

EntreNosotros

CSE-2

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

SETEMBRE / OCTUBRE 2018 Núm. 92

consum



EL TEMA DEL MES

MENJAR BÉ PER A ESTAR MILLOR.

SABER COMPRAR. ACRILAMIDA, A RATLLA! TRUCS PER A CUINAR SENSE CREMAR.
ELS CINC DE... SOLE GIMÉNEZ. **SALUT I BELLESA.** 10 BENEFICIS DE PRACTICAR IOGA.

TORNAR A LA RUTINA
DIÀRIA DEL TREBALL, LA
FAMÍLIA, ELS HORARIS,
COL·LEGIS, MENJARS...
NO HA DE SER UN
PROBLEMA SI HO FEM
AMB ACTITUD POSITIVA.

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

Has carregat piles durant l'estiu? Has pogut disfrutar del temps lliure, la família i els amics? Nosaltres sí, i esperem que tu també ho hauràs fet per a afrontar amb ganes i il·lusió el “nou curs”. De fet, tornar a la rutina diària del treball i la família, els horaris, centres escolars, menjars, compres... després de les vacances no ha de ser un problema. A més, ho podem fer de forma gradual i sense estressar-nos, amb consells i idees que t’hem preparat per a ajudar-te.

Sabies que hi ha aliments que poden influir en el nostre estat d'ànim? Perquè ens ajuden a generar serotonina i endorfines, substàncies clau que generen sensació de felicitat. En el nostre **Tema del Mes** trobaràs quins aliments són els que ens ajuden a estar feliços o a relaxar-nos o a dormir... T'interessa? L'ordre i l'equilibri a la llar també influïx positivament en el nostre estat d'ànim. Has sentit a parlar de la decoració ecològica? En **És Eco** t'expliquem en què consistix. I perquè continues en calma i deixes l'estrés fora de la teua vida, et donem 10 beneficis de practicar ioga a **Salut i Bellesa**.

Són pocs, els que es resistixen a no picar entre hores ara que tornem de les vacances (i durant l'any). Creus que és impossible prendre un refrigeri saludable? En **Hui mengem** et donem algunes idees perquè el que piquem siga sa. A més, et donem alguns consells perquè no se't cremen els aliments quan cuines i evites la possible aparició d'acrilàmida; saps què és? En **Saber comprar** t'expliquem com evitar-ho, tant abans de començar a cuinar com quan ja estigues als fogons.

Ara que s'ha acabat l'estiu, tornem a moltes de les nostres rutines. Una d'estes és, sens dubte, la neteja de la casa. Per a ajudar-te que siga ben eficaç, en funció de les superfícies que tinguem a casa i, de pas, estalviar, comparem tipus de baietes en **A Examen**.

A més et presentem “**Els 5 de**” Sole Giménez, cantant, compositora i intèrpret, coneguda per donar veu a Presuntos Implicados durant 23 anys, també una ruta pels Pobles Blancs d'Andalusia, el treball per objectius a l'empresa i els seus beneficis, com pots ajudar la teua mascota si està embarassada o com podem sobreviure als grups de WhatsApp. Esperem que els temes d'esta revista et pareguen interessants. Bona “tornada a escola”! També tens més informació sobre alimentació i estil de vida a només un clic a www.entrenosotros.consum.es



Consell de redacció.

10



18



24



SUMARI

CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ÉS MOLT TU**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...**
Sole Giménez.
- 08 HUI MENGEM...**
Refrigeris saludables per a picar sense remordiments.
- 10 ELS FRESCOS**
Figues, multivitamínic natural!
- 12 SABER COMPRAR**
Acrilàmida, a ratlla! Trucs per a cuinar sense cremar.

ACTUALITAT

- 14 ...A EXAMEN**
Tipus de baietes.
- 16 EL TEMA DEL MES**
Menjar bé per a estar millor.
- 18 VIATJAR AMB GUST**
Pobles Blancs d'Andalusia.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Consells per a una decoració ecològica.
- 22 NOTÍCIES CONSUM**
Charter obri 20 supermercats durant el primer semestre de l'any. Consum elimina les bosses de plàstic de la seua tenda online. Consum i Creu Roja renoven el seu conveni d'ocupació i acció social. Continuem sumant supermercats a la nostra xarxa de tendes.

PREN NOTA

- 24 SALUT I BELLESA**
10 beneficis de practicar ioga.
- 26 CONEIX-TE**
Treballa per objectius: innovació, creativitat i foment de la iniciativa.
- 28 CURA INFANTIL**
Com podem sobreviure als grups de pares.
- 30 MASCOTES**
Tinc la mascota embarassada, com puc ajudar-la?



TU TAMBÉ FAS CONSUM DONA'NS LES TEUES IDEES!



Gràcies a les idees i els suggeriments dels nostres socis, hem apostat per un embalatge més ecològic i sostenible en la preparació de les compres en línia. Per això, totes les compres que faces des de la nostra tenda en línia tienda.consum.es t'arribaran a casa en bosses de paper. Que bo cuidar el medi ambient! Estes idees i moltes més s'arreglen en la iniciativa "Consum és molt tu".

Entra en <https://participa.consum.es> i conta'ns-ho!

TELEFONA'NS I EN PARLEM!

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.

TENS MOLT PER ENSENYAR-NOS COMPARTIX-HO!

Truc guanyador



TRUITA DE CREILLES EXPRÉS

Eres molt fan de la truita de creïlles però no tens mai temps de preparar-ne? Si tens pressa a l'hora de preparar una truita, trosseja les creïlles i, mentre calfes l'oli, cuina-les durant uns minuts al microones. Com que en llevaràs l'excés d'aigua, es fregiran molt més de pressa.

Vanessa Plata

@ *Participa-hi!*

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

TU DONES VIDA A LA NOSTRA XARXA CONTA'NS-HO!



Gràcies per tindre un personal tan meravellós, ens fan sentir especials i el tracte és com si fora una tenda de barri de les d'abans.

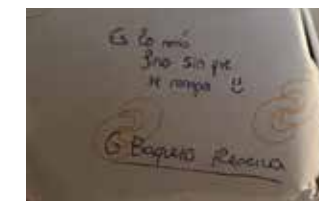
La meua felicitació per al Consum del carrer d'Antonio Machado d'Elx.



Me gusta Comentar Compartir



@Consum ha començat a portar la compra a casa, fins i tot la carn i la xarcuteria al tall (pots indicar com la vols!) sense safates ni plàstics, i estic encantada! I damunt hui ve amb nota inclosa! No sé qui eres, però gràcies! M'ha encantat el detall.



Moltes gràcies, Amanda, pots indicar-nos el número de comanda per privat? Així traslladem l'agraïment per a la tenda i el company/la companya.



Com cada dilluns, a Nym li toca fer la compra ...
@supermercadosconsum



COMPTEM AMB TU AJUDA'NS A MILLORAR!



Registra't en el nostre xicotet "racó d'opinió", on escoltem els nostres socis-clients. Apunta't a les nostres reunions i podràs opinar sobre els productes i servicis de les nostres tendes.

TE ESTAMOS ESCUCHANDO.
SÍGUENOS EN:
COMOMELODICENTELOCUENTO.COM

TODOS
hacemos
consum :)

yTÚ

TIENES MUCHO
QUE DECIR

PROVA I APROVA ELS NOSTRES PRODUCTES I GUANYA 50 EUROS!

Prueba y
aprueba



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

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

Este mes provem...



ELS CINC DE...

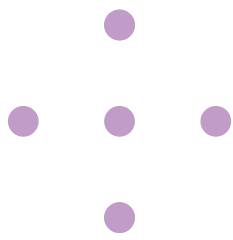
SOLE GIMÉNEZ

CANTANT, COMPOSITORA I INTÈRPRET

Cantant, compositora i intèrpret espanyola, coneguda per donar veu al grup Presuntos Implicados durant 23 anys. Durant la seua trajectòria ha col·laborat amb artistes com Joaquín Sabina, Joan Manuel Serrat o Miguel Ríos, entre molts altres. A part de la seua trajectòria principal com a vocalista i compositora, sempre ha mantingut el contacte amb la seua passió, la música, ja que ha sigut professora de la coneguda Berklee School of València durant un any i actualment forma part del Consell Valencià de Cultura.



Per a la realització d'este reportatge, Sole Giménez i Consum entreguen 500 € en aliments a "Casa Caritat València" per al seu repartiment entre els més desfavorits.
Consum, com a empresa d'economia social, dirigix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2017 va destinar més de 14,7 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 6.000 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.



01



OLI D'OLIVA VERGE EXTRA

Per a mi, l'oli d'oliva és un dels aliments més sans i complets de la dieta mediterrània, per això intente triar-ne sempre un que siga, a més de sa, respectuós amb el medi ambient en la seua recol·lecció i elaboració.

02



PERNIL SERRÀ

Encara que intente evitar menjar carn, no em resistisc a menjar quasi a diari una miqueta de pernil serrà perquè em sembla una delícia. I l'ideal és poder menjar pernil de granja ecològica, no només pel seu sabor més autèntic, i per salut, sinó per a assegurar-nos el benestar de l'animal, que és una manera d'agrair tot el que ens donen.

03



XOCOLATE NEGRE

Un dels plaers que tenim al nostre abast és el xocolata i, per a mi, el negre és el millor. Per descomptat, si es pot triar, que siga de comerç just per a assegurar-nos que la traçabilitat del producte és la millor.

