intensitat es pot graduar segons el moment del dia. Són insecticides silenciosos, amb un camp d'actuació reduït en la zona on estan instal·lats.

• **Insecticides en aerosol:** dels més comuns, són fàcils d'usar i permeten una aplicació precisa, sobretot en àrees difícils d'arribar. Són efectius contra els insectes voladors.

• **Insecticides d'esquer:** per exemple, les trampes i els esquers que s'usen especialment en interiors. Esta classe d'insecticida és eficaç per a controlar formigues, tèrmits i panderoles.

Escapada improvisada a Balears

A l'esquerra, foto de l'illa rocallosa des Vedrà, un famós illot a la costa sud-oest d'Eivissa. En esta pàgina, entrada d'una casa, a Mallorca, amb les típiques "finestres mallorquines", de color verd, que són una espècie de finestró tradicional que s'instal·la en la part exterior de les finestres. Al costat, la foto d'una típica ensaimada mallorquina.



Mallorca: pobles i cales

Mallorca representa l'essència mediterrània. L'illa està plena de llocs encantadors, tant a l'interior com a la costa. I no només això: l'oferta gastronòmica, cultural i d'oci és la més àmplia de l'arxipèlag. Per això, Mallorca s'ha convertit en una destinació per a tota classe de viatgers.

Pobles amb encant per a una escapada a Mallorca:
Valldemossa: un poble de muntanya amb carrers empedrats i cases de pedra, envoltat de natura.



Penses a escapar-te a l'arxipèlag balear? Famoses per les platges i les cales de somni, els paisatges naturals idíl·lics, els pobles encantadors i la rica gastronomia, les Illes Balears són la destinació perfecta per a escapar-se i desconnectar. Coneix tot el que has de saber per a exprimer al màxim uns dies en este paradís mediterrani.

Deià: un poble pintoresc entre la serra de Tramuntana i el mar, conegut per l'ambient bohemí i artístic. Ideal per a passejar, menjar bé i disfrutar de la vista.

Sóller: envoltat de tarongers i muntanyes, este poble encantador té una bonica plaça central, un tramvia antic que arriba fins al port i una arquitectura modernista molt especial.

Fornalutx: considerat un dels pobles més bonics d'Espanya, amb cases de pedra, balcons florits i una vista espectacular de la vall de Sóller.

Les millors cales per a perdre's:

- **Cala Varques:** una cala verge difícil d'accedir, amb aigües turqueses i envoltada de natura.

- **Cala Llombards:** envoltada de pins i penya-segats, és una cala familiar, amb aigües tranquil·les i un baret encantador.

Caló des Moro: una de les més famoses i fotogràfiques de l'illa, amb aigua cristal·lina i penya-segats al voltant.

Mallorca a la carta:

Visitar l'illa més gran de les Balears també significa degustar-ne l'exquisida gastronomia. Hi destaquen les ensaimades, el dolç mallorquí per excel·lència, que són úniques i conquisten tots els paladars. També la sobrasada, un embotit curat de carn de porc i pebre roig, de textura untuosa. Es pot menjar a soles o bé amb pa, cuita o combinada amb mel.



viatjar amb gust



A l'esquerra, dalt, foto d'una de les platges de Formentera, una platja en estat natural d'arena blanca i fina, però amb xicotetes

superfícies rocoses. Davall, far a l'illa de Cabrera; al costat, una finestra d'un carrer d'Eivissa, a Dalt Vila, i

una foto d'una sobressada mallorquina durant el procés d'assecatge, en què desenvolupa el sabor i l'aroma característics.



Dalt a l'esquerra, mercat hippie de les Dàlies, a Eivissa. En la foto del costat, cala d'aigua cristal·lina a Menorca, i a sota, foto d'una tenda amb destil·lats on es pot comprar la tradicional ginebra de l'illa. A continuació, plat de bullit de peix eivissenc i un carrer de Menorca amb els finestrons verds típics de les illes.

Menorca: llocs per a vore, gastronomia i platges

Menorca és una illa tranquil·la i autèntica, ideal per a qui busca natura, història i paisatges verges. Perdre's pels seus pobles és submergir-se en la història de l'illa:

Ciutadella: amb carrers empedrats, arquitectura senyorial i un port preciós. La catedral de Santa Maria i el mercat del peix són parades obligatòries.

Maó: capital de l'illa i famosa per tindre un dels ports naturals més grans del món.

Binibeca Vell: encantador poble de pescadors amb casetes blanques, carrers laberíntics i un entorn molt fotogrènic.

Fornells: preciós poble mariner en la costa nord, ideal per a tastar marisc fresc i disfrutar d'esports aquàtics.

A més, Menorca és famosa per les cales d'aigua turquesa, moltes de les quals són verges. Entre les més emblemàtiques hi ha la Macarella i la Macarelleta, amagades entre pins i penya-segats, ideals per a desconectar; la Mitjana i la Mitjaneta, fàcils d'accedir i amb aigües cristal·lines, i la cala Pregonda, en la costa nord, amb arena rogenca i un paisatge més salvatge. Per a qui busca la comoditat, Son Bou ofereix la platja més extensa de l'illa, perfecta per a famílies, i la cala En Turqueta és molt popular per la bellesa natural.

