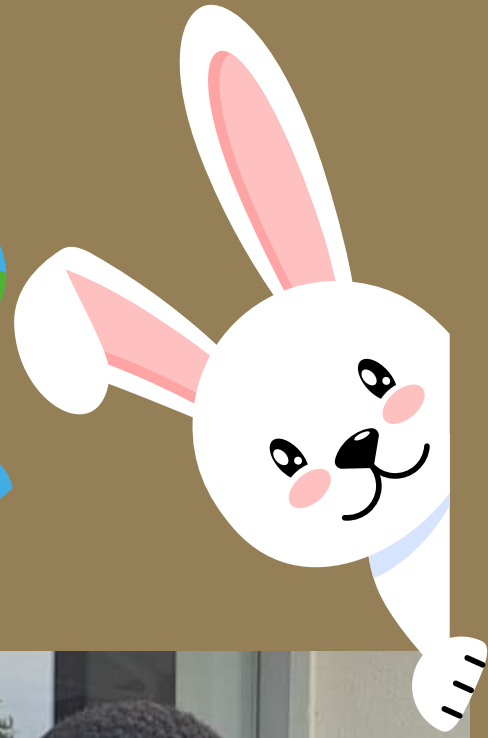


# SOM PERIODISTES

LA REVISTA DEL SALLARÈS I PLA

EASTER





Creada per:

Dylan García

Younes Bammou

Nouredinne el Amraoui

Dani Contreras

Ángel Pérez



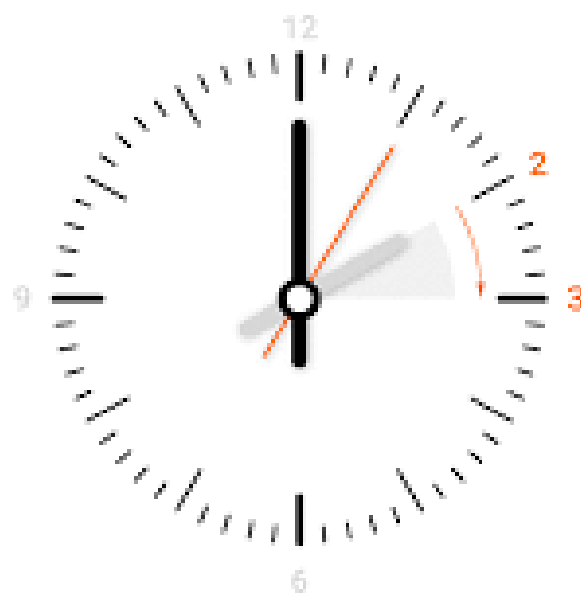
# ¿Perquè es produeix el canvi d'horari?

**Per Dani Contreras**

El cambio al horario de verano se produce siempre en España la madrugada del último domingo de marzo, que este año cae en 31. Por tanto, se mantiene el horario de invierno durante casi todo el mes. La fecha del cambio de hora será la noche del sábado, 30 de marzo, al domingo, 31 de marzo.

La principal razón con la que se justifica este cambio es el ahorro de energía mediante el mejor aprovechamiento de la luz natural, ya que adelantando los relojes una hora, amanece más temprano y se reajustan los horarios de la población a las horas de luz.

Cambio de hora



eFomento



# ENGANXATS AL MÒBIL

## Per Nouredine el Amraoui

Un capítol de la sèrie 'Black Mirror', titulat 'Nosedive', descriu un possible món del futur on tothom comparteix a través d'una aplicació dels mòbils les seves activitats diàries i pot valorar les seves relacions amb la resta de les persones dins d'una escala d'una a cinc estrelles. Tenir més estrelles augmenta el teu prestigi social. Però no només: a més likes, més prestigi, i a més prestigi més possibilitat d'entrar en feines més bones i més opcions de viure als barris més ideals d'una ciutat. Sembla una pel·lícula de terror. Això està, més o menys, passant ja ara?

