

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

MAIG / JUNY 2021 Núm. 108

consum



EL TEMA DEL MES

5 PASSOS PER A GESTIONAR L'ECONOMIA FAMILIAR

SABER COMPRAR. 3 CLAUS PER A TRIAR UN BON CAFÉ.

ELS CINC DE... PILAR MATEO **SALUT I BELLESA.** COM POTS COMBATRE L'INSOMNI.

ESTALVIAR I AVANÇAR-
SE AL FUTUR SÓN
ALGUNES CLAUS
PER A GESTIONAR
L'ECONOMIA
DOMÈSTICA, I ENCARA
MÉS EN ESTOS
TEMPS EN QUÈ S'HA
CONVERTIT EN UNA
DE LES PRINCIPALS
PREOCUPACIONS DELS
ESPANYOLS.

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

Arriba el bon temps i amb el sol i la pujada de les temperatures cada vegada ens abellixen més les begudes refrescants. Assaborir-les és un plaer i preparar-les es pot convertir en un bon passatemps per a disfrutar del temps lliure en família. En **A Examen** et donem unes idees per a preparar còctels casolans per a tots els gustos.

Has sentit parlar alguna vegada de la regla del 50-30-20? En estos moments en què una de les preocupacions dels espanyols és l'economia mateixa, et donem algunes claus per a gestionar l'economia domèstica, per a estalviar i anticipar-nos al futur en el nostre **Tema del mes**. A més, per la pandèmia i els canvis que hem patit en les rutines diàries, hi ha moltes persones que tenen problemes per a poder dormir. Descobrix com pots combatre l'insomni i millorar el descans en **Salut i Belleza**.

Este últim any ha sigut complicat des del punt de vista sanitari, social, laboral, familiar i personal. Qui ens havia de dir que el desitjat teletreball es convertiria en un bon aliat però també en una font d'estrés? En **Coneix-te** parlarem del teletreball: sí, però no a qualsevol preu.

Si hagueres de pensar en un moment de relax i de plaer per a compartir-lo amb amics, família, companys de treball o, per què no, tu a soles, clarament pensaries en l'hora de l'aperitiu. En **Hui mengem** et proposem els millors aperitius per als dies de calor, i també amb quines begudes els pots acompanyar. T'hi apuntes? Però, sense dubte, el formatge és un dels productes que solem incloure en l'aperitiu. En **Els Frescos** et proposem que conegues este producte tan saborós un poc més a fons.

El café és un dels productes més consumits del món, però sabem què hem de tindre en compte per a triar un bon café? En **Saber comprar** te'n donem totes les claus.

El minimalisme és una filosofia de vida que se centra en l'essencial, a ser capaç de viure amb poc i revaloritzar les prioritats de l'individu, prescindint del que és superflu. Este concepte està íntimament lligat al medi ambient, i en la nostra secció **És Eco** t'expliquem com.

A més, coneixerem «**Els 5 de**» Pilar Mateo, una de les deu científiques més prestigioses d'Espanya, et descobrim algunes de les llacunes més boniques del nostre país en **Viatjar amb gust**, analitzarem com es poden detectar problemes oculars en els xiquets en **Cura Infantil** i et donarem uns consells sobre com pots actuar si el teu gos es perd. Si vols més informació sobre alimentació i estil de vida, fes clic en entrenosotros.consum.es



Consell de redacció.

10



18



26



SUMARI

CONSUMIDOR

- 04 JUNTS FEM CONSUM**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...**
Pilar Mateo.
- 08 HUI MENGEM**
Aperitius perfectes per a qualsevol dia.
- 10 ELS FRESCOS**
El formatge, un producte molt nostre.
- 12 SABER COMPRAR**
3 claus per a triar un bon café.

ACTUALITAT

- 14 A EXAMEN**
Còctels casolans per a tots els gustos.
- 16 EL TEMA DEL MES**
5 passos per a gestionar l'economia familiar.
- 18 VIATJAR AMB GUST**
Llacunes: belleses naturals en el nostre entorn.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Menys és més: viure amb menys és eco.
- 22 NOTÍCIES CONSUM**
Consum destina 19,7 milions d'euros a projectes socials el 2020. La tenda en línia de Consum s'amplia a 12 poblacions més de Barcelona i Múrcia. La Cooperativa reduïx 502 tones de sucre, sal i greix en la seua marca pròpia. Les vendes de Consum a Charter van augmentar un 22% en 2020 fins als 393,4 milions d'euros.

PREN NOTA

- 24 SALUT I BELLESA**
Com pots combatre l'insomni.
- 26 CONEIX-TE**
Teletreball sí, però no a qualsevol preu.
- 28 CURA INFANTIL**
Ull viu amb els problemes de visió! Com els podem detectar?
- 30 MASCOTES**
Què pots fer si el teu gos es perd.



IMPULSANT LES TEUES IDEES

Gràcies a les idees i els suggeriments dels nostres clients estem ampliant les referències veganes i vegetarianes en els nostres lineals: salses, formatges d'untar, preparats congelats i altres elaboracions com els embotits, hamburgueses o cremes aptes per a persones amb estes preferències. Continuem treballant amb els nostres proveïdors per a adaptar els productes als gustos dels clients.

Envia'ns un correu a comunicacionexterna@consum.es i conta'ns-ho!

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.



COMPARTINT TRUCS I CONSELLS

Truc guanyador ★★★★★

CORREGIR LA SAL EN UN GUISAT

A vegades, sense voler ens passem amb la sal mentre cuinem. Si un dia se te'n va la mà amb la sal en un guisat, només has de dissoldre una culleradeta de maizena en aigua freda i afegir-la al guisat mentre encara està al foc.

Carol O.

@Participa-hi!

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

ESCOLTANT LA TEUA OPINIÓ EN LES XARXES



Gracias por empezar a sustituir las bolsas de plástico de la zona de frutería, por bolsas compatibles!!! Ojalá se extienda al resto de secciones del supermercado.

Buenos días Caly. Muchas gracias. Seguimos avanzando poco a poco



@Consum quiero felicitar al Dep. de RRHH por elegir tan bien a las personas que trabajan en sus supermercados. Son empaticos, atentos y procuran ayudar al cliente siempre con una sonrisa y es de agradecer. Gracias en especial a Consum de Granollers.



Como todos los años, tras comidas copiosas, cambio de hábitos diarios, rutinas desaparecidas, que bien sienta trabajar dándose un respiro y depurando el estómago. Sinceramente, me ha venido genial, tras casi una semana, retomar mis horarios y rutinas para cargar las pilas para el segundo raund. A puertas de coger vacaciones, disfrutamos de estos últimos días de aburrimiento con mis meriendas poco atractivas pero deliciosas de @supermercadosconsum #viviendofindeaño #cataboyiafindeaño #xmasyaviene #yogurliquido #supermercadoconsum #lunes #felizlunes #trabajando #mitrabajo #mitrabajomipasion #siempreadelante #descansonavideño #rutina #vivalarutina #depurando #quebienmesiento #empezamossemana #yanoquedanada #seacabaelaño #picoftheday #pictureoftheday #pickoftheday #picoftheday #picoftheday #viviendonuestrosmundos

PROVANT I APROVANT ELS PRODUCTES

Prueba y aprueba



Sabies que només pel fet de ser soci-client de Consum pots participar en la validació dels nostres productes? Si eres un gurmè 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...



4 consum

EntreNosotros 5

ELS CINC DE...

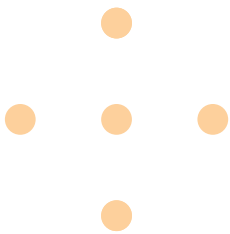
PILAR MATEO

CIENTÍFICA

Pilar Mateo és una científica reconeguda internacionalment. Es troba entre les 10 científiques més prestigioses d'Espanya i entre les 100 primeres de tot el món. Esta valenciana treballa des de fa 22 anys en l'erradicació de malalties endèmiques vinculades a la pobresa en països desfavorits. Ha patentat una pintura insecticida de control de plagues que s'ha demostrat eficaç per a combatre la malaltia de Chagas, la malària o el dengue. El seu treball sempre ha tingut vocació humanitària. Pilar Mateo ha dut a terme nombrosos projectes socials per a millorar la qualitat de vida de comunitats empobrides.