04



TE VERD MATXA

Tinc entès que este te és el que s'utilitza en la cerimònia del te. El cas és que és un dels tes verds amb més propietats d'antioxidants, així que la seua ingesta és molt recomanable. Si em donen a triar, preferisc l'ecològic.

05



POMES D'AGRICULTURA ECOLÒGICA

Sempre m'han agradat les pomes i per això fa molts anys que formen part de la meua dieta. Si puc triar, m'agrada la varietat fuji i, si n'hi ha, d'agricultura ecològica per a assegurar-me que l'aliment té la millor qualitat.

Refrigeris saludables

PICA SENSE REMORDIMENTS A QUALSEVOL HORA DEL DIA

Pocs són els que es resistixen a no picar entre hores, però el problema no està en el què, sinó en el com. Per peresa, desorganització o falta d'idees pot ser que, si a mig matí o mitja vesprada tenim gana, acabem triant aliments elaborats, fàcils de menjar però normalment poc recomanables des del punt de vista nutricional.

Depenent de l'hora del dia i de l'estat d'ànim, l'elecció se centra en:

- **Aliments d'alta densitat calòrica:** és a dir, amb poc de volum però amb moltes calories, provinents habitualment de sucres i greixos no saludables.
- **Aliments rics en sal.**
- **Begudes amb cafeïna i sucres.**

L'interessant seria intentar fer ús, en estos casos, d'aliments que aporten algun benefici a l'organisme. Entre els aspectes que es poden considerar a l'hora de triar un refrigeri s'ha de valorar que:

- **Siga ric en fibra.**
- **Genere sensació de sacietat.**
- **Proporzione greixos saludables.**
- **Siga fàcil de preparar i de transportar.**
- **Oferisca una proporcionalitat calòrica.**

La pregunta que ens fem per tant és: quin tipus de refrigeri és més recomanable consumir? N'hi ha moltes opcions, fàcils de controlar quant a quantitat, versàtils a l'hora de combinar-se i que ofereixen varietat de textures i sabors. Es recomanen:

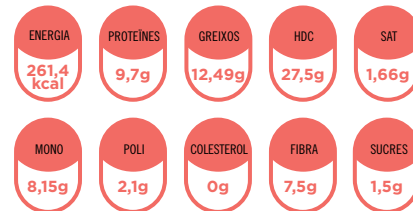
- **Fruita sencera, amb corfa i de temporada.**
- **Fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques).**
- **Lactis naturals sense sucres afegits.**
- **Fruita seca (20-30 g).**
- **Verdures i hortalisses, preferiblement crues.**
- **Begudes vegetals sense sucres afegits.**
- **Llegums.**
- **Proteïnes animals (ou, peix).**
- **Pa integral o de llavors (mida de panet).**

RECORDA!
SI TENS FAM I ENCARA NO ÉS HORA DE DINAR O DE SOPAR, NO ET DEIXES VÈNCER PEL PRIMER IMPULS I PROCURA PRENDRE SEMPRE UN PICA-PICA SA I LLEUGER.

Cigrons cruixents

INGREDIENTS (4 persones)
200 g de cigrons cuits
40 g d'oli d'oliva verge extra
5 g de pebre roig dolç de la Vera
2 g de pebre roig picant de la Vera
2 g de comí molt
1 g de pebre negre
Sal

PREPARACIÓ
Precalfa el forn a 180 °C.
Escorre els cigrons i mescla'ls en un bol amb l'oli d'oliva i les espècies. Salpebra'ls al gust i torna'ls a mesclar.
Escampa els cigrons en una safata de forn i cuina'ls uns 40 minuts, remenant-los de tant en tant, fins que estiguen molt daurats i cruixents.



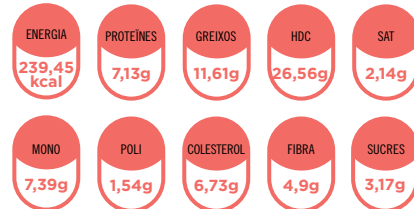
Informació Nutricional per ració.

Entrepà integral de tomaques "cherry" i anxoves

INGREDIENTS (4 persones)
200 g de pa integral amb llavors
150 g de tomaques "cherry"
40 g d'oli d'oliva verge extra
40 g de ricotta o brull
2 g de pebre negre molt
120 ml de suc de llima
50 ml vinagre de Mòdena
8 anxoves
8 tàperes



PREPARACIÓ
Llava les tomaques, torca-les bé, talla-les en rodanxes o per la mitat i col·loca-les en un bol. Escorre lleugerament les anxoves, pica-les i afig-les a les tomaques juntament amb les tàperes. Tira-hi una miqueta de suc i ratlladura de llima, oli, vinagre, un poc de pebre al gust i mescla-ho bé. Deixa que repose tapat a la nevera.
Obri els pans i torra'ls lleugerament a la planxa o amb la torradora. Escorre la ricotta i col·loca'n una capa fina en les dos bases de pa. Repartix pel damunt el farciment de tomaca i anxova i corona-ho amb una porció generosa de ricotta. Tira-hi un poc del líquid que haja quedat de la marinada, pebre negre i ratlladura de llima.

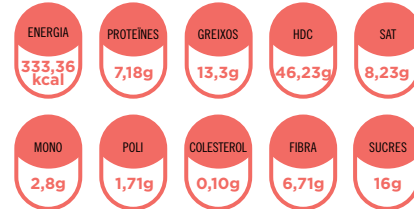


Informació Nutricional per ració.

Bombons d'avena, poma, llavors i xocolata

INGREDIENTS (4 persones)
200 g d'avena seca
150 g poma verda ratllada
40 g de coco ratllat
40 g de gotes de xocolata negra (70%)
40 g de mel crua
20 g de llavors de xia

PREPARACIÓ
Mescla tot els ingredients en un bol, guarda la mescla en un recipient hermètic i conserva-la en la nevera durant una hora.
A continuació, prepara'n boletes menudes que podràs conservar en un pot de vidre a temperatura ambient i, si fa molta calor, directament dins de la nevera.



Informació Nutricional per ració.

LES FIGUES NO S'HAN DE CONSUMIR FINS QUE NO HAGEN ARRIBAT AL PUNT ÒPTIM DE MADURACIÓ.

LA FIGUERA ÉS UN ARBRE PECULIAR. ENCARA QUE NO PASSA AMB TOTS ELS EXEMPLARS, MOLTS ENS REGALEN ELS FRUITS DOS VEGADES A L'ANY, PER EMMARCAR AIXÍ ELS MESOS D'ESTIU. COMENÇA AMB LES BACORES, AL JUNY, QUE GENERALMENT SÓN MÉS XICOTETES I MENYS DOLCES, I UNA VOLTA PASSAT L'EQUADOR D'AGOST TENIM LA SEGONA COLLITA, LES FIGUES.

DIFERENTS TIPUS DE FIGUES

Les figues no s'han de consumir fins que no hagen arribat al punt òptim de maduració, ja que les verdes contenen una substància (líquid blanquinós i lletós) que pot produir irritacions o granellada en la pell. Les figues es poden classificar en tres grups segons el color.

- Les varietats **blanques** presenten en l'època de maduresa un color blanquinós, groguenc o fins i tot verd. Les més saboroses són les grogues daurades i les grogues verdoses.
- Les varietats **acolorides** inclouen les diferents figues de color marró blavós més o menys clar.
- Les varietats **negres** inclouen les figues que tenen un color que va d'un roig fosc fins a un de totalment negre, i destaquen per la qualitat les de color negre porpra.

VALORACIÓ NUTRICIONAL

Després de l'aigua, el component majoritari de les figues fresques el constitueixen els hidrats de carboni (glucosa, fructosa i sacarosa). Al costat del plàtan, la xirimoia i el raïm, la figa és una de les fruites que té més contingut en sucres, per la qual cosa se sol recomanar en la dieta d'esportistes i en la de persones que desenvolupen una activitat física intensa.

Encara que el contingut proteic no és alt, presenta tots els aminoàcids essencials.

Pel que fa a la fibra, la figa fresca en té una quantitat important, que produeix sensació de sacietat, afavorix el trànsit intestinal i evita el restrenyiment, a més de previndre malalties dels aparells digestius i cardiovasculars.

No és una fruita rica en minerals, encara que sí que presenta una proporció elevada de potassi, i conté quantitats apreciables de calci, fòsfor i magnesi.

CONSERVACIÓ DE LES FIGUES

Cal tindre en compte que les figues són fruites molt fràgils, i això fa que tant el seu transport com la conservació en bones condicions resulten particularment difícils. Com que és una fruita perible, no es conserven més de 3 dies a la nevera. De tota manera, encara que es conserven en fred és convenient traure-les de la nevera una estona abans de consumir-les perquè el fred no n'atenue el gust.

