Num.5- Febrer 2024

SOM PERIODISTES

LA REVISTA DEL SALLARÈS I PLA

Creada per:

Dylan García
Younes Bammou
Nouredinne el Amraoui
Dani Contreras
Ángel Pérez

LA SÈRIE DEL 2024

One Day

One Day és una sèrie romàntica de 2024 dirigida per Lone Scherfig i protagonitzada per Ambika Mod i Leo Woodall. La seva història està basada en la novel·la del mateix nom de David Nicholls.

En Dexter i l'Emma tenen vint anys i el dia 15 de juliol del 1988, just a la festa de la seva graduació, passen la nit junts. L'endemà, amb tota la vida al davant, veuen que s'entenen molt bé però que són molt diferents. Ella, l'Emma, és idealista, encantadora, ve d'una família de classe treballadora i li agrada la literatura. Ell, en Dexter, és de classe acomodada, despreocupat i aficionat a les festes i les relacions d'una sola nit. Es pregunten com seran ells quan tinguin quaranta anys i s'aniran retrobant cada 15 de juliol per comprovar-ho. Junts i separats, durant dues dècades l'Emma i en Dexter seran testimonis de com canvien les seves vides.

Beneficis de la lectura
Per Dani Contreras

La lectura ofereix una àmplia gamma de beneficis per a la ment i el benestar en general. Aquí n'hi ha alguns:

Desenvolupament de l'intel·lecte: La lectura estimula el pensament crític i enforteix el cervell en exercitar la ment amb noves idees i conceptes.

Expansió del vocabulari: En exposar-te a una varietat de paraules i contextos, la lectura t'ajuda a millorar el teu vocabulari i habilitats lingüístiques.

Reducció de l'estrès: Submergir-vos en un bon llibre pot ser una manera efectiva d'escapar de l'estrès quotidià i relaxar-vos.

Foment de l'empatia: Llegir ficció pot augmentar l'empatia en permetre't veure el món des de la perspectiva d'altres personatges i entendre'n les experiències i les emocions.

Millora de la concentració: La lectura requereix atenció i concentració, cosa que pot ajudar a enfortir la teva capacitat per enfocar-te en tasques durant períodes més llargs.

Estimulació mental: La lectura regular pot ajudar a prevenir el deteriorament cognitiu i reduir el risc de desenvolupar malalties com l'Alzheimer.

Entreteniment i gaudir: La lectura és una forma divertida i enriquidora de passar el temps, ja sigui explorant mons imaginaris o aprenent sobre temes nous i fascinants.

Millora de l'escriptura: Exposar-te a una varietat d'estils d'escriptura i estructures gramaticals pot millorar la teva pròpia habilitat per comunicar-te per escrit.

Desenvolupament de l'empatia i la intel·ligència emocional: En submergir-te en les vides de personatges diversos i enfrontar diferents situacions, pots desenvolupar més comprensió emocional i social.

Estimulació de la creativitat: La lectura pot inspirar noves idees i perspectives, alimentant així la teva pròpia creativitat i pensament innovador.

En resum, la lectura és una activitat poderosa que no sols enriqueix la teva ment, sinó que també millora la teva qualitat de vida en general.

Visitem la furgo del Fèlix

Per Nouredine el Amraoui

El passat dijous 8 de Febrer, el Fèlix, el nostre professor de Manteniment, ens va ensenyar la seva Furgo camperitzada i ens va explicar com havia fet des que la comprar sense res fins que la va acabar.
Ens va explicar que tenia molta feina i que li havia dedicat moltes hores, molts festius i molts caps de setmana però que havia valgut la pena.
Ens va agradar molt el lavabo amb una dutxa que ell mateix havia fet i també el mecanisme que havia fet per tal que sortís aigua.
A la Furgo no li faltava cap detall, tenia de tot, inclús una llumeta per llegir mentre estàs al llit.
Ens va agradar molt i tant debò algun dia en puguem tenir una nosaltres per poder viatjar sense anar a hotels o apartaments.

Sortida Olot i Fàbrica de la Fageda 3erESO
Per Younes Bammou

El passat dijous 15 de Febrer, l'alumnat de 3er d' ESO A i B van visitar la zona volcànica de la Fageda d'en jordà a Girona. Allà vam recórrer les instal·lacions de l'empresa de iogurts de la "Fageda" que cerca donar treball a gent amb discapacitat. Vam gaudir molt alimentant i tocant les vaques. i després vam fer una intensa ruta de trenta minuts per pujar fins als 682 metres d'altitud del volcà de santa margarida. Un cop allà vam jugar al voltant de l'església romànica situada dins del crater del volcà que està inactiu des de fa 11.000 anys

L'ESCAPADA DEL MES

PER NOUREDDINE EL AMRAOUI

L’ESCAPADA DEL MES: Cadaquès i Port LLigat

Sortida de Girona cap a les nou del matí i després d’una hora de viatge arribarem al poble de Cadaqués on visitarem aquesta famosa vila marinera.
Passejarem per la seva platja i pel seu casc antic i en acabat anirem cap a la badia de Portlligat.
A la badia de Portlligat es podrà visitar la casa on Salvador Dalí passava els seus estius i a on es va inspirar per realitzar gran part de la seva obra artística.
Després de dinar ens dirigirem cap al Cap de Creus. El punt més al Nord-Est de la Península Ibèrica, avui és un del Parcs Naturals de Catalunya. Caminarem pels seus penya-segats , gaudirem de les fabuloses vistes que ens ofereixen aquests paratges i visitarem el seu far.