Per la realització d'este reportatge, Pilar Mateo i Consum entreguen 500€ a l'associació MOMIM: Moviment de dones indígenes del món. Consum, com a empresa d'economia social, dirigix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2019 va destinar prop de 18 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 6.900 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.



01



CAFÉ
Imprescindible cada matí assaborir i disfrutar un bon café. És cert que ara molts comprem càpsules per a les cafeteres automàtiques, però l'aroma del gra de café acabat de moldre m'encanta. Si puc triar, preferisc la varietat *arabica*, i si procedix de Colòmbia, molt millor. Des que el vaig descobrir ja fa molts anys en un dels meus viatges a aquell país, s'ha convertit en el meu café de capçalera.

02



FRUITA TROPICAL
Pinya, mango, alvocat, maracujà, tamarinde... No podria triar-ne només una! Pel meu treball tinc la sort de viatjar a països tropicals on es troba la fruita més exòtica i exquisida. Poder assaborir a Espanya cada mos d'alguna d'eixes fruites tropicals és tot un privilegi i, si en trobe en el meu supermercat de confiança, sempre n'incloc en la cistella de la compra.

03



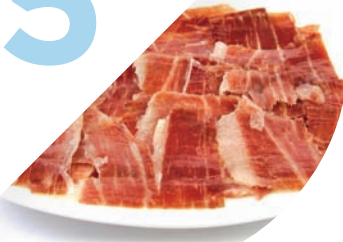
VI NEGRE
Hi ha res millor que brindar amb els que més estimes? El vi s'ha convertit en un complement cultural més de la nostra alimentació. En la meua taula no pot faltar mai una bona botella de vi negre. Varietats com l'ull de llebre, la garnatxa o la monestrell formen part dels imprescindibles del meu celler. Beure vi, sempre de forma moderada, pot aportar beneficis antioxidants importants per a la salut.

04



ARRÒS
Com a bona valenciana que soc, en la meua alimentació no pot faltar l'arròs, sobretot la varietat d'arròs bomba, un arròs de gra redó amb DO València. Com seria un diumenge sense una bona paella compartida amb la família i els amics? Una tradició que forma part de la nostra cultura i que perdura de generació en generació.

05



PERNIL SERRÀ
A més de valenciana, per les meues venes també corre sang aragonesa. Mon pare va nàixer a Vil·lel, un poblet de la província de Terol, i recorde amb gran estima els sopars amb un bon tros de pa torrat acompanyat de pernil de la terra. En la meua llista de la compra no en falta mai!

Aperitius perfectes per a qualsevol dia

PREN NOTA DELS MILLORS APERITIUS PER ALS DIES CALOROSOS, I DE LES BEGUDES PER A ACOMPANYAR-LOS. DISFRUTA'LS I PREN-TE L'APERITIU CADA DIA!

Si hagueres de pensar en un moment de relax i de plaer per a compartir amb amics, família, companys de treball o, per què no, tu a soles, sense dubte pensaries en l'hora de l'aperitiu. I si a això li sumem les bones temperatures del final de primavera i el començament d'estiu, la cosa es posa interessant.

Els secrets d'un bon aperitiu són combinar xicotetes porcions amb suficient subtileza per a no omplir-nos massa, i un vermut blanc o negre, una cervesa o una copa de vi. En altres paraules, un plat de porcions menudes que es pren acompanyant una beguda.

Però en un bon aperitiu no val tot. L'ideal és evitar els productes ultraprocessats i triar els que són més sans. Verdures, formatges, la ineludible creïlla, olives o marisc en són alguns exemples. Es poden prendre al natural o podem aprofitar per a fer receptes un poc més elaborades que ens faran disfrutar encara més d'este moment.

Si bé hi ha molts aperitius que són comuns en quasi tot el país, amb xicotetes diferències, les últimes tendències en cuina creativa i d'autor han aportat nous capritxos al panorama del «moment aperitiu». És pràcticament impossible resistir-se a assaborir les combinacions següents amb una beguda fresca. Pren nota.

Pimentons amb olives i anxoves

INGREDIENTS (6 persones)

- 2 cabeces d'all
- 6 filets d'anxoves
- 30 g de pimentons torrats
- 2 branquetes de timonet fresc
- 3 ous
- 6 olives sense pinyol
- 60 g de llesques de pa torrat
- 30 ml d'oli d'oliva extra verge
- 20 g de sucre



PREPARACIÓ

En primer lloc, confita els pimentons. Talla els alls en làmines fines per a daurar-los en oli d'oliva. Afig els pimentons i el sucre. Deixa'ls confitar durant 30 minuts a foc lent. Després, tira-hi el timonet. Deixa-ho reposar una mitja hora aproximadament. Mentrestant, bull els ous en aigua amb un pessic de sal uns 8 minuts; després, talla'ls en 3 parts. Finalment, col·loca les llesques de pa en una font, unta-les un poc amb la salsa confitada i afig-los l'ou, els pimentons, l'anxova enrotllada i l'oliva per damunt..

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
123 kcal	5g	9,55g	4,12g	1,92g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
5,31g	1,43g	106,17g	0,36g	3,37g

Informació Nutricional per ració.

Croquetes de formatge blau i espinacs

INGREDIENTS (4 persones)

- 200 ml de llet desnatada
- 200 g d'espinacs frescos
- 60 g de mantega
- 20 g de farina de blat
- 50 g de formatge blau
- 2 ous
- 40 g de pa ratllat

PREPARACIÓ

Bull els espinacs 5 minuts en aigua amb sal. Després escorre'ls a consciència perquè amollen tota l'aigua i deixa'ls uns minuts en un colador. Una vegada escorreguts, posa la mantega en una paella al foc per a fondre-la. Ofega lleugerament els espinacs en la mantega i afig-li la farina, menejant-ho fins que s'integre amb els espinacs. A continuació, incorpora-hi la llet a poc a poc, deixant que els espinacs l'absorbisquen abans d'afegir-ne més. Meneja-ho i afig llet fins a obtenir una beixamel verda que siga espessa per a fer croquetes. Incorpora-hi el formatge blau i meneja-ho fins que es fonga amb la calor residual i es repartisca bé en tota la massa. Quan s'haja dissolt, deixa reposar la massa de croquetes en una font fins que es refrede. Per a formar les croquetes, fes unes boles amb la massa i passa-les per ou batut i pa ratllat. Després, frig-les directament en oli d'oliva molt calent, deixant les croquetes un parell de minuts per cada costat fins que comencen a agafar un color torrat. Escorre-les en paper absorbent i porta-les a taula.



ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
264 kcal	9,92g	19,3g	12,8g	9,75g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
5,28g	0,99g	147,7g	2,94g	3,12g

Informació Nutricional per ració.

Gambots amb mojo verd

INGREDIENTS (4 persones)

- 16 gambots
- Per al mojo verd**
- 1 all
- 1/2 manoll de coriandre picat
- 1 pessic de comí en gra
- 40 ml d'oli d'oliva
- 5 ml de vinagre de vi
- Sal



PREPARACIÓ

Per al mojo
En un morter pica l'all, el coriandre, els grans de comí i la sal. Quan ho tingues tot ben picat, afig-li l'oli d'oliva i unes gotes de vinagre. Rectifica-ho de sal i vinagre, el mojo ha de tindre un toc àcid. Reserva'l en fred.
Per als gambots
Lleva els caps dels gambots. Calfa una paella amb 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge extra i salta els crustacis durant dos minuts per cada costat. Afig-los unes cullerades de mojo verd i servix-los en un plat amb una rodanxa de llima verda fresca.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
124,87 kcal	6,15g	10,46g	1,53g	1,72g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
7,21g	1,19g	56,10g	0,29g	0,08g

Informació Nutricional per ració.

El formatge

UN PRODUCTE MOLT NOSTRE

DE VACA, DE CABRA, D'OVELLA, AMB ROMER, AMB OLI... EN EL MÓN HI HA MÉS DE 2.000 VARIETATS DE FORMATGES DIFERENTS, CADA UNA AMB UNA CARACTERÍSTICA ESPECÍFICA QUE LA FA ÚNICA ENFRONT DE LA RESTA. CONEGUEM ESTE SABORÓS PRODUCTE UN POC MÉS A FONS.