Estàs enganxat al mòbil? 33 preguntes per saber-ho i consells per deixar-ho d'estar

• He oblidat una tasca planificada perquè estava fent servir el mòbil.

• Em costa concentrar-me a classe, fer tasques que m'han encarregat o treballar a causa de l'ús del telèfon mòbil.

• Tinc marejos o visió borrosa a causa de l'ús excessiu de l'smartphone.

• Em fa mal el canell o el clatell mentre utilitzo el telèfon mòbil.

• Estic cansat i noto que no dormo bé per l'ús excessiu de l'smartphone.

• Em noto calmat i còmode quan estic amb el mòbil.

• Tinc una sensació agradable o estic entusiasmat mentre faig servir el mòbil.

• Em noto confiat quan utilitzo el mòbil.

• Soc capaç de fer-me passar l'estrès quan miro el mòbil.

• No hi ha res més divertit que fer servir el mòbil.

• La meua vida estaria buida sense el mòbil.

• Em noto més liberal quan faig servir el mòbil.

• Fer servir el mòbil és el més divertit que hi ha.

• No aguantaria no tenir mòbil.

• M'emporto l'smartphone al lavabo fins i tot quan tinc pressa per anar-hi.

• Em sento bé quan conec gent a través del mòbil.

• Noto que la relació amb els meus amics via smartphone és més íntima que la relació amb els amics de la vida real.

• No poder fer servir el mòbil seria més dolorós que perdre un amic.

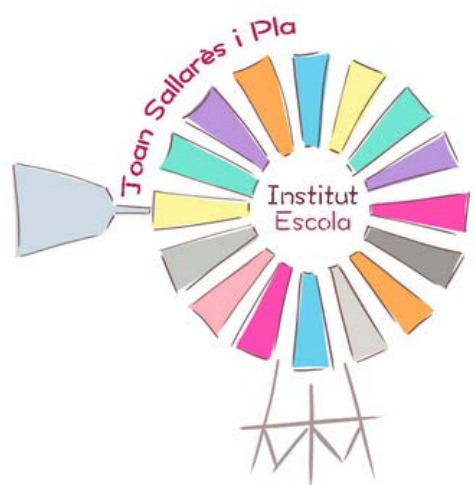
• Tinc la sensació que els amics amb qui em relaciono a través del mòbil m'entenen millor que els meus amics de la vida real.

• Consulto constantment el meu smartphone per no perdre'm converses amb altra gent a Twitter o Facebook.

• Consulto xarxes socials com Twitter o Facebook de seguida que em llevo.

• Prefereixo parlar amb els amics que tinc via smartphone que quedar amb els meus amics de la vida real o gent de la meua família.





# L'ESCAPADA DEL MES

## PER NOUREDDINE EL AMRAOUI





# ESTELA'S CORNER



## COSAS A VISITAR EN MENORCA



Cala Turqueta



Far de Favàritx





# On marxem per Setmana Santa??

Per Dani Contreras

## Marxem al camping Sangulí (Salou)

La tradició i el glamur del Camping & Resort es combinen en un model de vacances que agrada a qualsevol generació de clients. Per la seva situació privilegiada a la Costa Daurada, prop del centre urbà de Salou i al costat del passeig marítim, és una destinació ideal per aquelles famílies que volen gaudir d'uns dies de platja. Disposa d'una gran zona d'acampada, amb parcel·les de fins a 140 m<sup>2</sup>. A més d'una zona de Resort amb 4 àrees ambientades i diferents tipus d'allotjaments: els Lodges i Safari Tents de l'Àfrica, les Villes del Carib, els Bungalows de la Polinèsia i els Mobilhomes de la Mediterrània. Les 5 zones de piscines temàtiques són un dels grans atractius durant els dies d'estiu. No deixen indiferent a ningú els tobogans, les figures d'animals i els jocs d'aigua, així com les àmplies zones de relaxació. Entre altres serveis de primera qualitat, Sangulí compta amb un excepcional equip d'animació i un programa d'activitats que no deixen lloc a l'avorriment.