COMPOSICIÓ PER CADA 100 GRAMS DE PORCIÓ COMESTIBLE

Valor energètic (kcal)	292
Hidrats de carboni (g)	16
Fibra (g)	2,5
Proteïnes (g)	1,2
Potassi (mg)	270
Calci (mg)	38
Magnesi (mg)	20

7 beneficis de menjar figues

- 1 Aporten energia.** Com el plàtan, el mango o el caqui, són riques en hidrats de carboni, per la qual cosa proporcionen energia.
- 2 Actuen contra el restrenyiment.** Per l'alta aportació en fibra soluble, ja que en tenen aproximadament un 2 %, ajuden a recuperar el trànsit intestinal.
- 3 Cuiden l'intestí.** La fibra actua com a prebiòtic i afavorix la creació de la flora de l'intestí prim. A més, ajuda a la digestió d'altres nutrients, sobretot dels minerals.
- 4 Afavorixen la densitat òssia.** Les figues seques aporten 250 mg de calci per cada 100 g, mentre que en l'opció fresca en tenen 38 mg per cada 100 g. Així i tot, se n'ha de moderar el consum en casos de sobrepès i diabetis pel contingut en sucres.
- 5 Ajuden a controlar la hipertensió.** La figa té oligoelements (fibra, potassi i magnesi) que ajuden a controlar la pressió sanguínia.
- 6 Són antioxidants.** Aporten provitamina A o betacarotens, que es transformen en l'organisme en vitamina A i tenen acció antioxidant.
- 7 Mantenen els nivells de glucosa.** Poden ser considerades un aliment isotònic, ja que reposen sucres (sacarosa, glucosa, fructosa) i sals minerals que es perden en un sobreesforç. Un refrigeri excel·lent quan has fet una gran activitat física o mental.

Figues
MULTIVITAMÍNIC
NATURAL!

L'ACRILAMIDA
ÉS UNA SUBSTÀNCIA
QUÍMICA QUE ES CREA
DE FORMA NATURAL
EN PRODUCTES
ALIMENTARIS QUE
CONTENEN MIDÓ.

Acrilamida, a ratlla!

TRUCS PER A CUINAR SENSE CREMAR

TAN PERJUDICIAL ÉS DEIXAR ELS ALIMENTS MIG CRUS, COM PASSAR-NOS DE COCCIÓ I QUE SE'NS CREMEN. EN EL PRIMER CAS, PER PERILL DE CONTAMINACIÓ MICROBIANA, I EN EL CAS DELS ALIMENTS MOLT MOLT FETS, PER LA POSSIBLE APARICIÓ D'ACRILAMIDA O, SI ES CUINA A LA BARBACOA, DE BENZOPIRÉ. A CONTINUACIÓ ET DONEM ALGUNS CONSELLS.

Un dels riscos de cuinar massa un aliment, siga en una paella, al forn, en una cassola o en una barbacoa, és que es creme o es carbonitze. Això pot provocar que s'hi formen substàncies tòxiques i, en aliments rics en midó, com ara pa, creïlles o galletes, pot implicar la formació d'acrilamida.

Però què és l'acrilamida? És una substància química que es crea de forma natural en productes alimentaris que contenen midó durant processos de cocció quotidians a altes temperatures (fregir, coure, torrar i també durant processos industrials a 120 °C i a baixa humitat), segons Aecosan (Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició).



Els temps de cocció de cada recepta, fonamentals.

Algunes receptes requereixen que estiguem remenant cada poc temps perquè la calor es distribuisca i no s'apegue el fons, com en guisats o potatges. A més, hem d'usar utensilis de fusta o niló per a no ratllar el fons.



Ajustar el foc a la mida de la paella.

Perquè si és més gran, correm el risc que els costats es calfen massa i el menjar s'apegue. També s'ha d'abaixar la intensitat de la calor una vegada introduït l'aliment per a evitar que s'apegue o es creme.

ABANS DE COMENÇAR A CUINAR



Paelles, olles i cassoles llestes.

És important, per a evitar ensurts, que tinguem els "utensilis de treball" en bones condicions i que siguin de qualitat, antiadherents (de tefló, ceràmica...) per a evitar que el menjar s'apegue i pugui cremar-se.



Mantindre el recobriments antiadherents.

Hem de posar una capa fina d'oli per a greixar les cassoles, paelles i olles abans de posar-hi els aliments, perquè així evitem que el recobriments antiadherents es creme.



El forn, a punt.

És a dir, per a saber si calfa com toca. Quantes voltes se'ns ha cremat una tortada, encara que hàgem seguit la recepta al peu de la lletra? Un truc senzill és utilitzar sucre, que té una temperatura de fusió de 186 °C. Precalfem el forn a 180 °C amb la safata a mitja altura, posem una cullerada de sucre sobre un tros de paper de forn i el deixem uns 15 minuts. Si el sucre continua granulat, és que el forn calfa bé, però si s'ha fos, és que calfa massa.

Com s'eviten els ensurts

- **A la barbacoa, alerta amb les flames.** Per a evitar que els aliments se'ns cremen i puguin formar-se substàncies com el benzopiré i el dibenzoantracé, que poden ser perjudicials per a la salut, hem d'evitar que la flama arribi als aliments. N'hi haurà prou de controlar el foc i deixar una distància suficient entre les brases i la graella i no despistar-nos amb el temps.
- **Si has de fregir, fixa't en l'oli.** Es recomana calfar l'oli a poc a poc. No esperes que traga fum, perquè és símptoma que s'està cremant i, en aliments com les creïlles o el pa, correm el risc que aparegui l'acrilamida si se'ns crema o, que se'ns socarren per fora i es queden crus per dins. Per a evitar-ho, hem de retirar possibles parts cremades dels aliments, no fregir massa quantitat alhora i vore que els aliments estiguin tan secs com es puga.
- **Forn i graella: daurar i torrar sense cremar.** En este cas, controla el temps i la temperatura i ves hidratant l'aliment, sobretot, en el cas de les carns amb el seu propi suc, aigua, vi, etc., i girant-lo perquè no s'assequi. Per a torrar, hem d'evitar passar-nos de temps i que apareguen parts negres.

BAIETES

*Triar-les, utilitzar-les
i conservar-les*

ELS DRAPS DE NETEJA SÓN IMPRESCINDIBLES PER A ACONSEGUIR UNA NETEJA EFICAÇ, PERÒ NO TOTS TENEN LA MATEIXA ACCIÓ SOBRE LES SUPERFÍCIES. CONÉIXER LES SEUES ESPECIFICACIONS, L'ÚS RECOMANAT I LA MILLOR MANERA DE CUIDAR-LOS ENS AJUDA A SER MÉS COMPETENTS EN LA NETEJA I, A MÉS, A ESTALVIAR.

Les baietes són pràcticament imprescindibles per a fer les tasques de neteja, perquè permeten torçar superfícies que no han de tindre contacte amb massa aigua però que cal desinfectar en humit. Absorbixen líquids sense que gotegen necessàriament i són perfectes per a retirar qualsevol tipus de brutícia. Encara que els últims anys s'ha estés l'ús de paper en format rotllo o tovalló també per a la neteja, no hem de perdre de vista l'efectivitat i sobretot la capacitat de reutilització de les baietes.

MANTENIMENT

Els teixits dels draps i baietes són molt resistents, però com que tenen un ús intensiu requereixen unes mesures d'higiene mínimes. A més de dedicar cada drap a una única funció, és a dir, no utilitzar la mateixa baieta per als fogons i per al bany, per exemple, es recomana mantindre'n una neteja freqüent. El que s'aconsella és llavar-les almenys una vegada a la setmana perquè estiguen sempre ben netes, evitar males olors i que duren més temps.

Mètodes per a desinfectar-les:

- **Llavar-les a la lavadora de manera separada.** S'hi pot afegir un raig de vinagre per a millorar-ne el resultat.
- **Posar-les en remull amb lleixiu i suavitzant.** Si tenen molt de greix, unes gotes de llima poden ajudar a desincrustar-lo.
- **Submergir-les en aigua bullint** amb detergent durant almenys 5 minuts.
- **Introduir-les al rentavaixel·la.** La temperatura de l'aigua també les desinfectarà.

TIPUS DE BAIETES

Segons el material

- **De reixeta: més utilitzades en el sector de l'hostaleria.** Tenen una gran capacitat d'absorció i alhora són fàcils d'escórrer.
- **Sintètiques multiusos:** són les que absorbixen més. Generalment van en paquets de diversos colors per a diferenciar superfícies o zones de la casa. S'utilitzen habitualment a la cuina per la facilitat amb què retiren el greix. Necessiten un rentat freqüent.
- **De cotó:** són les clàssiques destinades a torçar la pols. Se solen trobar en blanc o en blau. Destaquen per la delicadesa.
- **De microfibra:** gran capacitat per a atrapar la brutícia, eficiència i durabilitat (fins a 400 llavats). No deixen rastres ni pelusses i no requereixen productes per a arrossegar correctament la brutícia. N'hi ha de diferents tipus, en funció de la superfície: vidres, pols, abrillantadora, anticalç, etc. El principal inconvenient és que no són molt pràctiques contra el greix, ja que el retenen amb facilitat i això dificulta el rentat posterior.

Segons el format

- **Baieta de fregar:** tires sobre un suport específic de recanvi de pal de fregar. Tots els tipus anteriors es presenten en este format (microfibra, sintètica, cotó...). Es recomana: microfibra per a terres laminats de fusta perquè absorbix menys aigua, i cotó o sintètic per a terres de rajola.
- **Tallada:** és la presentació més habitual, en "porcions" individuals fàcilment manejables.
- **Rotllo:** permet triar-ne la quantitat que necessitem i ajustar la mida de la baieta a la superfície que volem netejar.

LES BAIETES SÓN
PRÀCTICAMENT
IMPRESCINDIBLES PER A FER
LES TASQUES DE NETEJA.