Manxec

Propi de Castella-la Manxa, està elaborat exclusivament amb llet d'ovella de raça manxega. Excel·lent per a maridar amb un vi de la mateixa regió.



Torta del Casar

Formatge elaborat a Extremadura a base de llet crua d'ovella. Té una textura molt cremosa.



Idiazabal

S'elabora únicament amb llet d'ovella de les races Latxa i Carranza, al País Basc i Navarra. Es tracta d'un formatge gras i amb un sabor molt intens.



Maó

A l'illa de Menorca trobem un formatge elaborat amb llet de vaca, ideal per a acompanyar amb un vi negre jove.

El formatge és un dels pilars de la dieta mediterrània. Segons l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura, al món es produïxen cada any més de 18 milions de tones de formatge. El continent amb més tradició i amb la varietat més grans de formatges és Europa. Amb la finalitat de protegir i potenciar l'elaboració dels formatges artesanals, la Unió Europea estableix un indicador geogràfic de qualitat: la denominació d'origen protegida (DOP) i també la indicació geogràfica protegida (IGP).

PROPIETATS NUTRICIONALS

El formatge compartix amb la llet moltes de les seues propietats, encara que té més greixos saturats, fet que el convertix en un aliment que cal prendre amb moderació si es patix algun tipus de malaltia cardiovascular. Per la seua banda, com que té menys quantitat de lactosa, contribueix a millorar la digestió. A més, té un alt contingut en calci i aporta vitamines A, D, B12 i B2.

UN PAÍS AMB DENOMINACIÓ D'ORIGEN

A Espanya es produïxen vora 400.000 tones de formatge a l'any, principalment d'ovella, de cabra i de vaca. Es tracta d'un dels productes més preuats dins de la nostra gastronomia. Tant és així que comptem amb més de 150 varietats de formatge, 32 de les quals amb denominació d'origen protegida (DOP). La climatologia i la diversitat orogràfica del nostre territori són les causants principals que puguem disfrutar de formatges tan diferents.

Quasi totes les comunitats autònomes tenen algun formatge amb DOP.

SABOR INTERNACIONAL

En la gastronomia italiana, el formatge és considerat pràcticament patrimoni nacional. És un dels principals països exportadors, productors i consumidors del món, i pot presumir de tindre entre les seues varietats el formatge més consumit del món: la mozzarella. Encara que el parmesà o el provolone també destaquen entre els seus més de 450 formatges internacionals.

Els francesos tampoc no es queden curts. Si volgueren, podrien menjar un formatge diferent cada dia de l'any, ja que es calcula que en produïxen unes 400 varietats. Una de les més conegudes és el rocafort, elaborat amb llet d'ovella. Entre els seus molts formatges, el camembert o el brie són alguns dels més coneguts.

A Suïssa el formatge també té un pes molt important en la gastronomia. El país posseïx prop de 400 varietats de formatges, entre els quals destaquen l'emmental o el gruyère.

Els grecs consideren el formatge un aliment imprescindible en la seua dieta diària. Dels 27,3 kg de formatge que es calcula que consumix un habitant grec mitjà a l'any, el 40% és formatge feta: un formatge blanc "sense pell", elaborat amb llet de cabra i d'ovella i curat en salmorra.



Tetilla

Elaborat a Galícia, és ideal per a preparar aperitius salats, barquetes o torrades. La seua forma és molt característica.



Cabrales

formatge blau elaborat amb llet crua de vaca, o bé amb una mescla de dos o tres llets: vaca, cabra o ovella. Procedix d'Astúries



Tronxon

Originari de la localitat aragonesa homònima, és conegut per la seua forma particular, que presenta un ou en forma de volcà en les dos cares i un dibuix característic en forma de flor sobre la corfa



De cassoleta

Encara que no té denominació, este formatge tendre elaborat amb llet de vaca, ovella o cabra és molt preuat. Rep el nom per la característica forma de volcà que adopta gràcies al motle amb què es fabrica. Prové de la Comunitat Valenciana.

3

CLAUS PER A TRIAR UN BON CAFÉ

*Guia fàcil per
a triar el millor
café segons les
seues propietats*

El café forma part del desdèjuni de moltes cases i, de fet, és un dels productes més consumits i el segon més comercialitzat al món, després del petroli. Però, tot i això, no sempre recorrem al que té més qualitat. Pren nota d'estos consells perquè el teu café siga l'enveja del veïnat.

QUÈ HEM DE TINDRE EN COMPTE PER A TRIAR UN BON CAFÉ

1 Varietat

En els lineals dels supermercats solem trobar cafés de dos varietats, *arabica* i *robusta*. Els experts cafeters preferixen la primera pels matisos en aroma i sabor, a més d'un gust exquisit i amb menys acidesa, al contrari que la varietat *robusta*, que té un sabor àcid i amarg.

2 Torrat

Natural: el torrat del gra es fa de manera natural i sense cap additiu. Se solen utilitzar grans de café *arabica*.

Torrefacte: durant el torrat, s'hi afegix sucre i es mescla a altes temperatures, creant una capa caramel·litzada. Té un sabor més àcid i s'hi sol utilitzar la varietat *robusta*.

Mescla: es mescla el café natural amb el torrefacte; és a dir, les dos varietats, *arabica* i *robusta*. Les característiques varien segons el percentatge de cada una.

3 En gra o molt?

El café en gra acabat de moldre intensifica el sabor i l'olor, però el que comprem ja molt és més pràctic i, moltes vegades, més econòmic. De totes maneres, és més qüestió de gustos que de qualitat.

TAST DE CAFÉ: EN LA VARIETAT HI HA EL GUST

Com en tot, una cosa és la teoria i l'altra el gust de cada u. El millor és que anem tastant varietats i torrats fins que trobem el que s'adapte millor a les nostres preferències. A continuació et detallem algunes característiques de tast.

- **Cos:** és la sensació que deixa el café quan entra en contacte amb el paladar; així, pot ser lleuger o més intens i fort.
- **Acidesa:** com més alt és el lloc on s'ha cultivat, més acidesa tindrà.
- **Fragància:** és l'aroma que arriba al nostre olfacte. Els cafés de varietat *arabica* són més suaus, mentre que els de *robusta* són més amargs i amb aromes més forts.

EL CAFÉ EN GRA
ACABAT DE MOLDRE
INTENSIFICA EL
SABOR I L'OLOR.



Còctels casolans per a tots els gustos

ARRIBA EL BON TEMPS I, AMB EL SOL I LA PUJADA DE LES TEMPERATURES, CADA VEGADA ENS ABELLIXEN MÉS LES BEGUDES REFRESCANTS. ÉS UN PLAER DISFRUTAR-LES I PREPARAR-LES ES POT CONVERTIR EN UN BON PASSATEMPS PER A DISFRUTAR EN FAMÍLIA. ET DONEM UNES IDEES PER A PREPARAR CÒCTELS CASOLANS PER A TOTS ELS GUSTOS.

Els còctels són combinacions harmonioses d'ingredients que es convertixen en begudes. A més de la clàssica distinció amb alcohol o sense, es poden dividir en diferents grups segons el mètode d'elaboració, els ingredients principals o, com en este cas, la funció principal.



APERITIUS

- Se servixen en poca quantitat.
- Tenen un sabor generalment sec i alta graduació alcohòlica.
- Generen sensació de fam.
- Preparats a base de vodka, rom blanc o ginebra.
- La majoria tenen sabors de fruita cítrica: taronja, llima, mandarina o també meló i raïm.
- El clàssic seria el martini.

DIGESTIUS

- Se servixen en poca quantitat.
- Tenen una graduació alta i un sabor molt dolç, a base de licors cremosos.
- Són ideals per a després de les menjades i se solen acompanyar d'herbes com la menta, que faciliten la digestió.
- En este grup hi hauria el gintònic, que mescla ginebra amb tònica.