Sabors de Menorca: la gastronomia menorquina es caracteritza per la senzillesa i per l'ús de productes locals del mar i la terra. Entre les seues especialitats destaca el formatge de Maó-Menorca (DO) i la caldereta de llagosta, un guisat saborós típic de Fornells i considerat el plat estrella de l'illa. Per a acompanyar, res millor que una pomada, el còctel local elaborat amb el tradicional gin Xoriguer, destil·lat a Menorca des del segle XVIII.

Formentera: guia de menjar, pobles i rutes essencials.

Formentera és un paradís mediterrani conegut per les aigües cristal·lines i l'ambient únic. Encara que molts la visiten per les platges, l'illa també ofereix pobles encantadors com Sant Francesc Xavier, la capital, plena de vida local, o es Caló de Sant Agustí, un antic poble de pesca amb molt d'encant. Altres llocs, com la Mola o Sant Ferran de ses Roques, conviden a passejar entre mercats artesanals, cafès i miradors amb una vista impressionant.

Per als amants de la natura i l'activitat a l'aire lliure, Formentera ofereix nombroses rutes a peu o en bicicleta, conegudes com a rutes verdes, que recorren camins rurals, platges i fars com el del cap de Barbaria o el de la Mola. Estes rutes permeten descobrir l'illa a un altre ritme i de forma genuïna i respectuosa amb el medi ambient, travessant pinades, dunes i penya-segats. Combinant pobles amb encant, bon menjar i paisatges espectaculars, Formentera és ideal per a qui busca calma i autenticitat.

Una cuina amb ànima: tradició marinera i productes frescos. El peix sec, que se servix en ensalades típiques; el bullit de peix, que és un guisat de peix amb arròs, o el flaó, un pastís de formatge amb herba-sana, són alguns dels seus plats estrella.

Els barets vora el mar i els xicotets restaurants familiars són perfectes per a disfrutar d'un dinar o un sopar amb vista al Mediterrani i amb productes de proximitat.

Cabrera: activitats i rutes

El Parc Nacional de l'Arxipèlag de Cabrera, situat al sud de Mallorca, és un dels entorns naturals més verges i protegits del Mediterrani. Es pot accedir a l'illa en barco, i una vegada, allà s'obri un món de naturalesa intacta. Entre les activitats més populars hi ha el senderisme, la immersió lleugera en aigües cristal·lines i la visita al castell de Cabrera. Observar les aus i les espècies marines, úniques en la zona, també és un bon pla per a disfrutar de l'essència de Cabrera. L'illa disposa de diverses rutes de senderisme ben senyalitzades, perfectes per a explorar este entorn idíl·lic. Algunes de les més recomanades són la ruta al castell, la ruta al far de n'Ensiola i el recorregut fins a sa Cova Blava, famosa per l'impressionant colorit durant la posta de sol. La visita a Cabrera és d'un sol dia (no s'hi pot pernoctar sense un permís especial), per això convé planificar bé el temps per a aprofitar al màxim esta joia natural i silenciosa de l'arxipèlag balear.

De pícnic per Cabrera: la millor opció per a dinar a Cabrera és endur-se menjar preparat i disfrutar-ho a l'aire lliure. Un wrap de pollastre amb verdures o una ensalada de pasta i un parell de snacks com ara fruita seca o alguna peça de fruita són ideals per a l'ocasió. I, sobretot, molta aigua per a hidratar-se!

Com es pot comprar amb calor sense que afecte el benestar

Quan les temperatures pugen, inclús les tasques quotidianes com anar a comprar poden convertir-se en un repte per a la salut i el benestar. La calor excessiva no només genera incomoditat, també pot fer créixer el risc de deshidratació, de fatiga o de colps de calor, sobretot entre les persones més majors, si no es prenen les precaucions adequades.

ACÍ ET DEIXEM UNA GUIA PRÀCTICA PER A COMPRAR AMB CALOR I MANTINDRE'T SALUDABLE:

1. Trià bé l'horari

Evita eixir en les hores més caloroses del dia (entre les 12:00 i les 17:00). L'ideal és **anar a comprar prompte de matí** o al **final de la vesprada**, quan la temperatura és més agradable.

2. Hidrata't abans de comprar i després

Beure aigua abans d'eixir ajuda a previndre la deshidratació. Dus al damunt una botella reutilitzable i beu-ne xicotets glops durant el trajecte o mentre fas la cua. Evita les begudes amb cafeïna o ensucrades, ja que poden augmentar la deshidratació.

3. Posa't roba adequada

Opta per peces **lleugeres**, transpirables i de colors clars. Els teixits naturals com el cotó o el lli són ideals. No t'oblides de posar-te **barret** o **gorra**, **ulleres de sol** i protector solar si has d'estar a l'aire lliure.

4. Planifica la llista de la compra

Tindre una **llista clara i ordenada** per seccions del supermercat t'estalviarà temps i evitarà que pegues voltes innecessàries.

5. Usa bosses tèrmiques o neveres portàtils

Les **bosses tèrmiques** ajuden a mantindre la cadena de **fred** i eviten que els aliments es facen malbé amb la calor. Això és especialment important si compres productes frescos o congelats o si has de caminar o desplaçar-te en qualsevol transport.

6. Aprofita els servicis d'entrega a domicili

Molts supermercats ofereixen l'opció de fer la compra en línia i **rebre-la a casa**. En dies especialment calorosos, esta pot ser la millor alternativa per a cuidar la salut sense renunciar al rebost.