Menjar bé

PER A SENTIR-NOS MILLOR

ELS NOUS HÀBITS DE CONSUM ENS HAN PORTAT A ESTAR MÉS PREOCUPATS QUE MAI PER CONTROLAR EL QUE INGERIM. SI BÉ ÉS CERT QUE HI HA UNA GRAN PART DE LA GENT QUE SE SUMA A TINDRE CURA DE L'ALIMENTACIÓ PER A ESTAR "A L'ÚLTIMA", EL QUE TENEN DE BO ESTES NOVES TENDÈNCIES ÉS QUE TAMBÉ ENS HAN PORTAT A CONÈIXER LA RELACIÓ DELS ALIMENTS AMB ELS ESTATS D'ÀNIM I COM EL QUE INGERIM INFLUÏX EN EL FUNCIONAMENT DE LES NOSTRES HORMONES.

Rutines que ens ajuden a estar millor

A més de l'alimentació, et donem altres idees que t'ajudaran a portar el dia a dia amb més ànim tot i les dificultats amb què et trobes.

- **Oci:** Dedica uns minuts al dia a fer les activitats que més t'agraden i et permeten aclarir la ment: pintar, escriure, llegir...
- **Esport:** Fes almenys vint minuts d'exercici aeròbic al dia. T'ajudarà a descansar millor, a sentir-te més lleugera i amb més ànim i, a més, alliberaràs endorfines, l'hormona de la felicitat.
- **Respiració:** Practica la respiració profunda quan et notes amb més tensió: inspira durant set segons i expira durant huit. Fes-ho deu vegades.

ALIMENTS QUE T'AJUDEN A DORMIR

La melatonina és l' "hormona del son", que ajuda a mantindre el cicle de son-vigília del cos 24 hores. Els nivells d'esta hormona augmenten naturalment durant la nit, fet que ajuda a promoure el son, i se suprimixen durant el dia, cosa que ens permet estar desperts. Per a estimular la melatonina, un element fonamental és el triptòfan, un aminoàcid que fa alliberar serotonina, la precursora de la melatonina.

Per tant, per a millorar el son cal menjar aliments rics en triptòfan, com ara carn blanca (titot o pollastre), fruita seca (anous, ametles, pistatxos...), fruita fresca (plàtan, pinya), cereals integrals, ous, soja, llet i xocolata negra.

També ens ajuda a preparar-nos per al son menjar aliments que tinguen melatonina en si, encara que en contenen poca quantitat: tomaques, cireres, gíngebre o anous, arròs o dacsa.

ALIMENTS QUE T'AJUDEN A ESTAR CONTENT

S'ha demostrat científicament que la serotonina i les endorfines són les substàncies clau que generen sensacions de felicitat, benestar i son reparador; i, sobretot, que actuen com a analgèsics naturals.

Els 5 aliments naturals més efectius per a sentir-se bé són el xocolate, els plàtans, la pinya, i la tonyina i el salmó.

- **Xocolate:** És perfecte per a brindar un xicotet estímul entre menjades. El sucre i la mantega de cacau fan que el cos siga receptiu a absorbir triptòfan, i així augmenta el nivell de serotonina en el cervell.
- **Plàtans:** Estan plens de nutrients i fibres i contenen molt poc de greix en comparació amb el xocolate; també són rics en vitamines i minerals, i proporcionen a l'organisme una ràpida aportació d'energia. I el triptòfan que contenen ajuda a produir serotonina, l'hormona de la felicitat, que té un efecte calmant sobre el sistema nerviós i fomenta el pensament positiu i un estat d'ànim optimista.
- **Pinya:** És un altre estimulador del benestar físic, i un aliat contra la frustració. Esta delícia plena d'energia és rica en minerals i vitamines i conté compostos actius que estimulen la producció de serotonina, fet que genera una vitalitat optimista.
- **Tonyina i salmó:** Rics en omega-3, alcen l'ànim.



ALIMENTS QUE T'AJUDEN A COMBATRE L'ESTRÉS

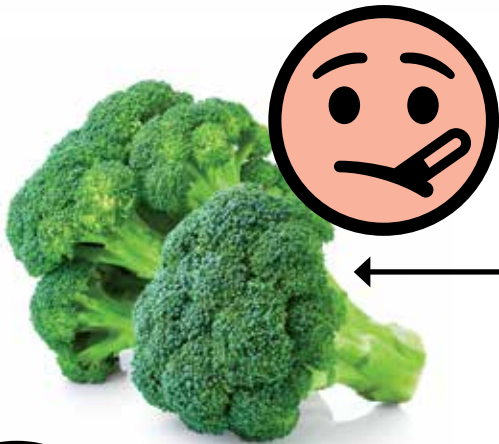
L'estrés en si mateix no és perillós, ja que forma part de les nostres vides i, en certa manera, és normal patir-ne. No obstant això, estar exposats a nivells alts d'estrés contínuament té conseqüències: insomni, dolors generalitzats, depressió, úlceres i, fins i tot, problemes en la pell i pèrdua del cabell... Estos són alguns dels aliments que ens poden ajudar a combatre l'estrés:

- **logurt:** Prendre un iogurt natural cada dia regenera la flora intestinal i afavorix la producció de serotonina, l'hormona que produïx el cervell i que està relacionada íntimament amb la regulació de l'estat d'ànim. També és un regulador del son, per la qual cosa afavorix un son afable alhora que controla l'estrés i la temperatura corporal.
- **Avena:** L'avena és un carbohidrat complex que ajuda a augmentar els nivells de serotonina en el cervell. La serotonina és un neurotransmissor responsable d'impulsar l'estat d'ànim i també la relaxació.
- **Xocolate:** Prendre una xicoteta quantitat de xocolata negra al dia (40-50 grams) reduïx els nivells d'hormones d'estrés.



ALIMENTS RELAXANTS MUSCULARS

El magnesi i el potassi són dos elements naturals que tenen propietats com a relaxants musculars naturals. Si patim de tensions musculars, el millor és buscar aliats en l'alimentació i introduir plàtans, creïlles al forn, ametles, pistatxos, calamars, arròs integral i xocolate en la dieta.



ALIMENTS QUE T'AJUDEN A MILLORAR LES DEFENSES

Els vegetals, específicament els de fulla verda, són els que més quantitat de vitamina B, antioxidants i energia ofereixen a l'organisme.

Estos tipus d'aliments antioxidants ajuden a revertir el mal cel·lular que hagen pogut causar els radicals lliures en l'organisme, de manera que no només permeten combatre l'envelliment, sinó que ajuden el cos a estar més fort davant de qualsevol malaltia que el pugui atacar. A més, també ofereixen calci, fòsfor, ferro i fibra, que són sinònim d'energia perquè el cos humà funcione correctament. Prevenir la grip, infeccions, generar vitalitat, sentir-nos més sans i tindre més energia són alguns dels beneficis que podrem notar incorporant també vegetals de fulla verda com ara creïxens, bròcoli, espinacs i/o bledes.



GASTRONOMIA DOLÇA

Encara que a la zona són molt típics els potatges i els guisats de cervol, de perdiu o de conill, mereixen un esment especial les postres tradicionals. Les rosques d'ou, les coques d'oli, el *piñonate* o el codonyat tanquen de la millor manera possible qualsevol menú.

Pobles blancs

LES CASES EMBLANQUINADES, QUE MANTENEN LA TEMPERATURA FINS I TOT AMB EL SOL FENT DE LES SEUES, SÓN EL DISTINTIU DELS POBLES BLANCS D'ANDALUSIA. LA RUTA INCLOU 19 POBLACIONS A LES PROVÍNCIES DE CADIS I MÀLAGA, 5 DE LES QUALS SÓN LES MÉS POPULARS.

OLVERA

Visita "obligada" al castell àrab i la parròquia de Nuestra Señora de la Encarnación (amb nom de parròquia però mida de Catedral). És recomanable un bon calcer per a pujar la Calle Llana. La costera és empinada, però els balcons adornats de flors i les vistes la fan molt suportable.



GRAZALEMA

Poble pintoresc enclavat en la serra que porta el seu nom. Té un clima molt particular, amb l'índex de pluges més alt de la península... Curiós! La seua joia és l'església barroca de Nuestra Señora de la Aurora.



ARCOS DE LA FRONTERA

Porta d'entrada als pobles blancs amb bonics carrerons i miradors sorprenents. La millor vista: des del restaurant del Parador Nacional.



SETENIL DE LAS BODEGAS

De postal. Travessat pel riu Guadalporcún i "coronat" per l'imponent castell, està construït en diferents altures sobre coves.



ZAHARA DE LA SIERRA

En ple Parc Natural i banyada per les aigües turqueses del seu embassament. Imprescindible contemplar el capvespre des de la Torre de l'Homenatge.



CONSELLS PER A UNA DECORACIÓ ECOLÒGICA

LA TENDÈNCIA DEL “MENYS ÉS MÉS” I EL CONCEPTE BASAT EN EL RESPECTE AL MEDI AMBIENT ES TRASLLADA A ÀMBITS COM LA DECORACIÓ DE LA LLAR. LA DECORACIÓ HA ADOPTAT LA PREMISSA DE LES 3 R: RECICLAR, REDUIR I REUTILITZAR AMB ELEMENTS D'ORIGEN NATURAL I L'ÚS DE MATERIALS RESPECTUOSOS AMB EL MEDI AMBIENT.