REFRESCANTS

- Són begudes que se servixen en format més gran perquè tenen com a finalitat calmar la set i la calor.
- Es preparen amb menys alcohol, i fins i tot sense.
- Tenen un component més festiu que la resta i prevalen les combinacions més atrevides i la decoració.
- Un exemple en seria la pinya colada.

4

RECONSTITUENTS

- Entre els ingredients tenen elements nutritius.
- Són rics en vitamines i proteïnes.
- S'hi utilitzen fruites, ous, xocolata o llet.
- Un dels més representatius en este grup és el bloody mary.



ESTIMULANTS

- Incrementen els nivells d'atenció.
- Se servixen calents i molt especiat. Canella, anou moscada o clavell poden ser alguns dels seus components.
- En els casos menys recomanats, es mesclen amb begudes energitzants o que tenen un gran contingut de cafeïna.
- Este seria el cas del còctel de café o del típic vi calent i especiat que es pren a l'hivern a les zones més fredes d'Europa.

5

5 PASSOS PER A GESTIONAR L'ECONOMIA FAMILIAR

Claus per a estalviar i anticipar-se al futur

ELS EXPERTS RECOMANEN QUE LA NOSTRA CAPACITAT DE REACCIÓ EN ÈPOQUES DE CRISI SIGA AL VOLTANT DE 3 VEGADES EL VALOR DEL NOSTRE SOU NET.

HAS SENTIT A PARLAR ALGUNA VEGADA DE LA REGLA DEL 50-30-20? AIXÍ ÉS COM ELS EXPERTS RECOMANEN BASAR-SE PER A AUGMENTAR, A POC A POC, EL NOSTRE NIVELL ADQUISITIU. EL MÈTODE ES BASA, PRINCIPALMENT, A DEDICAR EL 50% DELS NOSTRES INGRESSOS A DESPESES FIXES, EL 30% A OCI I EL 20% A ESTALVI.

Però és tan fàcil com pareix? El més important és ser organitzats i saber per què estalviem en cada moment i per a què, i posar sempre un poquet de trellat en el que fem.

Hem de ser conscients que seguir esta norma rigorosament és complicat: tenim mesos de més i mesos de menys, però marcar-nos un pressupost anual ens pot ajudar a tindre més control de despeses i ingressos, segons assenyala Natalia de Santiago, enginyera de formació i financera per vocació, en el seu llibre *Invierte en ti*. El pressupost és una ferramenta que ens permet anticipar-nos al que passarà cada vegada, i a tindre més marge de maniobra si sorgeix qualsevol imprevist.

Què cal tindre en compte per a gestionar l'economia familiar

- 1 Cobrir les despeses mensuals:** el principal perquè la nostra economia vaja bé és arribar a final de mes tots els mesos de l'any. Com? Fent que les nostres despeses no superen mai els ingressos, i tenint en compte sempre que hi haurà mesos que això podrà passar, però hem d'anar compensant-ho amb la resta. Per això és tan important tindre un pressupost anual.
- 2 El matalaf d'emergència:** els experts recomanen que la nostra capacitat de reacció en èpoques de crisi siga al voltant de 3 vegades el valor del nostre sou net, encara que l'ideal és que siga de 6. En altres paraules, multiplica el teu sou per 3 i esta serà la xifra mínima que estaria bé tindre estalviada pel que puga passar. Això és complicat i no es pot fer de hui a demà; per tant, una bona manera d'anar fent créixer este matalaf d'emergència és, per exemple, traspasar una quantitat de diners mensuals a un compte d'estalvi. Recorda també que estos diners han d'estar en actius molt líquids, per a poder disposar-ne si cal tan ràpid com siga possible.
- 3 Estalviar per a la jubilació:** sí, eixa època daurada que tots veiem tan llunyana. És igual si tens 25 o 55 anys: és important anar estalviant, sense pressa però sense pausa, una quantitat de diners per a la jubilació. I tin en compte que, com més guanyes ara, més hauràs d'estalviar per al futur, ja que la pensió pot suposar una reducció substancial del sou mensual.
- 4 Objectius a mitjà termini:** quan tingues en ordre el pressupost anual, el matalaf d'emergència i l'estalvi per a la jubilació, et pots marcar altres objectius: un viatge, un cotxe, la teua boda somiada...
- 5 Viure amb comoditat:** si, i només si, has cobert tots els punts anteriors, pots dedicar la resta dels teus diners per a viure còmodament o per a invertir, assegurar el futur dels teus fills, comprar-te un iot o jubilar-te als 40. Pareix impossible, però es pot aconseguir: és qüestió de constància, organització i planificació.

Llacunes

BELLESES NATURALS AL NOSTRE ENTORN

PARC NATURAL DE LES LLACUNES DE LA MATA I TORREVIEJA, LES LLACUNES DE RUIDERA, LAS TABLAS DE DAIMIEL, L'ESTANY DE SANT MAURICI, LA LLACUNA DE GALLOCANTA... DESCOBRIX AMB NOSALTRES ALGUNES DE LES LLACUNES MÉS BONIQUES DEL NOSTRE PAÍS.

TABLAS DE DAIMIEL (CIUDAD REAL)

Aiguamoll declarat parc nacional en 1973. El seu nom prové del fenomen natural de les *tablas* o planes d'aigua, ecosistema que es produïx quan en la confluència de dos rius l'aigua es desborda sobre un terreny de pendent escàs. En este cas els dos rius que originen les planes d'aigua són el Guadiana i el Cigüela.

Amb la declaració del parc nacional es va fer un gran pas en la conservació d'un dels ecosistemes més valuosos de la Manxa. Així s'assegura la supervivència de l'avifauna que utilitza estes zones com a àrea d'hivernació, muda i nidificació, creant una zona integral d'ocells aquàtics, com l'ànec cullerot, el xarxet comú o l'agró blau. A més, destaquen espècies autòctones de peixos com la bagra ibèrica, l'*Squalius alburnoides* i el llopet comú. I entre els rèptils, les tortugues de rierol i d'estany, les colobres d'aigua i, en les zones terrestres, la colobra bastarda.



TABLAS
DE DAIMIEL
CIUDAD REAL

LLACUNES DE RUIDERA (ALBACETE-CIUDAD REAL)

Un total de 15 llacunes formen este paratge natural de més de 30 km d'extensió al llarg de la vall de l'Alt Guadiana, riu que naix en la part més alta. Un conjunt de llacunes repletes de cascades, platges naturals i aigües transparents que es generen per l'acció del riu Guadiana. Les 3.772 hectàrees d'este parc natural alberguen un gran nombre d'espècies d'animals com àguiles cuabarrades o agrons rojos, o ocells aquàtics com la fotja, el boix, l'ànec collverd, etc. A més, de poder disfrutar de la vista que hi ha, es poden practicar activitats com senderisme, busseig, piragüisme, vela o escalada en rocòdrom, entre d'altres.



LLACUNES
DE RUIDERA
ALBACETE
CIUDAD REAL

LLACUNES ROSA DE LA MATA I TORREVIEJA (ALACANT)



LLACUNES ROSA DE LA MATA I TORREVIEJA (ALACANT)

La particularitat d'estes dos llacunes situades al sud de la província d'Alacant és el color rosa. Les dos s'utilitzen per a l'explotació de la sal. Este fenomen d'origen natural, únic a Espanya, es produïx per un bacteri que allibera un pigment rosaci en aigües que tenen una concentració de sal alta, una xifra molt similar a la del mar Mort. Declarat parc nacional en 1992, té més de 150 espècies de flora diferents com narcisos, flors de saladar, foixardes o abelleres menudes. A més, té una de les poblacions de flamencs més grans d'Espanya.

ESTANY DE SANT MAURICI (LLEIDA)



ESTANY DE SANT MAURICI (LLEIDA)

Situat al Parc Nacional d'Aigüestortes, al cor del Pirineu català, este llac reposa als peus de les dos agulles anomenades els Encantats. La característica principal d'este parc natural és l'aigua: rius, cascades, estanys, valls glacials i quasi dos-cents llacs de muntanya. A més, és l'únic parc nacional de Catalunya, que abasta 105 quilòmetres quadrats d'alta muntanya i és el centre d'un espai natural protegit tres vegades més extens. Paradís per a practicar senderisme, BTT, trail i altres activitats de muntanya, com l'esquí en temporada.