# Biografía Akira Toriyama

Per Dani Contreras

Mangaka y diseñador de personajes japonés, Akira Toriyama (1955-2024) es conocido en todo el mundo gracias a obras como Dr. Slump y Dragon Ball.

Toriyama estudió diseño en la Escuela Superior Industrial de Aichi y comenzó su carrera laboral en una agencia de publicidad. Sin embargo, tras tres años decidió abandonar y dedicarse por completo al dibujo. Debutó como mangaka en 1978 en la revista Shonen Jump de la mano de Kazuhiko Torishima, que se convertiría en su editor para el resto de su trayectoria.

Entre 1980 y 1984 publicó Dr. Slump, una comedia de 18 volúmenes protagonizada por una niña robot llamada Arale que vivía junto a su inventor en la Villa del Pingüino. El autor empalmó un éxito con otro y mientras esta cómica historia se convertía en una serie de televisión, él ya trabajaba en el que sería su mayor éxito.

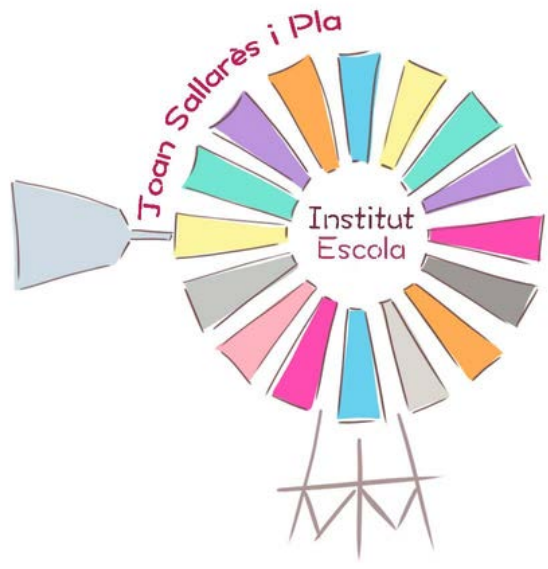
En 1984 comenzó a publicar Dragon Ball, sin duda su obra más universal y que le convirtieron en uno de los dibujantes más famosos del mundo. Trabajó en este manga shōnen de acción y humor durante 11 años, o lo que es lo mismo, 42 tomos, de los que salieron más de 400 episodios en su adaptación para televisión (Dragon Ball y Dragon Ball Z).

Aparte de sus obras serializadas, publicó algunos cómics de historias cortas y/o autoconclusivas, como Cowa! o Jaco, el patrullero galáctico. Asimismo, Toriyama diseñó varias franquicias de videojuegos de rol japoneses, entre las que destaca Dragon Quest, la saga RPG de Square Enix en la que claramente puede verse reflejado su estilo de dibujo.

Toriyama falleció el 1 de marzo de 2024, a los 68 años de edad, a causa de una hemorragia cerebral.







# ESPORTS





# Lamine Yamal

YOUNES BAMMOU

Lamine Yamal Nasraoui Ebana (Esplugues de Llobregat, 13 de juliol de 2007) és un futbolista professional català que juga com a davanter amb el FC Barcelona de la Lliga. El 29 d'abril de 2023 va esdevenir el jugador més jove del Barça a debutar en un partit de la primera divisió. El 8 de setembre de 2023 va esdevenir el jugador més jove de la història a debutar amb la selecció espanyola absoluta.

## Carrera de club

### FC Barcelona

Lamine Yamal, va arribar amb 7 anys al planter de La Masia, procedent del petit club CF La Torreta. Aviat va ser considerat una de les millors promeses de l'acadèmia. Encara que va ser inclòs en l'equip Juvenil A -ja per sobre de la seva edat- per a la temporada 2022-23, va ser seleccionat per Xavi per entrenar amb el primer equip amb altres joves a principis de setembre del 2022. Malgrat que encara no ha signat el seu primer contracte professional amb el club, Lamine Yamal sembla ser un dels membres del planter que més ha impressionat el tècnic català.