Apostar pel que és natural i autèntic utilitzant matèries primeres sostenibles per a fer de ta casa un lloc molt més acollidor, decorant amb fustes, teixits i fibres naturals és tendència. Perquè traslladar tota la màgia de la naturalesa a la teua llar, respectant l'entorn i sent sostenible, és possible.

1 Ompli de calidesa la casa.

La fusta és el material que ens trasllada a la naturalesa, i és que no només podem utilitzar-la per als mobles, sinó que pot convertir-se en un element decoratiu fonamental. Aposta per fustes reciclades, poc tractades, o anima't a donar una segona vida als mobles que passen de generació en generació i unix-te a la moda vintage.



5

Posa color a ta casa!

Els colors que ens marca la mateixa naturalesa, l'ocre de la terra, el blau del cel o el gris de les roques. Utilitzant esta gamma cromàtica aportes la serenitat i l'equilibri que desprenen els llocs més naturals. No t'oblides d'utilitzar pintures ecològiques!

REUTILITZAR, DONAR UNA SEGONA VIDA ALS NOSTRES MOBLES I REDUIR ELS ELEMENTS DECORATIUS BUSCANT EL QUE ÉS ÚNIC, ARTESANAL, ORIGINAL I ECOLÒGIC

2

Amunt els elements més naturals!

L'ús de matèries primeres com les fibres vegetals donaran un toc únic als teus elements decoratius i a qualsevol espai de la teua llar. Opta per objectes artesanals fets amb vimen, rotang, bambú o fibra de coco que es poden veure en llums, cadires i sobretot en estores.



Diques hola als teixits naturals.

La llana, el cotó i el lli han tornat per quedar-se. La tendència s'estén a la roba de llit i els tèxtils de la llar sempre en colors neutres que evoquen la naturalesa, així que ompli la teua vida de colors terra, ocre, beix, blaus i verds clar.

3



4

Verd que et vull verd.

Les plantes i les flors no poden faltar, i és que no hi ha eco sense verd. Però si no eres massa amant de les plantes naturals, prova d'introduir elements amb motius vegetals, com poden ser els estampats florals en coixins o tèxtils.



LES DOS TENDÈNCIES ES BASEN EN L'ÚS DE MATERIALS NATURALS I CADA ELEMENT I ESTIL POT CONVIURE EN PERFECTA HARMONIA PER A CREAR UN AMBIENT CÀLID I ECO.

ESTILS DE DECORACIÓ ECOLÒGICA QUE ARRASEN:

Decoració "raw"

La bellesa raw es basa a connectar amb la naturalesa i posar en valor els materials més originals que desprenen bellesa en si mateixos, creant ambients sobris però càlids alhora. Predominen els materials naturals bruts; és a dir, poc tractats o gens, que ens traslladen a l'entorn més natural i "sense luxes" possible per mitjà de fustes sense tractar, vímet i teixits naturals. Perquè la naturalesa és bella en si mateixa, sense necessitat d'artificis.

Decoració "wabi-sabi"

Seguix una tendència d'origen japonés centrada en el minimalisme, el zen i la bellesa d'allò imperfecte; és a dir, aquell xicotet detall, clavill o ratllada que fa que alguna cosa ordinària es convertisca en única i plena de personalitat. Es basa a reaprofitar els materials que ens dona la natura, de reparar allò que estiga trencat i de buscar objectes imperfectes i desgastats. En definitiva, descobrir la bellesa del pas del temps i la simplicitat de la naturalesa, recuperant el gust per la senzillesa.

OBERTURES CHARTER

Charter obri 20 supermercats durant el primer semestre de l'any



Supermercat Charter de l'Hospitalet de Llobregat (Barcelona).

Les obertures han sigut a Catalunya, la Comunitat Valenciana i Castella-la Manxa

Charter, la franquícia de Consum, ha obert 20 supermercats el primer semestre de l'exercici, xifra que representa més de la mitat de les obertures previstes per a tot 2018, xifrada en 30 tendes. Les obertures s'han centrat principalment a Catalunya, on s'han inaugurat 8 de les franquícies, seguida de la Comunitat Valenciana i Castella-la Manxa, amb 6 i 5 tendes, respectivament.

Concretament, a Catalunya s'han obert 7 Charter a la província de Barcelona (2 a Barcelona capital, un a l'Hospitalet de Llobregat, a Sabadell, Manresa, Puig-reig i Igualada) i un a la de Lleida (Torrefarrera). A la Comunitat Valenciana s'han obert 6 supermercats: Torrent, Paterna, la Pobla de Vallbona i València capital, a la província de València, a Onda (Castelló) i a Polop de la Marina (Alacant). Quant a Castella-la Manxa, les 5 obertures s'han repartit 3 a la província d'Albacete (Peñas de San Pedro, Villarrobledo i Ossa de Montiel), una a Pedro Muñoz (Ciudad Real) i una altra a Las Pedroñeras (Conca). També s'ha obert un Charter a Sarrión (Terol).

TENDA ONLINE

Consum elimina les bosses de plàstic de la seua tenda online



Noves bosses de paper reciclat.

Des del 18 de juliol passat estan disponibles, com a prova, en 24 tendes físiques

Consum ha eliminat les bosses de plàstic de la seua tenda online. Des del passat 22 de juny, totes les comandes fetes per mitjà de la plataforma de compra electrònica s'entreguen amb bosses de paper reciclat aptes per a l'alimentació. El nou envàs està fet amb un 30% de paper reciclat i un 70% de paper verge FSC (Forest Stewardship Council), que acredita i garantix que el producte prové de boscos sostenibles.

I també des del 18 de juliol passat, i com a prova, estan disponibles per als clients en 24 supermercats Consum de la província de València, Alacant i Barcelona i el seu preu és de 0,10 euros.

Benidorm i Almeria les últimes incorporacions

Consum va ampliar el mes de juny passat la seua tenda online a les localitats de Benidorm, l'Alfàs del Pi, la Nucia, Polop de la Marina i Xirles, a Alacant, i a la ciutat d'Almeria, primera localitat andalusa que compta amb este servici. D'esta manera, la Cooperativa preveu arribar a una població de més de 300.000 clients potencials.

La tenda online de Consum ja dona servici a més de 60 poblacions de l'àrea metropolitana de València i Alacant i a Barcelona capital, Badalona, l'Hospitalet de Llobregat, Sant Adrià de Besòs, Santa Coloma de Gramenet, Cornellà de Llobregat, Esplugues de Llobregat, Sant Just Desvern, Sant Joan d'Espí i Sant Feliu de Llobregat.

ACCIÓ SOCIAL

Consum i Creu Roja renoven el conveni d'ocupació i acció social



El director general de Consum, Juan Luis Durich i el president de Creu Roja Espanyola a la Comunitat Valenciana, Francisco Javier Gimeno.

Consum va incorporar a la seua plantilla 40 persones en risc d'exclusió i va acollir 87 persones en pràctiques no laborals el 2017.

Consum i Creu Roja van renovar el mes de maig passat el seu acord en matèria d'ocupació per al període 2018-2020. El director general de Consum, Juan Luis Durich, i el president de Creu Roja Espanyola a la Comunitat Valenciana, Francisco Javier Gimeno, van signar el conveni que consolida l'estreta col·laboració entre les dos entitats per a l'orientació laboral, itineraris per a persones de difícil inserció i la busca de nous reptes i aliances empresarials.

El Pla d'Ocupació de Creu Roja que dona suport a la Cooperativa va atendre un total 7.647 persones a la Comunitat Valenciana, i va aconseguir la inserció en el mercat laboral de 1.189. L'acord, que es va signar per primera vegada en 2004, complementarà el finançament del projecte "Repte social empresarial en matèria d'inserció laboral: Aliances", emmarcat en el Programa Operatiu POISES del Fons Social Europeu, "Itineraris per a persones de difícil inserció", "Informació laboral, acompanyament i activació per a persones desocupades".

Consum participa en el finançament d'estos programes de Creu Roja i, a més, va incorporar 40 persones en la seua plantilla. Així mateix, va acollir un total de 87 persones en pràctiques no laborals per a la integració sociolaboral dels col·lectius vulnerables, dins dels cursos de capacitat organitzats per Creu Roja, centrats en comerç, caixes, vendes i reposició.

OBERTURES CONSUM

Continuem sumant supermercats a la nostra xarxa de tendes



Supermercat Consum a Igualada (Barcelona).

Consum inaugura dos nous centres a Igualada i Elx

Consum ha obert 2 nous supermercats durant l'estiu, concretament a les localitats d'Igualada (Barcelona) i Elx (Alacant), que suposen la creació de més de 70 llocs de treball especialitzat. Amb estes obertures ja són 4 els centres inaugurats des de començament d'any, fins a arribar a 143 establiments a la província de Barcelona i 78 a Alacant.

Les noves tendes disposen de servici de compra a domicili i aparcament gratuït per als clients. A més, compten amb atenció personalitzada en pescateria, xarcuteria i carnisseria, secció de fruita i verdura al detall i forn. També disposen de la secció de perfumeria de Consum, amb atenció personalitzada i les marques exclusives Kyrey, Kyrey for Men, Kyrey Pharma i Consum Kids, a més de servici de compra a domicili.

Que bo cuidar l'entorn!