7. Escolta't el cos

Si sents **marejos**, cansament excessiu, sudoració intensa o nàusees, busca un lloc fresc immediatament, assenta't i beu aigua. No ignores mai estos senyals, perquè podrien ser **síntomes d'un colp de calor**.

8. Cuïda el que compres

Aprofita l'estiu per a omplir el carret d'**aliments refrescants i hidratants**, com ara fruita (meló d'Alger i de tot l'any, raïm...), verdures fresques i menjars lleugers. No només són més fàcils de digerir en èpoques de calor, sinó que també ens ajuden a mantindre l'equilibri de líquids i minerals.

Quin menjar podem dur a la platja?: opcions fàcils i delicioses

Prepara't per a un dia perfecte a la platja amb les nostres recomanacions de menjar pràctic i consells essencials. Descobrix què hi pots portar i com pots organitzar la nevereta per a disfrutar al màxim este estiu.

Idees de receptes fàcils i delicioses per a dur a la platja.

Trau el màxim partit d'este estiu i disfruta de passar el dia a la platja o a la piscina sense patir pel menjar preparant-lo el dia d'abans. Hi ha plats magnífics que pots ficar en un tàper i transportar en una nevereta còmodament. A més, assegura't de guardar-los bé en recipients hermètics perquè no se n'isquen i perquè els aliments es conserven bé. Dur menjar a la platja requereix opcions que siguin fàcils de transportar, que es mantinguin fresques i que siguin pràctiques de consumir. Hi ha tota classe de receptes fàcils i ràpides de fer, com uns entrepans i uns sàndwixs vegetals, i, alhora, opcions molt socorregudes com ara fruita, ensalades, truites o sopes fredes, entre les quals pot haver-hi un gaspatxo fresquet, tan abellidor en esta època de l'any. No t'oblides de mantindre't hidratat i recorda beure aigua

regularment al llarg del dia, no t'esperes a tindre set. Porta sempre una botella d'aigua i evita begudes com el café, l'alcohol i les begudes ensucrades, ja que et poden deshidratar; és millor optar per begudes com el te sense sucre i els sucus naturals sense sucres afegits.

Fruita

La fruita és deliciosa i és una manera molt saludable de picar entre bany i bany. Pots triar raïm, maduixes o pomes, o també pots considerar les fruites seques o deshidratades, com unes panses, uns dàtils o unes orellanes. Les fruites que tenen un alt contingut d'aigua, com el meló d'Alger, el meló de tot l'any o la pinya, t'ajudaran a mantindre't hidratat.

Ensalades

Les ensalades són un altre clàssic ideal per a endur-se a la platja. Pots preparar una ensalada de pasta amb salmó fumat, d'arròs, de quinoa o de vegetals. N'hi ha moltes opcions! A més, tenen l'avantatge que són fàcils de cuinar, fresques i lleugeres. Això sí, es recomana portar l'adob a banda; així, els ingredients es mantindran en millors condicions fins que l'hages de menjar.

Truita de creïlles

El nostre plat per excel·lència que no defrauda mai. És important que es conserve bé per a evitar riscos de contaminació. Es recomana cuinar la truita de manera que l'ou estiga completament cuit i consumir-la prompte després de cuinar-la.

Sopes fredes

Este plat, com el gaspatxo o el salmorejo, és ideal per a refrescar-se i per a reposar els líquids i les sals minerals que es perden a l'estiu. Un ou dur i uns dauets de pernil ibèric els complementen. Per a endur-t'ho a la platja és perfecte un termo hermètic perquè es mantinga en condicions òptimes.

Aperitius

Una opció d'aperitiu que no falla mai és un bon assortiment d'ibèrics o una fusta de formatges, que pots complementar amb fruita seca. I si has de disfrutar de la platja a poqueta nit, acompanya'ls amb un bon vi.

CONSELLS PER A ORGANITZAR LA NEVERA DE PLATJA

Una volta sàpies què t'enduràs, hauràs d'organitzar la nevera de platja de manera eficient per a optimitzar la temperatura i aconseguir que tots els aliments es mantinguin frescos el màxim de temps possible. Comença **col·locant els aliments** més freds al fons, com ara carn, peix, llet i ous, i els aliments menys freds, com ara formatges, embotits, iogurts i aliments cuits, a la part de damunt. Utilitza **recipients hermètics** com tàpers, bosses ziplock o recipients de vidre per a evitar vessaments i mantindre la frescor. A més, assegura't que **la nevera estiga ben aïllada** per a retindre el fred i pensa d'usar **gel o acumuladors de fred** per a mantindre la temperatura. **Organitza els aliments** per classe per a facilitar-hi l'accés. Finalment, **no òmpligues la nevera** fins al capdamunt, deixa un poc d'espai perquè l'aire circule i ajude a mantindre la temperatura.

Mobilitat i turisme sostenible per a este estiu

Descobrix com pots disfrutar de l'estiu amb opcions de mobilitat sostenible i turisme verd. Cuida el planeta mentre viatges de forma responsable i conscient.



Descobrix el turisme verd: destinacions i activitats sostenibles per a les vacances.