Va debutar amb el primer equip el 29 d'abril del 2023, substituint Gavi al minut 83 en la victòria per 4-0 contra el Real Betis a la Lliga, convertint-se en el jugador més jove en debutar amb el primer equip del FC Barcelona amb 15 anys, 9 mesos i 16 dies. El 14 de maig del 2023 va guanyar el seu primer títol amb el Barça, ja que va formar part de la plantilla que va guanyar la Lliga 2022-23





# FORMULA 1

## Por Dani Contreras

¡Gran sorpresa en la Fórmula 1! El joven piloto novato, Jorge Martínez, proveniente de una escudería poco conocida, ha dejado a todos boquiabiertos al dominar la pista y reclamar la pole position en el Gran Premio de Mónaco. Con solo 21 años, Martínez desafió a los pilotos más experimentados, incluyendo al actual campeón mundial, y marcó el mejor tiempo en una emocionante sesión de clasificación.

Los expertos destacan el impresionante desempeño de Martínez, quien demostró habilidades excepcionales al manejar las complicadas curvas del circuito urbano de Mónaco. Su actuación ha generado un gran revuelo en el paddock, con muchos equipos de primer nivel mostrando interés en el talentoso joven.

Martínez, visiblemente emocionado tras su hazaña, agradeció a su equipo por el arduo trabajo y prometió dar lo mejor de sí en la carrera de mañana. Los fanáticos de la Fórmula 1 están ansiosos por ver si el novato puede mantener su impresionante ritmo y desafiar a los favoritos en la carrera más prestigiosa del calendario de la Fórmula 1.





# LA MONA DE PASCUA

## Por Noureddine El Amraoui

**1) ¿ORÍGENES DE LA MONA DE PASCUA EN CATALUÑA**

**2) ¿CUÁNDO ES EL DIA DE LA MONA?**

**3) ¿QUÉ SE REGALA?**

**4) ¿DONDE ES TÍPICA LA MONA ?**

1. A lo largo de muchos siglos los cocineros preparaban unos bollos de harina huevo y azúcar con huevos duros incrustados en la superficie al llegar la Pascua. Los padrinos de Cataluña, Valencia y Baleares regalaban a sus ahijados este dulce, el domingo de Pascua después de la misa, al que llamaron “mona de Pascua”.

2. En España, el día de la mona es una tradición que empezó en el siglo XVI, con la llegada de los Reyes Católicos. Se celebra el 2 de abril de cada año. Esta fecha se conmemora con la entrega de una mona de Pascua, un pastel hecho con huevo y cubierto con azúcar y frutas. El día de la mona 2022 será el lunes 2 de abril.

3. La Mona la regala el padrino a su ahijado/a. En Catalunya cada vez es más frecuente que la mona sea una figura de chocolate, las pastelerías hacen maravillas con ellas y cada vez hay menos monas tradicionales, el típico roscón de pascua.

4. ¿Dónde es típica la mona de Pascua?

La mona de Pascua es un alimento típico de la repostería española y se prepara principalmente Murcia, Valencia, Cataluña, Aragón y Castilla- La Mancha. Actualmente puede encontrarse con algunas variaciones en todas las comunidades, como el "hornazo" de Jaén o la "bolla" de Asturias





# EL RAMADÀ

Per Younes Bammou

## Què és el Ramadà?

És una celebració musulmana que segueix l'horari de la meca.

El ramadà consisteix en no menjar des de que surti el sol fins que s'amaga.

## Quan comença?

Aquest 2024 el Ramadà comença el proper diumenge 10 de Març i durarà fins el proper 9 d'Abril.

30 dies (1 mes)

## Per què se celebra?

Se celebra perquè veiem la gana que es passa als països que no tenen res per menjar.

## Què està permès i què no?

No està permès veure aigua , menja, insultar , fumar, beure alcohol i tenir relacions sexual

## Qui queda lliure de no fer el Ramadà?

Estàs exempt de fer-ho, si tens la menstruació, o si no et trobes be.