Les noves obertures d'Igualada i Elx utilitzen un model pioner d'instal·lacions frigorífiques de temperatura negativa, alimentades amb CO₂, que permet reduir les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle i consumixen un 40% menys d'energia respecte d'un supermercat convencional. Una de cada tres instal·lacions d'este tipus a Espanya està en Consum. A més, estan inclosos dins de la xarxa de supermercats ecoeficients, que representa el 75% del total de supermercats propis.

10

BENEFICIS DE PRACTICAR *ioga*

FER EXERCICIS DE IOGA DE FORMA REGULAR ENS AJUDA A ALLEUJAR L'ESTRÉS I LES TENSIONS QUE ACUMULEM DIA A DIA I QUE ENS PASSEN FACTURA TANT FÍSICAMENT COM MENTAL.

Són tants els beneficis que aporta el ioga que es diu que la seua pràctica ens pot canviar la vida. Per exemple, fer deu minuts d'este exercici abans de gitar-nos farà que millorem la qualitat del son. A més, a mesura que avancem en la pràctica del ioga, aconseguirem un estat de benestar més gran i començarem a notar els beneficis que ens serviran d'estímul per a continuar avançant.

- 1 Pau interior.** Els resultats més immediats de la pràctica de ioga i de la meditació tenen a vore amb el cultiu de la pau interior i de la quietud. Són la base perquè els altres beneficis del ioga tinguen un efecte real i autèntic.
- 2 Viure amb més consciència.** Com més practiquem, més conscients ens fem del nostre entorn i del món que ens envolta i, sens dubte, més consciència generem sobre nosaltres mateixos. S'obri el camí a una millor concentració, coordinació, temps de reacció i memòria.

- 3 Condicionament cardiovascular.** El ioga contribuïx a millorar la funció cardíaca i pulmonar. Gràcies als vinyasa que presenten postures enllaçades al ritme de la respiració, es genera també l'activitat aeròbica que el cos necessita per al funcionament òptim d'un cor sa.
- 4 Millora de la circulació.** A través de les postures i el moviment, el ioga ajuda a millorar la circulació de manera eficient i ajuda a l'oxigenació de les cèl·lules del cos.
- 5 Control del pes.** Si bé la majoria dels efectes del ioga en la pèrdua de pes són anecdòtics o experimentals, tant els professors de ioga com els estudiants troben que el ioga ajuda a mantindre el pes.
- 6 Increment de la fortalesa i la resistència.** En les postures de ioga participen tots els músculs del cos. Per tant, el ioga pot augmentar la nostra força, de cap a peus. Al mateix temps, la coordinació de l'acció amb la relaxació alleuja la tensió muscular en tot el cos, alhora que incrementa la fortalesa.
- 7 Augment de la flexibilitat.** El ioga millora la flexibilitat i la mobilitat i incrementa el rang de moviment. Amb una pràctica assídua, els músculs es van estirant amb més facilitat i les articulacions augmenten l'elasticitat, de manera que ajuda a previndre les malalties que apareixen amb l'edat.
- 8 Regulació del sistema nerviós-endocrí.** El ioga ajuda a regular i a restablir l'equilibri dels nostres sistemes nerviós i endocrí, que són responsables del procés de recepció, integració i resposta de tot tipus d'informació que reben el cos i la ment.

- 9 Alleujament del dolor.** La pràctica de postures d'esta disciplina, juntament amb la relaxació, la meditació i la seua combinació, proporcionen un alleujament considerable del dolor en les persones amb malalties de qualsevol tipus.
- 10 Reducció de l'estrés.** Mitjançant la pràctica del ioga, el nostre cos allibera tensions acumulades i aconsegueix un gran estat de relaxació que influïx sobre el nostre sistema nerviós central, així com sobre el circulatori, el digestiu i el respiratori. El ioga permet que es reduïsquen no solament els símptomes de l'estrés, sinó que puguem ser conscients de les causes que el provoquen.

Principals tipus de ioga

Hatha ioga: Es tracta del ioga més clàssic. Es referix a qualsevol tipus de ioga que ensenya postures físiques. Quan una classe es comercialitza com "hatha ioga", en general significa que t'ensenyaran una introducció suau a les postures bàsiques de ioga.

Vinyasa ioga: En el *vinyasa* s'unixen la respiració i el moviment. Es tracta de la transició dinàmica d'una postura a una altra compaginant-les amb la respiració conscient. La intensitat de la pràctica pot ser semblant a l'ashtanga, però la seqüència pot canviar de classe a classe.

Ashtanga vinyasa ioga: Estil de ioga més rigorós que seguix una seqüència específica de postures i és similar al *vinyasa*, ja que els dos estils vinculen cada moviment amb la respiració. És el ioga més dinàmic i el que exigix més fortalesa i resistència.

Bikram ioga: Creat pel guru i multimilionari indi Bikram Choudhury. És una seqüència de 26 asanes i de 2 exercicis de *pranayama* (respiració), practicats en una sala a 40 graus de temperatura.

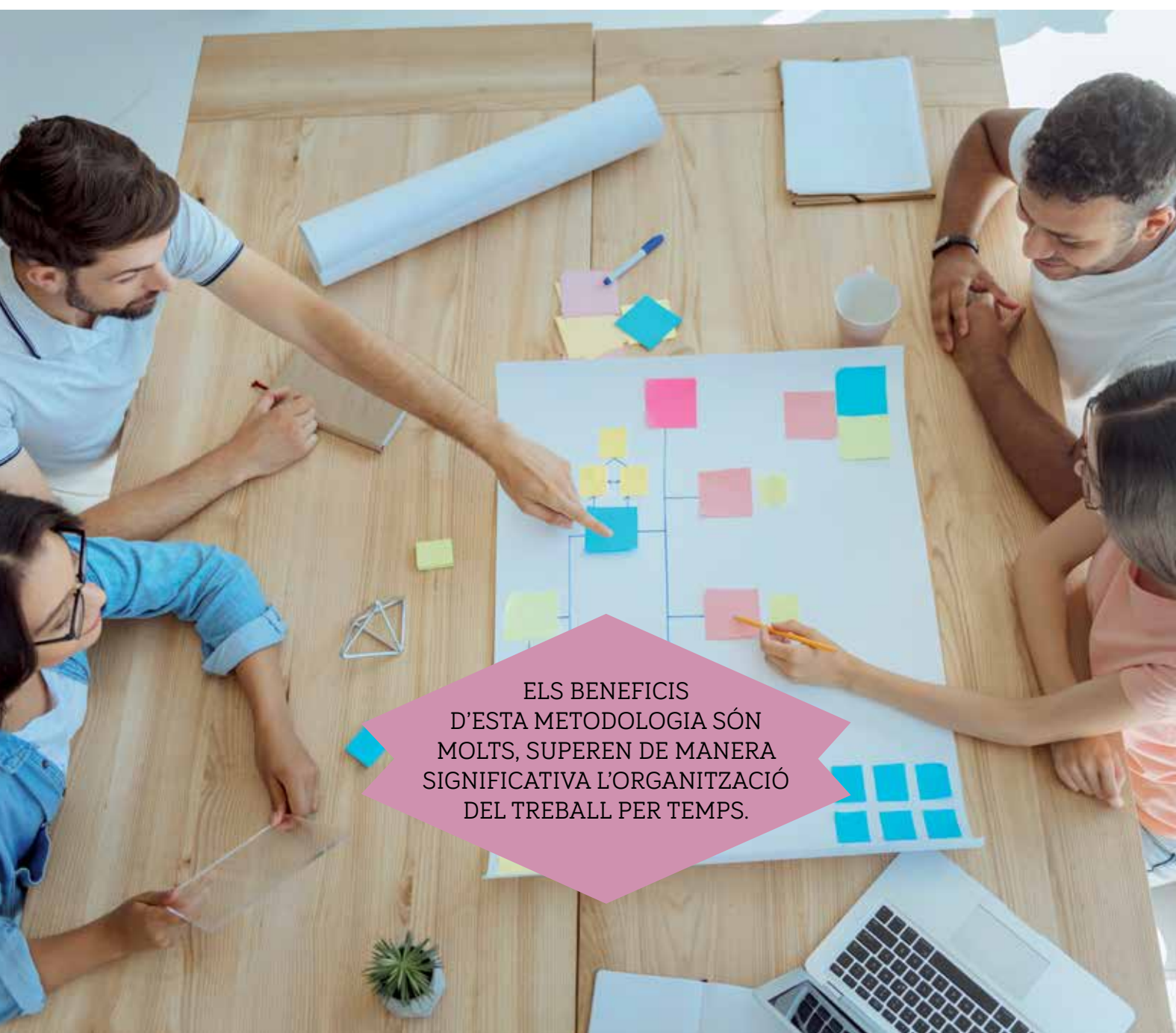
Acro ioga: Les postures, o asanes, es practiquen amb una altra persona que ens servix o a qui servim de suport per a fer l'exercici. És un gran repte personal, ja que hem de fiar-nos d'un mateix i de la persona amb qui ho practiquem.

Ioga aeri: És una forma de ioga que es practica suspès en l'aire amb ajuda d'un gronxador o una tela. Les postures es poden mantindre durant més temps i els estiraments són més profunds que en la pràctica habitual.

ELS RESULTATS MÉS IMMEDIATS DE LA PRÀCTICA DE IOGA I DE LA MEDITACIÓ TENEN A VORE AMB EL CULTIU DE LA PAU INTERIOR I DE LA QUIETUD.

TREBALLA PER OBJECTIUS:

innovació, creativitat i foment de la iniciativa.