LLACUNA DE GALLOCANTA (SARAGOSSA)



LLACUNA DE GALLOCANTA (SARAGOSSA)

Situada enmig del Sistema Ibèric, ocupa el fons d'una conca tancada d'uns 500 km², en una plana a 1.000 metres d'altura sobre el nivell del mar. És la llacuna salada més gran d'Europa. A més, en este paratge descansen les grues a la tardor i a la primavera fugint del fred del nord d'Europa. A l'octubre, fan la primera parada abans de partir de nou, agrupades en migració, cap al sud d'Espanya. I a la primavera, el recorregut contrari, per a tornar al nord d'Europa. La llacuna té diversos observatoris des d'on es pot disfrutar encara més d'esta vista tan espectacular.

ESTANY DE BANYOLES (GIRONA)



ESTANY DE BANYOLES (GIRONA)

És el llac més gran de tot Catalunya. Situat a l'interior de la província de Girona i amb més de 250.000 anys d'antiguitat, este paratge natural és d'origen tectònic i càrstic. A l'estany es pot passejar, fer rutes amb bici, anar amb barca o practicar esports aquàtics com el piragüisme o l'esquí aquàtic. En 1992 es va condicionar per a celebrar les competicions de rem dels Jocs Olímpics de Barcelona i en 2004 va acollir el Campionat Mundial de Rem.

A més, té 3 zones de bany delimitades:

- **La caseta de fusta.** Situada a la zona nord-est de l'estany, és una zona natural.
- **Club de natació de Banyoles.** Té un accés a l'estany per a disfrutar d'un bany refrescant.
- **Bany Vells.** Es tracta d'un bar amb terrassa que està davant d'una altra de les zones de bany permeses de l'estany.

MENYS ÉS MÉS VIURE AMB MENYS ÉS ECO

EL MINIMALISME ÉS UN ESTIL DE VIDA. ET CONTEM PER
QUÈ VIURE AMB MENYS ÉS MÉS ECOLÒGIC PER AL PLANETA
I, EN CONSEQÜÈNCIA, MILLOR PER A TU.



El minimalisme és una filosofia de vida que se centra en l'essencial, a ser capaç de viure amb poc i revaloritzar les prioritats de l'individu, prescindint del que és superflu. Este concepte està íntimament lligat al medi ambient, ja que el minimalisme promou un món sostenible.

Encara que el minimalisme no és incompatible amb el capitalisme, sí que apareix com a contrapunt del consumisme excessiu. Els seus inicis es troben en els anys seixanta als EUA, relacionat amb el món de l'art. El terme *minimalisme* va ser encunyat pel filòsof anglès Richard Wollheim, en un article per a la revista *Art Magazine* de l'any 1965.

QUÈ ÉS EL MINIMALISME

El minimalisme significa prestar menys atenció a les nostres possessions, rebutjant la idea que la felicitat està lligada a tindre i tindre. Se centra i es focalitza en el que és important de veres, en l'essència.

Per a comprendre l'estil de vida minimalista, hem de simplificar tots els aspectes de la vida i reduir-los a l'expressió més senzilla. En resum, reduir la vida al que és essencial. Tanmateix, això no vol dir que tindre bens materials siga roïn. El problema està en la importància que donem a les coses o els lligams que ens provoquen les possessions.

Per al minimalisme hem de viure amb poques coses, simplificar, viure d'una manera més senzilla i sostenible. Significa reduir l'ús i el consum de possessions materials. Però això no vol dir viure amb escassetat o passar penúries. El que fa un minimalista és identificar el que necessita, el que aporta valor a la seua vida, i es queda només amb això, eliminant les ànsies consumistes. Esta filosofia de vida ens fa viure en espais lliures de trastos, només amb allò que complix un propòsit, sense acumular objectes.

EL MINIMALISME ÉS
UNA FILOSOFIA DE VIDA
QUE SE CENTRA EN
L'ESSENCIAL.

Com pots aprendre a viure amb menys

- **Pots començar netejant una àrea de la casa que uses molt i desfer-te dels objectes que no utilitzes per a organitzar els elements funcionals.** Això et permet prendre decisions sobre el que és important i el que no ho és.
- **En el minimalisme, la paraula *eliminar* no sempre significa 'tirar'.** Els objectes que ja no tenen utilitat per a un individu poden ser molt útils per a altres persones. Donar ferramentes, roba, mobles, utensilis o joguets és una bona opció.
- **La frase «per si ho necessite» no té cabuda en el minimalisme.**
- **Comprendre que les coses poden ser molt convenients per a la nostra vida, però no indispensables, és fonamental per a deixar arriere l'obsessió de «tindre» i anar cap al «ser».** Per a aconseguir-ho, un exercici pot ser escriure en una llista les deu coses que són imprescindibles per a la teua vida. Després, imagina't que només pots quedar-te amb la mitat, amb cinc. Ratlla les cinc coses a les quals renunciaries. Després, pensa que només et pots quedar amb dos, així que ratlla de la llista tres coses més de les quals et desprendries. Si has sigut capaç de fer-ho, ja saps de quines huit coses podries prescindir.
- **Neteja i ordena ta casa, pensant en el que és important de veres.** T'adonaràs que no calen tantes coses, tants mobles. A més, tindràs molt més temps per a tu, ja que tindràs menys coses per a arreglar i netejar.
- **Si has de comprar alguna cosa, selecciona les empreses que siguen més sostenibles, que respecten les condicions laborals dignes, que consumisquen menys energia i recursos...** I compra només el que necessites, sense deixar-te influir per la publicitat, les modes o la societat. Deixa de comparar-te amb els altres i de desitjar el que tenen els altres. Enfoca't en el que et fa ser realment feliç.
- **Aplica el principi «n'entra un, n'ix un».** Esta estratègia t'ajudarà a mantindre el nombre de pertinences controlades. Quan compres una cosa nova o acceptes un regal, t'has de comprometre a tirar, vendre o donar alguna cosa pareguda que ja tenies.

ACCIÓ SOCIAL CONSUM

Consum destina 19,7 milions d'euros a projectes socials en 2020



La Cooperativa ha donat més de 7.108 tones d'aliments a entitats socials, bancs d'aliments i ONG

Consum va destinar 19,7 milions d'euros a projectes d'acció social durant l'any 2020, xifra que representa un 8% més que l'exercici anterior per la crisi del coronavirus. La Cooperativa ha continuat col·laborant amb més de 1.106 projectes socials en totes les comunitats on està present.

Com a empresa d'economia social, la Cooperativa dona el seu suport a entitats socials amb vals de compra o productes per al desenvolupament d'activitats i projectes d'acció social en les àrees on està present. Este tipus d'aportacions han suposat 560.916 euros, un 68% més respecte de l'any 2019. Una de les accions, feta en maig de 2020 juntament amb els bancs d'aliments, va consistir en una entrega de vals per a bescanviar-los per productes alimentaris i d'higiene als supermercats Consum.

Com a part de les col·laboracions solidàries, la Cooperativa també compta amb el programa Profit de gestió responsable d'aliments. Gràcies a esta iniciativa, ha donat més de 7.108 tones d'aliments durant l'any 2020, un 3% més que en 2019, amb un valor de 19,1 milions d'euros. Gràcies a estes donacions i a la labor de més de mil voluntaris, Consum ha pogut ajudar 51.665 persones afectades per la crisi derivada de la COVID-19.

MILLORANT L'EXPERIÈNCIA

La tenda en línia de Consum s'amplia a 57 poblacions més de Barcelona, Alacant, Castelló, València i Múrcia



La Cooperativa també fa millores en l'aplicació Món Consum perquè els usuaris puguin comprar des del mòbil

Consum continua ampliant el seu servei de tenda en línia. Durant estos mesos ha implantat este servei en 57 poblacions de la Comunitat Valenciana, Catalunya i la Regió de Múrcia.