Destinacions

Parc Natural de les Gorges del Cabriol (València)

A la comarca d'Utiel-Requena hi ha este parc, amb més de 31.000 hectàrees i que forma part de la Reserva de la Biosfera de la Vall del Cabriol. És ideal per al senderisme, el turisme rural i l'observació d'aus, i destaca per la biodiversitat i els paisatges impressionants.

Delta de l'Ebre (Catalunya)

Es caracteritza pels arrossars, les llacunes, les platges i la diversitat d'aus, fet que el convertix en un lloc ideal per a l'ecoturisme. Descobrix, en este racó del sud de Catalunya, indrets idíl·lics on podràs fer activitats de turisme sostenible com ara ciclisme, passejos en barca i caiaç.

Parc Natural del Cap de Gata-Níjar (Andalusia)

Destaca per l'origen volcànic, els penya-segats impressionants i una biodiversitat única, i, per això, és l'escenari perfecte per a activitats que respecten l'entorn i fomenten el contacte conscient amb la natura. És ideal per a activitats com el senderisme, la immersió lleugera i l'observació d'estrelles, per la quasi nul·la contaminació lumínica que hi ha.

Activitats

1 Passejos i senderisme

Explora la natura a peu o en bicicleta i descobrix una manera excel·lent de disfrutar de la bellesa d'una destinació sense causar un gran impacte ambiental.

2 Visites a reserves naturals

Participa en recorreguts per ecosistemes protegits, aprenent sobre la flora, la fauna i els processos naturals. Viu experiències més autèntiques i connectades amb l'entorn per mitjà de l'ecoturisme, a fi de valorar el patrimoni natural i protegir-lo.

3 Turisme cultural i patrimonial:

Visita llocs històrics i aprén sobre la cultura local, és una bona manera de fer costat a les comunitats i a l'economia local dels llocs que visites. En este sentit, també pots triar comprar productes locals durant les vacances.

Què és la mobilitat sostenible?

Abans d'explorar les diverses opcions de mobilitat sostenible, és important entendre què engloba este concepte. La mobilitat sostenible és un model de transport que minimitza el seu impacte negatiu en el medi ambient i, al mateix temps, promou l'ús eficient dels recursos. En altres paraules, és tindre cura del planeta mentre ens movem, triant formes de transport que siguen menys contaminants i evitant l'ús del cotxe privat per contribuir, així, a millorar la qualitat de l'aire.

Transports sostenibles: opcions i avantatges

La mobilitat sostenible ofereix moltes opcions de transport respectuoses amb el medi ambient. Entre estes opcions destaquen el transport públic, les bicicletes, els patinets i els vehicles elèctrics o híbrids. I, per descomptat, la més saludable: caminar.

La mobilitat compartida és, cada vegada més, una altra alternativa davant el compromís d'impulsar uns desplaçaments més sostenibles. En este escenari, tendències com l'ús de cotxes compartits o *carpooling* s'assenten entre la ciutadania, ja que, a més de ser una opció molt més econòmica, contribueix a reduir vehicles a les carreteres.

En essència, el *carpooling* consisteix que diverses persones amb un trajecte comú s'organitzen per utilitzar un mateix vehicle i, així, compartixen el cost del viatge i altres despeses associades, com el combustible o els peatges. Hi ha diferents maneres de fer *carpooling*: mitjançant plataformes *online* que faciliten la connexió entre conductors i passatgers o per mitjà de grups d'amics, companys de treball o veïns que s'organitzen per compartir viatges.

Els avantatges de la mobilitat sostenible són variats i abasten des de la reducció d'emissions de gasos d'efecte d'hivernacle fins a la disminució de la congestió del trànsit a les nostres ciutats i, en conseqüència, la millora de la qualitat de l'aire, cosa que també té un impacte positiu en la nostra salut.

Com pots viatjar amb la mascota: consells clau



Descobrix com pots viatjar amb la mascota de manera segura i còmoda. Consells pràctics, documentació necessària i tot el que has de preparar abans del viatge.



Abans d'eixir de viatge

Quan viatgem amb una mascota, hem de tindre-ho tot a punt perquè no hi haja imprevistos i que les vacances fluïsquen de manera harmoniosa per a tota la família. Per això, és fonamental saber quins són els bàsics de la nostra mascota per a viatjar. Ací et deixem les coses imprescindibles que has d'incloure en la maleta de la mascota:

- **El seu menjar habitual i algunes llepolies.**
- **El seu llit.**
- **Un plat i un abeurador.**
- **Una xicoteta farmaciola** que incloga els instruments bàsics per a possibles ferides o xicotets contratemps.
- **La corretja, l'arnés o el collar i altres accessoris, segons el tipus de destinació.** Per exemple, alguns gossos poden dur un jupetí salvavides quan van a la platja o al riu. També, alguna tovalla i alguna manta o tela per a gitar-se durant el dia.
- **La medicació**, si en necessita, i mai serà sobrer portar un extra de desparasitació interna i externa.

Triar una destinació "pet-friendly"

Triar una destinació *pet-friendly* no és tan fàcil com pareix. Encara que cada vegada hi ha més allotjaments i establiments d'hostaleria que admeten animals, abans de reservar és recomanable telefonar per a conèixer bé les normes del lloc on ens allotjarem.