ELS BENEFICIS D'ESTA METODOLOGIA SÓN MOLTS, SUPEREN DE MANERA SIGNIFICATIVA L'ORGANITZACIÓ DEL TREBALL PER TEMPS.

LES EMPRESES DE HUI DIA HAN HAGUT DE SUPERAR LES SEUES VELLES CREENCES PER A ADAPTAR-SE ALS CANVIS SOCIALS. PER A FER-HO, HAN IMPLEMENTAT NOVES FORMES D'ORGANITZACIÓ ORIENTADES A LA INNOVACIÓ, LA CREATIVITAT I L'ESTÍMUL DE LA INICIATIVA.

S'ha passat així del concepte home-màquina, en el qual el treballador havia de fer una funció definida, sense necessitat de "pensar", al protagonisme de les persones en els models d'organització actuals, que combina la persona, la tecnologia i els processos.

Així, doncs, les competències dels treballadors enteses com els seus coneixements, el seu saber fer i l'actitud proactiva cap a la faena s'han convertit en un element estratègic de les empreses per a donar resposta a les exigències dels mercats.

La forma de gestionar estes competències ha sigut motiu d'interés en els múltiples estudis sobre l'organització del treball. Una de les metodologies que ha resultat més efectiva per a esta finalitat és el treball per objectius. El volum d'empreses que incorporen esta fórmula continua augmentant cada dia.

Els beneficis d'esta metodologia són molts, superen de manera significativa l'organització del treball per temps. Quan el treballador ha d'estar al seu lloc un nombre determinat d'hores i s'instal·la la màxima de "si complisc amb l'horari, complisc amb el meu treball", la rutina pot acabar provocant falta de motivació i una productivitat més baixa.

COM ES POT IMPLANTAR LA METODOLOGIA?

Les principals dificultats que trobarà l'empresa a l'hora d'incorporar-se a treballar per objectius estaran relacionades amb la definició dels mateixos objectius, les responsabilitats de cada treballador en termes de resultats i la coordinació amb altres treballadors o altres departaments.

L'avanç de la tecnologia afavorix que moltes de les empreses que ixen hui dia tinguen un format en línia, amb treballadors distants geogràficament. Este tipus d'empreses han desenvolupat aplicacions per a monitoritzar els empleats i fer entregues i pagaments.

Així i tot, les empreses que continuen treballant amb un format més tradicional, presencial i amb un horari marcat també han anat incorporant objectius concrets per tasques i temps. Han anat observant com això ha augmentat la satisfacció dels seus treballadors, així com la seua productivitat. Hui dia, este canvi s'associa a avanç i modernitat.

5 BENEFICIS DE TREBALLAR PER OBJECTIUS

- 1 Augment de l'eficiència**
El treballador se sent responsable del seu treball, té un impuls més gran a complir les seues tasques i cada objectiu aconseguit es convertix en un reforç per a continuar en el seu treball.
- 2 Delimitació clara de rols laborals**
La diferenciació de les funcions de cada treballador i de les seues responsabilitats permet observar amb transparència la seua aportació concreta a l'èxit de l'empresa, així com les seues habilitats i possibles talents.
- 3 Valoració dels resultats**
Permet l'avaluació concreta dels assoliments, així com de les dificultats trobades per a poder esmenar-les. L'empresa pot mesurar els temps, els costos i els resultats.
- 4 Afavorix l'autocontrol i l'autoavaluació dels treballadors**
El treballador té més llibertat per a autogestionar-se, cosa que afavorirà la busca de noves solucions i millors estratègies per a abordar el seu treball. Sentirà una competitivitat sana per tindre cada volta més èxit.
- 5 Millora les oportunitats de promoció professional**
Aconseguir resultats i percebre que es valoren ajudarà que el treballador se senta més identificat amb l'empresa, que se senta més motivat per a seguir la seua formació i aportar més actius personals a la seua organització.

TAMBÉ EN LA VIDA PERSONAL

Encara que la metodologia de treballar per objectius va sorgir en l'àrea de l'organització del treball a fi de millorar la productivitat laboral, és fàcilment extrapolable a l'àmbit del desenvolupament personal.

Ens volem desenvolupar plenament en totes les facetes de la vida, personal, familiar, social i laboral. En canvi, el nivell de satisfacció personal no dependrà tant de les coses que aconseguim com de la percepció d'haver aconseguit metes i objectius concrets.

Programar adequadament objectius personals i aconseguir-los ens pot fer molt feliços, de la mateixa manera que es pot estar molt deprimat encara que objectivament es tinguen moltes coses i bones condicions de vida, si no es perceben com un assoliment.

Proposar-se objectius personals assolibles augmenta la motivació i fa evolucionar i progressar. Si planifiquem objectius rellevants, ens esforcem per aconseguir-los i sabem valorar-los, el nivell de satisfacció i benestar ens acompanyarà de forma habitual.

COM PODEM SOBREVIURE ALS *grups de pares*

ELS PARES DE SEGON, EL GRUP DE RÍTMICA, ELS DE MÚSICA, L'ANIVERSARI DE PAU I UN LLARG ETCÈTERA. ELS GRUPS DE WHATSAPP SÓN CADA VEGADA MÉS FREQUENTS I, PER QUÈ NO DIR-HO, MÉS MOLESTOS. T'EXPLIQUEM COM POTS SOBREVIURE-HI SENSE MORIR EN L'INTENT.

Si bé és cert que el xat substituïx moltes vegades els rogles a la porta d'una escola i pot ser molt eficaç per a comunicar-se de manera ràpida, normalment solen tindre mala fama. Per què? Un ús inadequat pot donar lloc a malentesos, i això sol passar més vegades de les que ens pensem.

Els grups "whatsapejadors" de l'escola es convertixen en el pati de pares i mares on cada u expressa la seua opinió (o no) sobre temes com el llibre que cal comprar eixe trimestre, que l'endemà no hi ha classe de música, que s'ha perdut la jaqueta del xiquet, o coses amb menor transcendència com ara l'últim vídeo de Beyoncé o el mem del dia.

Este tipus de grups, a més, tenen com a característica principal opinar sobre el professor, criticar si algú ix del grup o aquell que no diu mai res o fer créixer el nombre de missatges quan comuniquem que el teu fill està malalt. Pobre d'aquell que no es pronuncie amb un "que millore"! Així que, alerta de ser l'antisocial del grup, quedaràs bandejat i desinformat per sempre.

TIPUS DE PARES I MARES

- **El que sempre fica la pota:** aquell que pregunta coses que ja s'han comentat 70 missatges abans perquè no els ha llegit.
- **El que no coneix el diccionari:** gent que cada vegada que escriu sembla que es muira una paraula, i sense complexos.
- **El gandul:** que per no preguntar al fill, bombardeja el grup amb preguntes.
- **El sobrat:** el que presumix de tindre un fill tan llest que dona consells als altres perquè se li pareguen.
- **L'espia:** el que pregunta a un altre pare o mare coses sobre el seu fill perquè este no li les conta.
- **El dotor:** el que conta dotoreries d'un professor, d'una altra mare o del seu veí del tercer.
- **El guai:** el gracioset del grup.
- **La iaia-per-a-tot:** aquella a qui toca cuidar els nets i vol estar al dia dels temes de què es parla. Destaca que a la mare de les criatures la criticaran perquè no és ella la que està dins del grup.
- **El manso:** no parla mai però està dins del grup perquè no el critique ningú. Com a molt intervé amb un "ha, ha" o "que millore".
- **L'emoji-man:** utilitza els dibuixets sense parar.
- **El de la doble identitat:** en la realitat no et parla mai, però al grup és el més animat de tots.

No ho oblidés...

- **No afiges ningú al grup sense el seu consentiment.**
- **Evita jutjar aquell que isca del grup.** Tot el món té els seus motius.
- **Si cal preguntar alguna cosa al grup i és personal, fes-ho amb humilitat** i demana una resposta per privat per a no molestar la resta.
- **Per favor i gràcies:** sembla una bovada, però estes paraules ajuden molt en la comunicació digital.
- **Alerta amb els silencis:** no vol dir que t'estiguen menyspreant, pot ser que no haja llegit el teu missatge, que en eixe moment no puga respondre, etc. La necessitat de resposta immediata et pot jugar males passades.
- **No abuses de les emoticones** si no aporten valor a la conversa.
- **Fotos:** no es recomana difondre fotos per mitjà d'este canal. De tota manera, si difons fotos, han de ser sempre dels teus fills, mai dels fills d'altres membres del grup o de xiquets que no tenen res a vore. No es poden utilitzar fotos de menors sense el consentiment dels pares.

SEMPRE CAL COMENTAR TEMES RELATIUS A L'ESCOLA O A L'ACTIVITAT A QUÈ FA REFERÈNCIA EL GRUP.