La venda en línia de la Cooperativa va arribar, els passats mesos de març i abril, a 10 poblacions del Maresme a Barcelona i fins a 30 poblacions a la Regió de Múrcia. Este servei es va ampliar també a 17 municipis de la Comunitat Valenciana, concretament a 6 entre les comarques de l'Alcalatén, la Plana Alta i la Plana Baixa, a la província de Castelló; 6 a les comarques de la Safor i la Ribera Alta, a la província de València, i 5 a Alacant, concretament a la Marina Alta, a la Marina Baixa i al Baix Segura.

En total, la tenda en línia de Consum està disponible en 277 poblacions de València, Alacant, Castelló, Barcelona, Tarragona, Almeria i Múrcia. La previsió és continuar amb l'expansió els pròxims mesos i, així, donar encara més facilitats als clients.

A més, ara la tenda en línia també està integrada en l'aplicació Món Consum. Esta nova funcionalitat està disponible només per als clients que tenen la compra en línia activa en la seua zona. Esta opció permet a l'usuari poder comprar, consultar els descomptes, rebre el Xec regal abans o, inclús, fer llistes de la compra sense haver d'eixir de la mateixa plataforma.

COMPROMÍS AMB LA SALUT

Consum reduïx 502 tones de sucre, sal i greix en la marca pròpia



En total ha efectuat 288 actuacions en diferents grups d'aliments

La Cooperativa complix el seu compromís amb l'estratègia NAOS i ha reformulat aliments i begudes de marca pròpia, reduint els tres components de manera significativa en més del 18% de tots els productes de la marca Consum.

Per a aconseguir esta reducció, ha efectuat 288 actuacions sobre 22 famílies d'aliments: en 15 famílies d'aliments ha eliminat 352 tones de sucre, en 11 famílies d'aliments ha reduït 12 tones de sal i en 10 famílies d'aliments ha aconseguit reduir 138 tones de greixos saturats.

La salut i la sostenibilitat són, cada vegada més, una demanda per als consumidors que són més conscients de la importància de l'aportació nutricional dels productes. Per això, la Cooperativa continua amb la reformulació saludable de productes de marca pròpia, dins del marc de l'estratègia NAOS, i continuarà treballant-ho els pròxims anys.

BALANÇ TENDES CHARTER 2020

Les vendes de Consum a Charter van augmentar un 22% en 2020 fins als 393,4 milions d'euros



La franquícia de Consum tanca l'exercici amb rècord d'obertures

Les vendes de Consum a Charter han superat les previsions de 2020 com a conseqüència de la crisi de la COVID-19 fins a arribar a 393,4 milions d'euros, xifra que representa un 22,6% més respecte de les vendes de 2019.

La franquícia de Consum ha tancat l'exercici de 2020 amb rècord d'obertures, amb 330 tendes a tot Espanya, després d'obrir 43 establiments, 14 més dels previstos. Estes obertures s'han concentrat, fonamentalment, a la Comunitat Valenciana i a Catalunya, amb 16 inauguracions cada una. A més, gràcies a les noves obertures, el nombre de treballadors per als franquiciats de Charter s'ha incrementat un 12% respecte de 2019. En este nou exercici ja s'han inaugurat un total d'11 nous supermercats.

Amb la franquícia Charter, Consum complix l'objectiu social de donar servei a les poblacions menudes i als barris urbans que no tenen població suficient per a la implantació d'un gran supermercat, però que necessiten una bona instal·lació per a les compres diàries.

Com es pot combatre l'insomni

TENS SON I NO POTS DORMIR? ET DESPERTES MOLT DURANT LA NIT? DESCOBRIX COM POTS COMBATRE L'INSOMNI O MILLORAR EL TEU DESCANS I QUE SIGA DE QUALITAT.

L'estrés i la incertesa que genera la pandèmia, units a hàbits de la nova normalitat com el teletreball, practicar menys esport o gitar-se més tard, han provocat que augmente el nombre de persones amb algun tipus de trastorn del son. La combinació de son, nutrició i esport és clau per a tindre una bona salut, segons la Societat Espanyola del Son (SES).

L'insomni es definix com la dificultat per a conciliar o mantindre el son, com també despertar-se molt prompte i no poder adormir-se una altra vegada, i es considera crònic quan passa, almenys, tres vegades a la setmana.

Segons la Societat Espanyola de Neurologia (SEN), al començament de 2020, entre un 25-30% de la població adulta espanyola presentava insomni transitori i entre un 10-15% patia insomni crònic.

La qüestió no és dormir més, sinó trobar la dosi de son ideal i que siga de qualitat.

TINC SON I NO PUC DORMIR: QUÈ FAIG?

Per a tindre una bona higiene de son hem de mantindre a ratlla l'estrés i l'ansietat, ja que, si cuidem el nostre cos, també cuidem la nostra salut emocional. L'estrés és la causa principal d'insomni i l'augment de casos de l'últim any ha sigut molt notori, ja que hem passat a viure en un estat d'hiperalerta constant en molt poc de temps.

Portar una dieta equilibrada, evitar el consum d'alcohol o de begudes amb cafeïna i fer exercici moderat poden ser part de la solució. També és aconsellable limitar el consum de notícies sobre la situació actual, per a no incrementar l'estrés.

Un altre factor que cal tindre en compte és la sobreexposició que tenim a les pantalles (mòbil, tauleta, ordinador...), que s'ha vist afavorit pel fet d'estar més temps en casa i per teletreballar. El problema és que la llum blava de l'espectre de llum visible que generen les pantalles disminueix la producció de melatonina, l'hormona que regula el cicle de vigília i de son del cos, i això pot fer que tinguem insomni.

L'INSOMNI ES DEFINIX COM LA DIFICULTAT PER A CONCILIAR O MANTINDRE EL SON, COM TAMBÉ DESPERTAR-SE MOLT PROMPTE I NO PODER ADORMIR-SE UNA ALTRA VEGADA.

Si et gites i resulta que no pots dormir, prova amb estos senzills consells:

- **Intenta eliminar de la teua ment qualsevol pensament estressant.** Imagina't una escena relaxant que implique tranquil·litat i son, com ara estar en una gandula en la platja sentint les ones del mar.
- **Si continues despert, alça't del llit durant un breu període de temps, mitja hora com a màxim.** Fes alguna cosa relaxant que et faci vindre son, com ara llegir alguna cosa avorrida.
- **Prova de prendre't un got de llet calenta,** ja que els lactis contenen triptòfan, un aminoàcid precursor de la serotonina i de la melatonina, que és l'hormona que participa en el control dels cicles del son, i ens pot ajudar a agafar el son. Si no t'agrada la llet prova amb una infusió, ja que les begudes calentes també ens ajuden a relaxar-nos.

Consells per a millorar el descans

- ✓ **Reprendre un horari de son regular;** és a dir, gitar-se i alçar-se sempre a la mateixa hora.
- ✓ **Mantindre les rutines també en altres situacions,** com ara fer exercici, menjar, treballar o disfrutar del temps lliure.
- ✓ **L'exercici s'ha de fer com a màxim tres hores abans de gitar-se.** En cas contrari, el cos es mantindrà encara actiu i li costarà recobrar el punt de repòs necessari per a dormir.
- ✓ **Sopar almenys dos hores abans de gitar-se i que siga alguna cosa lleugera.** Res d'aliments excitants.
- ✓ **Evitar la sobreexposició a les pantalles,** l'ídoni és deixar d'utilitzar este tipus de dispositius, almenys, una hora abans d'anar a dormir.
- ✓ **Hem d'ajudar el cervell a desconectar del «bombardeig d'informació» abans de gitar-nos,** amb algun llibre, pel·lícula o música.
- ✓ **Mantindre l'habitació a les fosques** també ajuda a agafar el son.

TELETREBALL SÍ, PERÒ NO A QUALSEVOL PREU

QUINES CONSEQÜÈNCIES POT TINDRE TELETREBALLAR DES DE CASA A MITJÀ I LLARG TERMINI? QUINES PRÀCTIQUES PUC SEGUIR PER A EVITAR ESTES CONSEQÜÈNCIES? TE'N DONEM ALGUNES CLAUS. DESCOBRIX-LES!

Este últim any ha sigut complicat des del punt de vista sanitari, social, laboral, familiar i personal. Qui ens havia de dir que el desitjat teletreball es convertiria en un bon aliat, i al mateix temps en una font d'estrès?