Estes són algunes **normes** que hi podem trobar:

- Que només admeten gossos menuts.
- Que hi haja un límit d'un gos per allotjament o per persona.
- Que no admeten algunes races de gossos.
- Que el gossos no puguin entrar a les habitacions o a la casa i que s'hagen de quedar en la terrassa o en el jardí.
- Que no es puga deixar el gos a soles a casa.
- Que calga pagar un extra per gos.





Transport de mascotes: quin cal triar?

El millor transport per a la mascota és el cotxe propi, perquè, a més que el gos ja el coneix, viatja amb la família i pot anar amb totes les comoditats.

Altres transports com l'avió o el vaixell no són recomanables, ja que els animals encara han d'anar en la bodega i no és la millor opció per a ells.

L'autobús, en general, tampoc admet mascotes, i el tren comença ara a fer-ne proves pilot i ja s'hi pot vore algun gos, però amb boç, i això és complicat per als gossos que no hi estan acostumats.

Igualment, abans de viatjar en transport amb una mascota, el millor és consultar la política d'admissió d'animals de cada companyia, perquè pot variar molt d'una a una altra.

La meua mascota necessita documentació per a viatjar?

Quan viatgem amb la mascota hem de portar sempre damunt la seua documentació, incloent-hi el passaport per a animals de companyia. Per descomptat, ha de dur microxip i tindre les vacunes i la desparasitació al dia. Si viatgem a l'estranger, hem de consultar la normativa, perquè alguns països poden demanar un certificat de salut.

Ja hem arribat

Quan arribem a la destinació, només falta disfrutar. Això sí, el primer que hem de fer és dur la mascota a reconèixer el nou lloc d'allotjament i que pugui olorar bé tota la casa, el jardí, els carrers pròxims...

A més, hem de col·locar l'abeurador en un lloc visible i també el seu llit perquè sàpia quin és ara el seu lloc de descans. I fer un bon passeig per tota la zona és, sens dubte, fantàstic per a començar les vacances.

Abans de fer un viatge en transport públic amb la mascota, és important que consultes la política d'admissió de cada companyia i les seues normes per a poder viatjar amb animals.

Totes estes normes són legítimes i s'han de respectar, per això és important que ens informem bé abans de reservar i, sobretot, que fem un ús respectuós dels allotjaments que ens permeten viatjar amb el gos. Per descomptat, també és obligat complir altres normes com ara arregar sempre els excrements de les mascotes, no portar-les soltes en les zones comunes i no permetre que pugen al sofà o al llit, així contribuïran a una estada respectuosa i feliç per a tots.

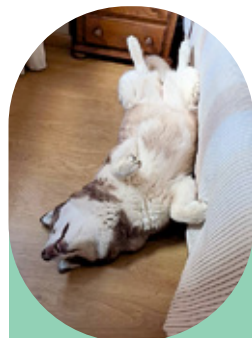
Si estàs orgullós o orgullosa de la teua mascota, envia'ns-en una foto a mascotas@consum.es amb el seu nom, el teu i el teu número de soci o sòcia o puja-la tu directament a www.entrenosotros.consum.es/tumascota



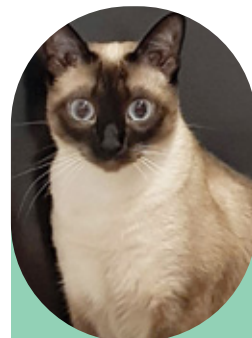
ARIA
Inma



KIARA
Paula



KALHESI
Ignacio



MICHI
Colín



SIL
Juan Pedro

Acceptar-se un mateix, físicament i mentalment

Descobrix per què acceptar-se un mateix és clau per al benestar emocional. Consells pràctics per a enfortir l'autoestima.

Acceptació d'un mateix: un camí cap al benestar.

La pròpia acceptació és un puntal essencial per al benestar econòmic, especialment durant l'adolescència, una etapa marcada per canvis físics, emocionals i socials. Acceptar-se implica reconèixer tant les nostres qualitats com les nostres imperfeccions i valorar-les.

Què és l'autoestima?

L'autoestima és la valoració subjectiva que una persona fa de si mateixa, basada en la percepció de les seues capacitats, les seues qualitats i el seu valor com a individu. És un aspecte fonamental de la salut mental. Segons la psicologia humanista, com va exposar Carl Rogers, tots mereixem respecte incondicional pel simple fet de ser humans. Una autoestima saludable permet que ens enfrontem als reptes amb confiança, mentre que una autoestima baixa pot portar a inseguretats i dificultats per a relacionar-se. L'autoestima es forma des de la infància i evoluciona amb les experiències, les interaccions socials i el context. En l'adolescència, és particularment vulnerable pels canvis físics i la busca d'intimitat.

Principals causes d'insatisfacció personal

La insatisfacció personal i l'autoestima baixa solen estar vinculades a una varietat de factors, que inclouen:

- **Experiències negatives en la infància:** la crítica constant, la negligència o l'abús poden generar una percepció negativa d'un mateix.
- **Assetjament i fustigació:** ser víctima de burles o discriminació pot minar la confiança personal.
- **Estrés continu:** els problemes financers, laborals o en les relacions poden afectar l'autoestima.
- **Relacions tòxiques:** el maltractament per part de persones que ens estimem pot danyar la imatge personal.
- **Problemes de salut mental:** alguns trastorns com l'ansietat o la depressió estan lligats estretament a la baixa autoestima.
- **Problemes de salut física:** les malalties cròniques i les discapacitats poden influir en la percepció d'un mateix.
- **Baix rendiment acadèmic o professional:** no complir les expectatives pròpies o dels altres pot generar sentiments de fracàs.
- **Pressions mediàtiques i socials:** els estàndards irreals de bellesa i èxit, que promouen els mitjans i les xarxes socials, poden fer que les persones se senten inadequades.