## ELS D'ESO MARXEM A LA PLATJA!

El passat divendres 15 de Març, tota la ESO vam marxar a la Platja de Somorrostro (Barcelona). La sortida consistia en fer esports a la platja i gaudir d'un dia de sol i companyerisme. Les activitats eren:

- Pales: aquesta activitat no és competitiva. Podran ajuntar-se amb parelles o grups de 4 i fer partits o tocs amb la pilota.

- Llançament de sabata: es marca una línia a la sorra per delimitar el punt de

llançament de la sabata. Cada participant haurà de llançar la sabata per sota les

comes i d'esquena a la línia. Guanya l'equip que llanci la sabata més lluny.

- Salt de llargada: es col·loquen dues cordes inicialment a una distància fàcil per

poder-la saltar. Cada alumne salta de forma individual. Quan tots han saltat la

distància s'amplia. El jugador que no aconsegueixi saltar les dues cordes queda

eliminat. Guanya l'equip del jugador que aconsegueixi saltar més distància.

- Punteria frisbee: Els alumnes han d'aconseguir tocar els cons. Els cons estan

col·locats a diferents distàncies. Guanya l'equip que abans toqui tots els cons. Els

Generalitat de Catalunya

Departament d'Educació

Institut Escola Joan Sallarès i Pla

llançaments es realitzaran de forma organitzada, alternant un equip i l'altre. Quan

hagin tirat tots els jugadors d'un equip, tornaran a repetir el llançament.

- Guerra de galls: els alumnes enfrontats (1x1) hauran de posar-se ajupits un davant de l'altre. Guanyarà el participant que desequilibri a l'altre i aquest toqui el

terra amb el cul.





## RECEPTA BACALLÀ AL FORN (Nordin)

- 4 lloms de bacallà
- 2 patates grans
- 2 cebes grans
- 3 grans d'all
- Oli, sal i pebre vermell dolç

Primer escaldem en aigua bullint el bacallà un parell de minuts. El traiem i deixem que es refredi.

Posem a precalentar el forn a 200 graus.

En una plata preparem un fons central de l'all tallat a làmines i les cebes també tallades a tires i per sobre li posem el bacallà. Al costat, el rodegem amb patates tallades a rodanxes primes. Per sobre li tirem sal, un polsim de pebre dolç i un raig ben generós d'oli... que quedi el fons ben anegat.

Posem la plata al forn precalentat, 30 minuts, i ja ho tenim :) Bo, bo.





## RECOMANACIÓ D'UNA PEL·LÍCULA Per Noureddine el Amraoui

The Creator és una pel·lícula estatunidenca de suspens i acció de ciència-ficció del 2023 produïda i dirigida per Gareth Edwards a partir d'un guió escrit per Edwards i Chris Weitz.

Enmig d'una futura guerra entre la raça humana i les forces de la intel·ligència artificial, Joshua, un endurit exagent de les forces especials que pateix la desaparició de la seva dona, és reclutat per caçar i matar el Creador, l'esmunyedís arquitecte de la IA que ha desenvolupat una arma misteriosa amb el poder de posar fi a la guerra i a la humanitat mateixa.





**ENTREVISTA CHRISTIAN  
(Professor de Música a Secundària)**

Per Dylan Garcia

**1. ¿Desde quan ets professora de música?**

Desde l'any 2019

**2. ¿T'agrada treballar en aquest centre? Per què?**

Si, perquè la musica és important en aquest centre.

**3. ¿Com organitzes les teves classes?**

S'intenta una mica de tot. Practiquem amb l'ukelele i fem activitats de creativitat.

**4. ¿Com avalues el progrés dels teus alumnes?**

Fent un Seguiment diari amb tasques avaluables.

**5. ¿Quina és la teva cançó preferida?**

Bee gees, how deep is your love

**6. ¿Què acostumes a fer en el teu temps lliure?**

Llegir, fer paleotreining escoltar música i menjar.

**7. ¿Quin és el millor consell que t'han pogut donar?**

Seguir sempre el camí que vols fer.