Sense dubte, un dels hàndicaps més importants ha sigut mantindre'ns fora de perill, amb salut física i mental, per a afrontar la nova situació pandèmica. Ningú, en cap sector econòmic, no ha estat lliure dels nous canvis, de la incorporació de noves tecnologies i metodologies de treball: hem assistit a una pandèmia, a un canvi d'era, pel que fa al concepte del treball i al nostre acompliment professional.

Tot i això, són pocs els que es plantegen les conseqüències d'este nou model econòmic, basat en el desenvolupament de projectes, la implicació personal des de casa, amb reunions sense hora de fi..., mentre en casa conviuen la resta de membres de la família: l'era del teletreball i la conciliació familiar.

PROS I CONTRES DEL TELETREBALL

Moltes empreses han hagut de prendre mesures més flexibles pel que fa als horaris de treball, alhora que s'han mostrat més exigents amb els terminis i els complimentes de les tasques de treball. D'altra banda, les pantalles, les telefonades i videotelefonades s'han normalitzat en les nostres llars; però, com afecta esta situació a una família, que, a més de gestionar treball i estudis, ha d'organitzar una casa?

Hi ha bastant d'acord que cal repensar el model, per a evitar el conflicte entre la necessitat laboral i la família. L'expansió i l'explosió de possibilitats laborals no poden acaparar i erosionar el nostre entorn de descans, on es troba el benestar anhelat al final de la jornada i en el cap de setmana.

Amb tot i això, hem de vore el got mig ple. Com es diu ara, «les oportunitats són per a aprofitar-les»: qui diu que això no ho és? És l'oportunitat per a adaptar noves formes de treball i adquirir noves expectatives professionals.

CAL REPENSAR EL
MODEL, PER A EVITAR
EL CONFLICTE ENTRE
LA NECESSITAT
LABORAL I LA
FAMÍLIA.

Si eres dels que teletreballen:

Procura tindre un temps definit per a treballar. Que l'accés a l'ordinador o a la tauleta no supose estar connectat al treball: així serà més fàcil descansar i desconnectar.

Limita't l'espai. No permetes que qualsevol lloc de la casa servisca per a desenvolupar el teu treball. Que ta casa no siga una extensió de l'empresa. Tria i decidix on treballaràs, quan i com.

No reaprofites el temps... En altres paraules, teletreballar no consistix a fer el dinar mentre despatxes amb els companys sobre el planning de la setmana.

No t'oblides de dejunar tecnològicament. Hui, més que mai, es fa necessari aprendre a desprendre's dels aparells tecnològics amb què treballem. Disfruta del teu temps lliure sense tecnologia.

Cuida't la salut i el descans. Hem passat a un nivell de sedentarisme més alt i a un augment d'exposició a les pantalles que ens dificulta el descans, per això es fa més necessari posar-los límits i fer activitat física a l'aire lliure, que, sense dubte, repercutirà en la qualitat del nostre son.

ULL VIU AMB ELS PROBLEMES DE VISIÓ!

Com els detectem?



ES POT PREVINDRE LA HIPERMETROPIA I L'ASTIGMATISME EN ELS XIQUETS? A CONTINUACIÓ T'OFERIM UNES PAUTES QUE CAL SEGUIR PER A EVITAR ESTOS PROBLEMES VISUALS EN ELS MÉS MENUTS.

Diu els experts que la vista no s'acaba de desenvolupar aproximadament fins als 6 anys, però això no vol dir que els menors de 6 anys no tinguin problemes de visió. De fet, els pediatres els fan revisions molt generals durant els primers anys de vida, però a partir dels 3-4 anys es recomana anar a un especialista per a fer-se una revisió anual.

PROBLEMES VISUALS EN ELS XIQUETS: ES PODEN PREVINDRE?

Entre el 5% i el 20% dels preescolars i el 25% dels escolars tenen alteracions visuals com ara miopia, hipermetropia o estrabisme. La miopia és el problema que més augmenta, perquè cada vegada és més freqüent l'ús de pantalles, tant en casa com en les aules. De fet, el 30% dels casos de fracàs escolar estan relacionats amb problemes visuals no diagnosticats. Però una detecció ràpida ens pot ajudar a previndre'ls i posar-los solució.

SÍMPTOMES QUE INDIQUEN PROBLEMES DE VISIÓ

- Per a veure objectes situats a certa distància, arrufa les celles i/o entretanca els ulls.
- Té molèsties, parpelleja molt i es frega els ulls, que es poden irritar o enrogir.
- Per a llegir, mou el cap seguint les línies en compte de moure només els ulls.
- Es queixa de mal de cap amb freqüència.
- Es topa amb objectes, entropessa constantment i té problemes d'equilibri.
- Presenta problemes amb la lectoescriptura.
- S'arrima massa al llibre, a la llibreta, a la tauleta o a la televisió.
- Li costa estar atent, perd interès i es cansa amb facilitat.

30%

EL 30% DELS CASOS DE FRACÀS ESCOLAR ESTAN RELACIONATS AMB PROBLEMES VISUALS NO DIAGNOSTICATS.

Els problemes de visió més freqüents en els xiquets són:

Ull vague

Este trastorn comença quan un ull, o els dos, perden un grau de visió important. Pot estar causat per un problema de vista, per estrabisme o, molt excepcionalment, per altres raons, com una cataracta. A poc a poc els nervis que porten la informació de l'ull al cervell deixen de funcionar per falta d'ús, i el xiquet acaba depenent d'un sol ull per a veure-hi. El tractament d'este trastorn es fa amb l'ús d'ulleres i la col·locació de pegats en l'ull sa per a obligar-lo a mirar amb l'altre.

Estrabisme

L'estrabisme és quan els ulls no s'alineen correctament, així, en compte d'enfocar al mateix punt, apunten a direccions diferents. És a dir, un mira cap avant, i l'altre ho pot fer cap avall, cap amunt o cap a dins. La detecció precoç en l'estrabisme és fonamental perquè un tractament a temps augmenta les possibilitats d'èxit.

Miopia

Ser miop vol dir no veure-hi bé des de lluny, ja que la imatge es forma davant de la retina i no en esta. Més de sis diòptries pot comportar l'existència de problemes de retina. Se sol descobrir quan van a l'escola i tenen problemes per a veure el que hi ha en la pissarra, ja que fins aleshores el seu món s'ha desenvolupat a l'abast de la mà.

Hipermetropia

En este cas, el xiquet hi veu bé de lluny però no de prop perquè les imatges s'enfoquen per darrere de la retina. Se sol detectar en l'edat escolar. Es corregix amb ulleres i és un problema que sol curar-se amb el temps.

Astigmatisme

Les persones que tenen astigmatisme no enfoquen correctament i veuen les imatges un poc deformades, tant des de distàncies llargues com de prop. Este problema es produïx perquè la refracció dels rajos de llum que travessen un meridià de l'ull és diferent que la dels rajos de llum que travessen el meridià perpendicular. Sol estar associat a la miopia o la hipermetropia. Es corregix amb l'ús d'ulleres.

Què pots fer si el Teu gos es perd?

SI T'HAS DISTRET I NO TROBES EL GOS, HAS D'ACTUAR AMB RAPIDESA I INTENTAR NO PERDRE LA CALMA. ET CONTEM QUÈ POTS FER SI EL TEU GOS ES PERD.

El moment en què descobreixes que no tens el gos al costat sol ser molt angoixant, per això és fonamental mantindre la calma i saber què has de fer per a trobar-lo ràpidament. En la majoria dels casos, el gos tornarà a casa sa i estalvi, però hem de tindre en compte alguns consells que ens poden ajudar.

COM HEM D'ACTUAR SI ES PERD UN GOS?

Quan els gossos es perden, solen estar espantats. Encara que els motius de la pèrdua poden ser molts, com ara amollar-se de la corretja espantat per un petard o un estrèpit o trobar-se en una zona on està permès deixar-los solts i que s'allunye massa olorant, quan el gos s'adone que el seu responsable no està a prop es posarà nerviós i l'objectiu serà trobar-lo.