Consells per a millorar l'autoestima

- Enfortir l'autoestima requereix pràctica i compromís. Estes són algunes estratègies:
- Practica el **diàleg intern** positiu.
 - Establix **metes realistes** i assolibles.
 - Participa en **activitats** que et facen disfrutar.
 - Envolta't de **persones que et facen costat**.
 - Aprèn **habilitats noves**.
 - Accepta les teues **imperfeccions**.
 - Evita **comparar-te** amb els altres.
 - Sigues **compassiu** amb tu mateix.
 - Limita el **temps en xarxes socials** i segueix contingut positiu.
 - Prioritza l'**autenticitat** sobre la imitació.

CLAUS PER A ENFORTIR L'AUTOESTIMA DE MANERA SALUDABLE

L'alimentació i l'exercici no només beneficien la salut física, sinó que també tenen un impacte positiu en l'autoestima. Caminar, ballar o practicar esports allibera endorfines, millora l'estat d'ànim i enforteix la imatge corporal. A més, assolir metes físiques proporciona un sentit d'èxit que eleva la confiança. D'altra banda, una dieta equilibrada, rica en fruita, verdura, proteïnes i greixos saludables aporta nutrients essencials per a la salut mental i física. Per exemple, el seleni i els àcids grassos Omega-3 estan vinculats a un millor estat d'ànim. Menjar bé millora l'energia i l'autoimatge, i això reforça l'autoestima. Adoptar estos hàbits de manera sostenible, sense caure en dietes extremes o rutines esgotadores, és clau perquè els joves se senten bé amb ells mateixos.



Com es pot fomentar l'oci actiu en els xiquets

Descobrix la importància de l'entreteniment actiu. Activitats físiques i recreatives que fomenten el desenvolupament de la salut i el benestar dels menuts perquè deixen de banda les pantalles.

BENEFICIS DEL JOC EN EL DESENVOLUPAMENT INTEL·LECTUAL DELS MENUTS

El joc permet que els xiquets aprenguen i donen sentit al món que els envolta. Mentre es divertixen, treballen aspectes fonamentals per al seu desenvolupament, com ara el perfeccionament de les aptituds motores, cognitives, socials i emocionals. El poder del joc va més enllà de l'aprenentatge primerenc: també té un paper fonamental en el desenvolupament de la salut mental del teu fill. Compartir moments alegres de diversió i aprenentatge fomenta la proximitat entre els menuts i les famílies. Com a primer company de jocs, li pots oferir oportunitats perquè aprenga i establisca vincles a casa. Jugar, ballar i cantar són maneres fantàstiques d'alleujar l'estrès. A més, en moments divertits i de rialles, el cos allibera endorfines, que afavorixen la sensació de benestar.

JOCS EDUCATIUS CREATIUS EN FAMÍLIA: IDEES PER A FOMENTAR L'APRENENTATGE

Beneficis de jugar *offline*:

Enforteix els vincles familiars. Passar temps de qualitat junts enforteix els llaços afectius i promou la comunicació.

Fomenta l'aprenentatge. Les activitats recreatives poden ser educatives i enriquidores, i ofereixen oportunitats d'aprenentatge per a tot el món.

Reduïx l'estrès. L'oci en família proporciona una via d'escapament de l'estrès diari i permet relaxar-se i recarregar energies.

Crea records duradors. Les experiències compartides creen records que perduren tota la vida.

Millora la salut mental. El temps en família promou la felicitat i la salut mental, i reduïx la sensació d'aïllament.

ALGUNS EXEMPLES DE JOCS EDUCATIUS:

Jocs de construcció, com ara blocs, peces magnètiques o caixes buides.

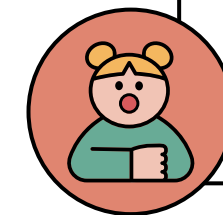
Jocs de rols: als xiquets i xiquetes els encanta disfressar-se, i això els ajuda a desenvolupar habilitats socials i emocionals i comprendre millor el món que els envolta.

Jocs a l'aire lliure: explorar, jugar amb la natura, córrer, saltar o disfrutar de l'aire fresc promou la seua activitat física i els estimula la curiositat.

Jocs de taula educatius: hi ha opcions que ensenyen matemàtiques, llengua, estratègia i habilitats de pensament crític. Aprenen jugant.

COM ES POT GESTIONAR L'OCI EN FAMÍLIA?

En les activitats d'oci dels fills i filles, siguen culturals, esportives o socials, aprenen habilitats fonamentals per a la seua vida: habilitats emocionals com l'escolta, l'empatia, la gestió de les emocions i el seu control. Aprenen



La importància d'avorrir-se en els xiquets

L'avorriment pot estimular la creativitat i la resolució de problemes dels xiquets. A més, els ensenya a identificar la activitats que els agraden i que tenen més significat per a ells. Hem de fer els possibles per a normalitzar el sentiment.