**8. ¿Quins recursos addicionals recomanes per a aquelles persones que desitjen aprofundir en la música fora de l'aula?**

Que siguin autodidactes i alhora, apuntarse a classes de música.

**9. ¿Quina és la pelicula musical que més t'ha agradat?**

“ Fiebre del sabado noche “

**10. ¿Quin és el gènere musical que més t'agrada?**

El Soul del 70 i el jazz.





## DE TUPPER PERÒ SA I BO

Per Dylan Garcia

Fa anys era impensable sortir de casa amb el dinar preparat; avui dia, el “tupper” o carmanyola s’ha instaurat en la nostra cuina i ja forma part del nostre estil de vida.

El “tupper” haurà de tenir sempre una base de cereals / tubercles, aquests hauran d’estar acompanyats per vegetals, crus o cuits, i a més hi haurà d’haver una part proteica, sigui animal o vegetal. Tot això ho podem ficar en dos plats diferents o en el que s’anomena el plat saludable, és a dir, un plat únic, equilibrat, variat, ple de nutrients que el nostre cos necessita i que ens ajuden a cobrir els nostres requeriments diaris.

– Tubercles: patata, moniato.. Ens proporcionen energia.

– Verdures / hortalisses: Excel·lent font de vitamines, minerals, components antioxidants i fibra. Com més color hi hagi al plat més riquesa nutritiva.

– Proteïnes: Animal (peix blanc / blau, carn blanca / vermella, ous i làctics) o vegetal (llegums i fruits secs). Una bona idea és alternar el seu consum.

– Greixos: Sempre s’ha d’utilitzar oli d’oliva verge extra, tant per amanir com per cuinar.

– Fruita: Una peça de fruita, per complementar el nostre àpat amb fibra, vitamines, minerals i fitonutrients beneficiosos per al nostre organisme.

– Aigua: La beguda per excel·lència, és una bona opció per complementar el teu àpat. També es pot prendre un té, cafè o infusió.

Consells per una bona alimentació en l’entorn de treball

Programa l’hora per anar a dinar (intenta respectar-ho).

Destinar un mínim de mitja hora per dinar.

És important no menjar a la mateixa taula de treball.

Important que el menú no sigui excessiu en quantitat, per evitar la son.

Menjar lentament i mastegar bé, per tal de reduir les flatulències.

Menjar assegut i fer-ho de manera pausada i sense presses.

Evitar distraccions (mòbil, tablets, llibres, revistes..) mentre es menja.





## Horóscopo Marzo 2024 (Noureddine el Amraoui)

### Cómo será el tercer mes del año para cada signo del zodiaco

**Aries:** Estás mucho más libre y autónomo y eso te gusta mucho. Marzo será un mes donde vas a profundizar en muchos temas, no tendrás límites. Puede que necesites sacar a gente que no suma de tu vida.

**Tauro:** Estás mucho más tranquilo. Quieres cambiar, es momento de poner nuevas metas en tu vida. Vas a estar mucho más sensible.

**Géminis:** Con la llegada de este mes aparecerán muchos cambios en tu vida. En el plano del amor es posible que tengas algunas dudas sobre esa persona, antes de tomar decisiones piensa todas las opciones. Puedes empezar un nuevo deporte.

**Cáncer:** Sientes que todo te está superando, es momento de que aprendas a tener autocontrol. En marzo llegará la paz que tanto esperaste. Durante este mes vas a tener que tomar decisiones importantes.

**Leo:** es probable que el inicio de un nuevo mes no te llegue con las mejores energías, pero lo vas a superar. Tus defensas están un poco bajas, tienes que comenzar a poner límites y alejarte de las personas que no son buenas para ti.

**Virgo:** durante el tercer mes del año tienes que dormir mejor y recuperar esas horas que no dormiste durante el verano. Aprende a desconectar y dejar las responsabilidades un poco de lado. Todo llega.