ÉS INTERESSANT QUE EL GOS PORTE ALGUNA XAPA O COLLARET IDENTIFICATIU AMB EL NOSTRE NÚMERO DE TELÈFON.



1. Mantindre la calma i seguir uns passos determinats ens assegurarà poder localitzar el gos tan prompte com siga possible. El primer que hem de fer és buscar-lo per la zona on l'hem perdut. Si som més d'una persona, inclús convé que, mentre una el crida i el busca, l'altra es quede en el lloc on s'ha perdut el gos, perquè ell intentarà buscar-nos seguint el rastre de l'olor i tornarà a l'últim lloc on va estar amb nosaltres.

Si no apareix, aleshores no hem de perdre més temps. El primer que hem de fer és comunicar-ho a la policia local del municipi on s'ha perdut el gos i a la Guàrdia Civil. Així, els dos cossos de seguretat estaran previnguts per si alguna persona el troba i els crida, i tindran les teues dades per a localitzar-te.

2. Després, convé avisar la protectora de la zona perquè, a vegades, quan algú troba un gos, l'arplega i el porta a la protectora. Estes, quan els arriba un gos, a més de llegir el xip també difonen el cas en les xarxes socials, ja que el primer sempre és saber si l'animal s'ha perdut i tornar-lo amb la seua família.

Tant els veterinaris com la policia local, la majoria de les vegades, i també les protectores, tenen lectors de xip, que faciliten el contacte amb els responsables del gos perdut. Per això és tan important que els gossos porten sempre el microxip identificatiu, que, a més, és obligatori per llei i molt útil en cas de pèrdua de l'animal.

3. Informa també el teu veterinari de confiança. Si tarda a aparèixer, s'haurà de donar avís a la Xarxa Espanyola d'Identificació d'Animals de Companyia.

A més, sempre és interessant que el gos porte alguna xapa o collaret identificatiu amb el nostre número de telèfon, ja que això facilita la labor de contactar amb els responsables. D'altra banda, hem de tindre en compte que un gos perdut pot estar espantat i no sempre es deixa agafar, per això qualsevol dispositiu identificatiu és molt útil.

4. Contacta amb amics, protectores, associacions i grups de suport als animals perquè difonguen la seua foto per les xarxes. Facilita una foto del gos amb totes les dades de l'animal i el teu telèfon de contacte. Et sorprendrà vore com ajuden les persones en estos casos i, ràpidament, la foto del teu gos arribarà a molta gent que, si el troba, et podran avisar.

5. Fes cartells i aplega'ls per la zona on s'ha perdut el gos i també per la teua zona de residència. Torna sovint per la zona on es va perdre. A vegades, paralitzats per la por de vore's solts, poden buscar un refugi al carrer i quedar-se ocults fins que es veuen amb forces per a eixir.

6. Hem de ser optimistes i no deixar de buscar-lo. Hi ha casos de gossos que han trobat la seua família després, inclús, d'anys perduts.

La majoria dels casos, gràcies al suport de la ciutadania i la labor de la policia i les protectores, els solen trobar ràpidament i tot es queda en un esglai. Quan estiga amb tu de nou, fes-li moltes carícies i endús-te'l a casa a descansar perquè se senta estimat i protegit.



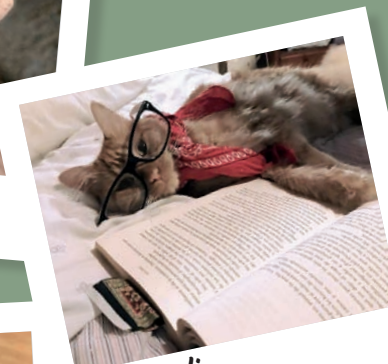
Angus
Loli



Riara
Paula Tronchoni



Morty
Miriam



Mowgli
Mayte



Pipo
Ana

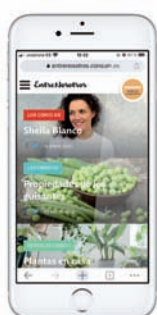
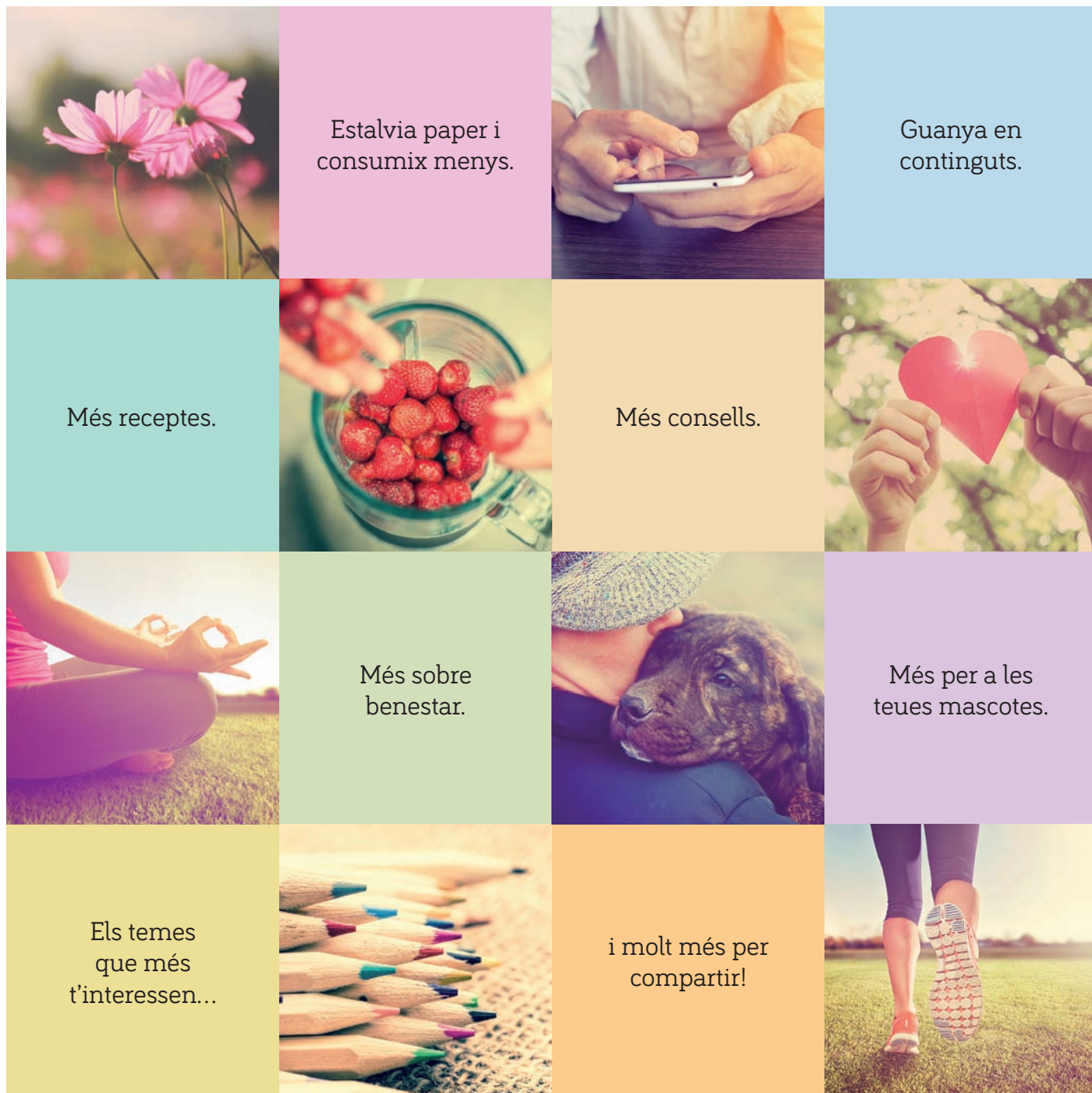


Pompa i Sugus
Sara



EN CONSUM VOLEM CONÈIXER LA TEUA MASCOTA
Si estàs orgullós de la teua mascota, entra a www.entrenosotros.consum.es/tumascota i puja'n una foto. Així de fàcil!

PASSA'T A *EntreNosotros* DIGITAL!



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