Hem de deixar arrere l'avorriment com un senyal d'angoixa o una espècie de crida d'auxili. El temps

lliure deixa espai per al descobriment. Els telèfons i els dispositius requereixen poc d'esforç; per això, els menuts i els adults hi solen recórrer per a calmar la sensació d'avorriment.

a treballar en equip, a confiar en l'altre, a assumir responsabilitats, a cooperar per a aconseguir objectius comuns, a tolerar frustracions, a negociar... L'oci passiu o solitari, com és la televisió, els videojocs, els centres comercials, el menjar poc saludable... no afavorix el desenvolupament de la imaginació, de les habilitats socials, els hàbits saludables.... Hem d'intentar que la idea d'oci no estiga lligada al consum. En l'adolescència, el temps d'oci familiar es reduïx i, molt sovint, preferixen fer activitats amb amics. Però això no vol dir que es perden els espais per a compartir oci amb la família. Què podem fer?

- **Interessar-nos pels seus gustos i les seues aficions.**
- **Fomentar-los el desenvolupament d'aficions saludables i interessants.**
- Animar-los a fer **activitats d'oci adequades a la seua edat**, els seus interessos i les seues necessitats.
- Afavorir els moments d'**oci familiar**.
- **Escoltar i tindre en compte** les seues propostes d'activitats.
- **Negociar activitats** que siguen del gust de tots i totes i adequades a l'edat.
- **Convidar els amics** perquè facen activitats amb nosaltres.
- Proposar activitats **agradables**, que creen un clima adequat i amb actitud positiva.
- **Disfrutar de cada moment en família.**

NOTÍCIES *consum*



Creixement

Consum va facturar 4.707,3 milions d'euros en 2024, un 7,3% més que l'any anterior

La Cooperativa ha assolit uns beneficis de 108,7 milions d'euros, un 7,5% més que l'any anterior i una facturació de 4.707,3 milions d'euros, un 7,3% més. El creixement a superfície constant ha sigut del 5,3%. Estos resultats, que el director general de Consum, Antonio Rodríguez Lázaro, va presentar a començament de maig, "reflectixen el compromís de tot el nostre equip, la confiança dels nostres clients i la nostra capacitat per a adaptar-nos als canvis sense perdre de vista la innovació i la sostenibilitat". La Cooperativa presenta estes dades que consoliden el seu model i manté les perspectives de creixement per a 2025, quan es complixen cinquanta anys del seu naixement. Durant l'exercici, Consum ha mantingut el sext lloc del rànquing nacional d'empreses de distribució per superfície i ha augmentat la quota un 0,1 fins al 4,7% del mercat estatal, mentre que la quota de mercat per vendes en

la seua àrea d'influència se situa en el 13,45%, segons Nielsen. Les inversions van assolir els 232,9 milions d'euros i es van destinar, sobretot, al creixement orgànic, amb l'obertura de 59 nous supermercats (15 Consum i 44 Charter) i l'ampliació i reforma de 16 tendes. Amb les noves obertures, la xarxa comercial té 977 establiments, 498 de propis i 479 Charter, situats a la Comunitat Valenciana, Catalunya, Castella-la Manxa, la Regió de Múrcia, Andalusia i Aragó. En l'apartat d'inversions, destaca la partida dedicada a innovació, amb 26,9 milions d'euros. Els projectes més rellevants d'este 2024 són l'expansió logística, amb la compra de terrenys a Antequera (Màlaga) i Noblejas (Toledo), a fi de garantir el creixement futur de la Cooperativa cap al centre i cap al sud, i el projecte de magatzem centralitzat de comandes online de València i l'àrea metropolitana.

Creant ocupació de qualitat

Consum va crear 653 nous llocs de treball el 2024, fins a assolir una plantilla de 21.869 treballadors. El 96,6% de les la plantilla disfruta de la condició de soci, fix o soci en període de prova. Els socis i sòcies treballadors són propietaris de la Cooperativa; per tant, s'impliquen en la gestió i es repartixen els beneficis. En 2024 es van repartir 105,4 milions d'euros: 65,5 milions d'euros, que corresponen al repartiment de resultats cooperatius, i 39,9 milions d'euros, a primes per incentius.

Creixent des de la responsabilitat

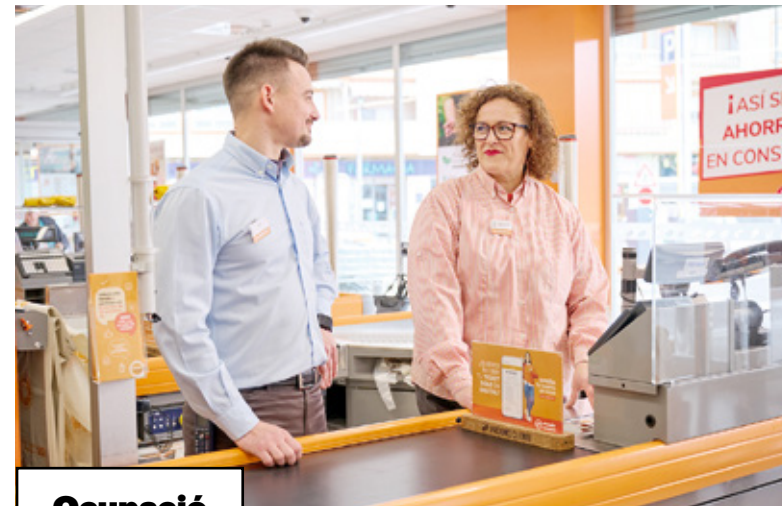
Present en més de 4,7 milions de llars, l'any 2024 Consum va abonar més de 63,2 milions d'euros en descomptes i xecs regal als seus socis clients per afavorir l'estalvi, un 5,3% més que l'any anterior. Els socis clients ja superen els 4,9 milions de persones. Este suport la consolida com la cooperativa amb més socis consumidors d'Espanya. El 98,5% de les compres que efectua es fan a proveïdors nacionals i el 66,8% a proveïdors de les comunitats autònomes on està present, un objectiu prioritari per a Consum, que promou activament el desenvolupament econòmic local.