**Libra:** durante los primeros días del mes es posible que sufras algunos altibajos emocionales. Tienes que aprender a manejar tus inseguridades. Durante marzo tienes que concentrarte más en ti. Tienes ganas de empezar de cero.

**Escorpio:** en Marzo vas a terminar algunas cosas que estabas haciendo. Es importante que no dejes de hacer cosas por miedo. A esas personas que te lastimaron, el universo las va a poner en su lugar.

**Sagitario:** con el comienzo del mes vas a tener que tomar decisiones porque no te quieres perder la oportunidad de ser feliz. No estás en tu mejor etapa emocional, sin embargo, te van a valorar mucho en el ámbito profesional.

**Capricornio:** en Marzo es posible que te estreses más de lo que esperabas. Necesitas un cambio de aire en tu vida. Estás en un momento muy vulnerable.

**Acuario:** Tienes muchas ilusiones con este nuevo mes, se acerca un viaje que esperaste mucho. Tendrás que trabajar mucho para pagar todos tus gastos. Durante Marzo vas a consolidar algunas decisiones personales.

**Piscis:** estás en tu temporada y te sientes muy conectado con tu energía. Quieres empezar muchas cosas nuevas y es el momento para hacerlo. Recuerda que para abrir puertas primero hay que cerrar otras



# CANÇÓ DEL MES

## Ángel Perez

# Déjame robarte un beso

Son muchos años que pasaron  
Sin decir te quiero  
Y en verdad te quiero  
Pero encuentro formas de engañar mi corazón  
Son muchos años que pasaron  
Sin robarte un beso  
Solo quiero un beso  
Y por esa boca, no me importa ser ladrón  
No puede ser  
Que no he encontrado  
Todavía las palabras  
Y en esa noche no dije nada  
No puede ser  
Que en un segundo  
Me perdí en tu mirada  
Cuando, por dentro, yo te gritaba  
Déjame robarte un beso  
Que me llegue hasta el alma  
Como un vallenato de esos viejos  
Que nos gustaban  
Sé que sientes mariposas  
Yo también sentí sus alas  
Déjame robarte un beso que te enamore  
Y tú no te vayas  
Déjame robarte un beso  
Que me llegue hasta el alma  
Como un vallenato de esos viejos  
Que nos gustaban  
Sé que sientes mariposas  
Yo también sentí sus alas  
Déjame robarte un beso que te enamore  
Y tú no te vayas  
Déjame robarte el corazón  
Déjame escribirte una canción  
Déjame que con un beso  
Nos perdamos los dos  
Déjame robarte el corazón  
Déjame subirle a esta canción  
Para que bailemos juntos  
Como nadie bailó  
Déjame robarte un beso





**PUZZLES**  
By Younes Bammou

## Egg-cellent Easter Wordsearch

P E A S T E R M O R N I N G Y O S  
 O G N I L L O R G G E H P A U I Q  
 F E S T I V A L E Y D S O Y M Y S  
 W B X P Z C R T B J Y N N A B N  
 B P R A R K S W F O U N E S V F U  
 M O J O D I S D A S U L R F K D B  
 Y H W T W E N W G B C U U I K E S  
 X Q C L W E D G C A O T M C W L S  
 R T N U H G G E K L A J I B I I O  
 N E G B I G B E O K Z H L A Y O R  
 E K T A N S L C K X C U A L T B C  
 R J X S T I B B A R P K W F E D T  
 L B Q K A E Y O H A A I G F N R O  
 R R I E A E J N N S R T G L N A H  
 L P E T A R O C E D A R S D O H C  
 Y C Q J T M P M H F D L G E B M H  
 C H O C O L A T E F E B J J N Y M

- |                |             |           |                |
|----------------|-------------|-----------|----------------|
| dye            | simnel cake | parade    | spring         |
| hop            | egg hunt    | rabbit    | nest           |
| egg rolling    | hard-boiled | colours   | sunday         |
| hot cross buns | festival    | eggs      | easter morning |
| easter         | decorate    | chocolate | chick          |
| bunny          | bonnet      | basket    |                |

Troba les 7 diferències