EL QUE CAL SABER

- 1 **No hem de llevar la responsabilitat als nostres fills:** un dels temes estrela en els grups de pares són els deures, i molts grups es convertixen en un tipus d'agenda paral·lela on els pares pregunten sobre la faena que cal fer hui, demanen que pugen la foto de l'última fitxa perquè se l'han deixada a classe, etc. No és recomanable que ens convertim en els secretaris dels nostres fills, són ells els que han d'aprendre a assumir la seua responsabilitat. Si un dia s'obliden dels deures o no es recorden què havien de portar l'endemà, és millor que donen la cara que no solucionar-los la papereta, perquè correm el risc de convertir-los en xiquets còmodes i poc resolts.
- 2 **Evitar que els problemes individuals es convertisquen en problemes col·lectius:** qualsevol queixa que hi haja cap al professor, pel seu mètode, per una nota en la qual discrepem, etc., és millor parlar-ne directament amb ell que no compartir-ho amb tots els pares. Podem encendre la polèmica o el mal ambient sense cap necessitat.
- 3 **Respectar:** per damunt de tot, cal respectar sempre els membres del grup, el docent o qualsevol persona de qui es parle. Una paraula mal entesa pot donar lloc a una discussió innecessària. Qualsevol tema greu, és millor parlar-ne directament amb la persona implicada: en tutories, per correu electrònic, prenent un café, etc. La qüestió és solucionar-ho de la millor manera possible.
- 4 **Deixar els temes privats al marge:** és millor comentar sempre temes relatius a l'escola o a l'activitat a què fa referència el grup. Acudits, vídeos, temes que no tenen res a vore amb els nostres fills... és millor deixar-los al marge.

Tinc la mascota embarassada, COM PUC AJUDAR-LA?

L'EMBARÀS DE LA MASCOTA ÉS UN MOMENT IL·LUSIONANT PER A LA FAMÍLIA. HAJA ESTAT DE MANERA VOLUNTÀRIA I PLANIFICADA O S'HAJA PRODUÏT PER UN DESCUIT, HEM D'ACOMPANYAR-LA AMB AMOR, RESPECTE I RESPONSABILITAT EN TOT EL PROCÉS.

El primer que hem de fer quan ens adonem que la mascota està embarassada és portar-la al veterinari perquè li faci una revisió mèdica, vore que tot va bé i informar-nos del que suposarà l'embaràs i el part, tant per a la "futura mare" com per als cadells, i de les cures que necessitaran. Cada animal és diferent i requerirà unes cures específiques, per la qual cosa la visita al veterinari és sempre imprescindible.

Encara que hui dia són molts els animals que podem tindre a casa com a mascotes, donarem algunes pinzellades de les cures bàsiques per a "mares" de les mascotes més comunes: gossos, gats, conills, tortugues i ocells.

MARES CANINES

La duració de la gestació en les gosses és d'uns dos mesos aproximadament. Transcorregut este temps, naixeran els cadells que, segons la raça de la mare, poden ser entre dos i nou.

A més del control veterinari, l'alimentació és el factor més important de l'embaràs i hem de cuidar-la al màxim. Durant el primer mes, n'hi ha prou amb una dieta equilibrada, però després s'han de subministrar els nutrients que ens aconselle el veterinari i dividir el menjar en diverses preses al dia. També cal augmentar la quantitat de menjar. Finalment, els últims dies abans del part, és possible que la gosseta perda la gana.

L'activitat de la "futura mare" haurà de ser la mateixa quant a passejos i jocs, encara que en la recta final de l'embaràs hem de respectar possibles canvis en la seua disposició a l'hora de l'activitat diària.

El moment del part és el més important. Si sorgixen problemes, haurem d'acudir al veterinari perquè l'atenga. Si tot va bé, hem de preparar una paridor o lloc confortable i tranquil. L'ideal és una caixa on posarem mantes i tovalles a la base, amb una mida gran perquè la gossa pugui gitar-se còmodament i no xafe els cadells quan nasquen. La resta ja ho fa ella amb la seua saviesa animal.

MARES FELINES

L'embaràs de les gates és semblant al de les gosses. Dura uns dos mesos i després de la visita al veterinari, n'hi haurà prou de portar una alimentació adequada. És dir, a partir del mes de gestació, li donarem menjar més vegades al dia i és recomanable un menjar amb més nutrients. Amb tot, en el cas de les gates, no sol ser necessari donar-los suplementos alimentaris.

Les gates són molt independents i durant l'embaràs seguiran la seua activitat habitual. Per al part, també hem de fer-los un niu en un lloc tranquil i poc il·luminat de la casa perquè donen a llum els gatets d'una manera tranquil·la i natural.

ALTRES EMBARASSOS

L'embaràs de les conilles dura al voltant de 30 dies. Ho notarem a partir del dia 10 per un augment de l'abdomen i un humor irascible. En este cas, llavors, hem de respectar-la i deixar que ella vagi comportant-se com li dicte la seua naturalesa. Quan arribe el moment del part, ella mateixa formarà el seu niu, normalment amb el propi pel. Pots ajudar-la si li proporciones una caixa confortable. També caldrà tindre cura de la seua alimentació, donant-li fenc d'alfals i afegint altres aliments com carlota, tomaca i encisam. Durant l'embaràs tindrà més set, així que procura que sempre tinga aigua neta a prop.

Com que hi ha molts tipus de tortugues, parlarem de les de terra. Com que són animals ovípars, les femelles són fecundades pel mascle i després d'un breu període de gestació ponen els ous i els incuben durant dos mesos. Durant la gestació, mostraran algun canvi de caràcter i d'apetit, però hem de deixar que la naturalesa faci el seu curs. Quan arribe el moment de la posta, elles mateixes buscaran un lloc en la terra per a pondre els ous, per a la qual cosa cavarán un clot de la mida del seu cos. Durant la incubació, l'important és cuidar la humitat i la temperatura de la terra.

Quant als ocells, encara que tenen alguns trets comuns, cada un també té unes característiques que els diferencien. Per això, en este cas més que mai, cal acudir al veterinari perquè especifique les cures que donarem a l'ocell que tenim a casa. Però això sí, com sempre, l'alimentació serà un factor fonamental.



EN CONSUM VOLEM CONÉIXER LA TEUA MASCOTA

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



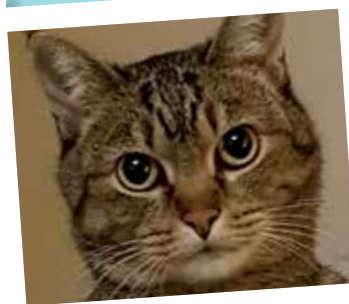
Aclani
Elena Palero



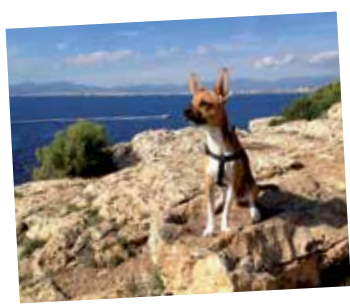
Bruce
Liz Flor Vasquez



Duna
Ana Baonza



Martin
Jesús Camús Martínez



Sairon
Fernando Massarotto



Tora i Neko
Brownie i Katherin Alcázar

En compliment de la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal (LOPD), el Reial Decret 1720/2007, de 21 de desembre, pel qual s'aprova el reglament de desenvolupament de la LOPD, "CONSUM, S.coop.V.", amb domicili social a l'avinguda d'Alginet, núm. 1, 46460, de Silla (València), informa l'interessat de l'existència d'un tractament de dades de caràcter personal responsabilitat d'esta última (d'ara en avant, "El Responsable del Tractament"), en el qual seran emmagatzemades les seues dades personals per a la gestió correcta de la publicació en la revista CONSUM ENTRENOSOTROS, consistent en la publicació de les fotos de mascotes de lectors de la revista, o de trucs de cuina, llar o bellesa, així com de receptes de lectors d'aquella. L'interessat podrà, en qualsevol moment, exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició mitjançant escrit dirigit a "CONSUM, S.coop.V." al domicili que s'indica més amunt. **Secció "Mascotes":** Per mitjà de l'enviament de la foto o les fotos de la seua mascota o les seues mascotes, l'interessat cedix i transmet a "CONSUM, S.coop.V.", sense límit temporal i amb caràcter gratuït, els drets d'autor sobre la foto o les fotos referides, i autoritza expressament la publicació de la foto o les fotos i del seu nom i cognoms en la revista CONSUM ENTRENOSOTROS com a peu de foto, així com en qualsevol mitjà de comunicació intern i/o extern, convencional o electrònic (Internet, pàgina web) que "CONSUM, S.coop.V." considere convenient. **Secció "Finestra oberta" (trucs i receptes):** S'informa el participant de la Secció que, pel sol fet de participar-hi, autoritza "CONSUM, S.coop.V." de forma expressa, irrevocable i gratuïta per a la publicació del truc, juntament amb el seu nom i cognoms al peu del truc o de la recepta, tant en la revista del mes com en successives i fins i tot en llibres o publicacions recopilatòries que la cooperativa pugui efectuar en el futur, o per qualsevol altre sistema convencional o electrònic (Internet, pàgina web) que "CONSUM, S.coop.V." considere convenient. En este sentit, queda ben entès que "CONSUM, S.coop.V." no es fa responsable del contingut dels trucs o les receptes enviats pels socis (ni de la seua veracitat, realitat o efectes reals o possibles, com tampoc d'efectes secundaris o conseqüències que, per la seua aplicació, es puguin produir), i es limita únicament i exclusivament a publicar-los.

ELS TEUS PLATS ET DEMANEN SABORS DE TARDOR

Espinacs, xampinyons, albergines, raïm, prunes, magranes, figues, peres o pomes. Cuina'ls de mil maneres. En el nostre magazine digital **EntreNosotros** trobaràs idees i receptes per a enriquir els teus menús com t'agrade més.

Entra a entrenosotros.consum.es