Compartint els nostres valors

En 2024, Consum ha col·laborat amb més d'un miler de projectes socials en totes les comunitats on és present seguint la política de col·laboracions i el seu programa solidari. La Cooperativa manté el compromís amb les persones amb dificultats per a accedir a una alimentació variada i suficient.

Cuidant el medi ambient

Durant l'exercici passat, Consum va reforçar el seu Pla Ambiental Integrat a partir de dos grans objectius: la descarbonització i l'economia circular dels recursos. Gràcies a la incorporació de gasos refrigerants, els supermercats neutres i la millora dels vehicles de la flota logística, la petjada de carboni de la Cooperativa s'ha reduït un 81% des de 2015. Dins de la seua estratègia de descarbonització, la Cooperativa ha obtingut enguany la certificació d'AENOR per a la seua primera plataforma neutra, la de Las Torres de Cotillas. Es tracta d'una iniciativa pionera en el sector de la distribució alimentària que té com a objectiu reduir i compensar les emissions de les seves botigues i plataformes. Després d'obindre la tercera estrela del programa de reducció d'emissions logístiques, Lean&Green, Consum aspira a la quarta estrela, reduint un 55% les emissions de CO₂ en l'activitat logística abans de 2030.



Ocupació

Més de 3.500 llocs per a treballar en la Cooperativa este estiu

Consum oferix més de 3.500 llocs de treball per reforçar la plantilla durant la campanya d'estiu i les substitucions de vacances per als pròxims mesos. Les ofertes de treball, que estan disponibles en la web de la Cooperativa, són, fonamentalment, per a cobrir tasques operatives en els seus prop de 500 supermercats, encara que també es necessita personal per a treballar en els centres logístics i les oficines. La temporada de contractació s'allarga des de principi d'abril fins al final del mes de setembre. Després d'este període de temps, el personal

contractat pot tindre continuïtat depenent de l'aptitud. De fet, segons les dades de la Cooperativa, entre les contractacions que es van fer a l'estiu de 2024, prop de mil persones treballen amb contracte fix actualment en Consum.

Ocupació estable i de qualitat

Consum ha generat més de 650 llocs de treball l'últim any, fins a assolir una plantilla de més de 21.800 persones. Els últims deu anys, la Cooperativa ha duplicat la plantilla i ha creat vora 10.000 llocs de treball estable i de qualitat a les comunitats autònomes on està present.

Participació

Consum celebra les juntes de socis consumidors

Consum ha celebrat este mes de maig les juntes preparatòries de socis consumidors. Enguany hi ha hagut set juntes: a València, Barcelona, Elx, Múrcia, Alzira, Albacete i Castelló de la Plana. Les juntes preparatòries de socis consumidors tenen lloc cada tres anys i l'objectiu és elegir els representants dels consumidors que formen part de l'Assemblea General. A més, en les juntes s'informa sobre l'activitat de la Cooperativa durant l'exercici passat i es detallen els nous projectes de l'exercici en curs. Els assistents també hi poden exposar dubtes i suggeriments que tinguen.



notícies



Creixement

Consum obri les 8 primeres tendes de l'exercici 2025

Consum ha estrenat els huit primers supermercats de l'exercici. Es tracta de sis de les tendes que la Cooperativa va adquirir a Kuups l'exercici passat, que han obert amb l'ensenyà Consum. Són els supermercats de Massanassa, Sueca, Torrevieja, Xàtiva i Aldaia, tots a la Comunitat Valenciana. A banda, ha obert dos establiments més: un a Mataró (Catalunya) i un altre a Albox (Andalusia). Este 2025, Consum preveu mantindre el ritme d'obertures amb 53 nous supermercats: 18 de propis i 35 Charter. La Cooperativa obrirà tendes pròpies a la Comunitat Valenciana (5), Catalunya (5), la Regió de Múrcia (3) i Andalusia (2).

Tendes dana al 100%

Els 69 supermercats de la Cooperativa, 30 franquícies Charter i 39 tendes Consum, que es van vore afectats per la dana el 29 d'octubre passat ja es troben a ple rendiment. Les últimes tendes que van obrir són els centres d'Algemesí (Plaça del Mercat) i Aldaia (Av. del 2 de Maig), el 8 de maig passat. Els supermercats més afectats han reobert totalment renovats i amb més servicis per als clients. Més de mil persones han treballat en el Pla de Reconstrucció de botigues de Consum. Les obres s'han dut a terme sobre més de 78.000 metres quadrats construïts, amb una inversió aproximada de 35 milions d'euros.



Entrenosotros

magazín digital



 **consum**

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