De camí de tornada hi ha la possibilitat de visitar el monestir de Sant Pere de Rodes.
Un cop acabada la visita tornada a Girona, arribada entre les sis i les set de la tarda.

ELS MILLORS RESTAURANTS CADAQUÉS:

1.Talla
2. Tiramisú
3. El Barroco

INGREDIENTS GALETES DE MANTEGA
(Nouredinne el Amraoui)

- 200 grams de mantega pomada (toveta a la temperatura ambient)
- 120 grams de sucre
- 280 grams de farina de blat
- 1 culleradeta essència de vainilla

COM FER GALETES DE MANTEGA

1.- En un bol comencem barrejant la mantega amb el sucre. Recordeu que la mantega deu estar a temperatura ambient per poder treballar bé amb ella. Barregem molt bé.
2.- Un cop barrejat, afegim la culleradeta d'essència de vainilla.
3.- Continuem amb la farina tamisada. Passem la farina per un colador abans d'incorporar-la al bol. Barregem molt bé.
4.- Ara és moment de donar-los forma. El més fàcil és fer un rotllet com veieu a continuació amb l'ajuda de paper film i ficar-lo a la nevera durant 1 hora més o menys. A partir d'aquí, el que farem serà tallar rodanxes d'1 cm més o menys i enfornar-les.
5.- Les posem en una safata de forn tallades i les enfornem a 180 º durant uns 11-12 minuts. En el moment que veiem que es comencen a daurar les vores les traiem. Si veieu que estan tovetes no les deixeu més perquè jo vaig cometre una vegada aquest error, quan es refreden s'endureixen. Així que no us preocupeu si en toqueu alguna i la veieu tova.

CARTELERA CINE IMPERIAL
Per Noureddine el Amraoui

El Cinema Imperial és un cinema del municipi de Sabadell. L'edifici actual data del 2003 i la façana reprodueix la del cinema que hi havia hagut allà mateix, un edifici modernista que datava del 1911 i que fou enderrocat el 2000. La façana antiga està inclosa en l'Inventari del Patrimoni Arquitectònic de Catalunya.

CARTELLERA MES DE FEBRER

ESPORTS

Ilia Topuria
Por Dani Contreras

Ilia Topuria es un peleador de artes marciales mixtas (MMA) que ha capturado la atención de los fanáticos y expertos por igual con su habilidad y determinación en el octágono. Nacido el 27 de enero de 1997 en Tiflis, Georgia, Topuria ha demostrado ser una fuerza formidable en la división de peso pluma.

Desde una edad temprana, Topuria mostró un talento innato para las artes marciales, comenzando su formación en lucha libre y judo a la edad de seis años. Esta base sólida en las disciplinas de lucha le proporcionó una ventaja única cuando hizo la transición al mundo del MMA. A lo largo de su carrera, ha perfeccionado su técnica en múltiples áreas, incluyendo el grappling y el striking, lo que le ha permitido adaptarse a una variedad de estilos de lucha y oponentes.

El ascenso de Topuria en el mundo de las MMA ha sido meteórico. Con un récord impresionante en sus primeras peleas profesionales, rápidamente llamó la atención de las promociones de MMA de élite. En 2020, Topuria firmó con la UFC, la principal organización de artes marciales mixtas del mundo, donde ha continuado dejando una marca indeleble con sus actuaciones dominantes en el octágono.

Una de las características más destacadas de Topuria es su mentalidad feroz y su ética de trabajo implacable. Fuera del octágono, se le conoce por su enfoque disciplinado y su dedicación al entrenamiento. Esta mentalidad se refleja en su estilo de lucha agresivo y decidido dentro del octágono, donde busca constantemente imponer su voluntad sobre sus oponentes.

A pesar de su corta carrera en la UFC, Ilia Topuria ya ha acumulado una serie de impresionantes victorias sobre oponentes de alto nivel, demostrando su capacidad para competir con los mejores en su división. Su combinación de habilidades técnicas, determinación y mentalidad ganadora lo coloca como uno de los prospectos más emocionantes en el deporte de las MMA, y sin duda seguirá siendo una figura a tener en cuenta en los próximos años.

Vinicius hace entrar en crisis al Barça
Por Younes Bammou

El Real Madrid golea a los azulgranas en la final de la Supercopa con tres goles del brasileño
El mal partido de los de Xavi invita a una profunda reflexión en los próximos días

El entrenador del Barça había poblado el centro del campo con especialistas en tener el balón como Frenkie de Jong, Gündogan y un Pedri fundamental en sus esquemas, pero que no llegaba a la cita al cien por cien. Si embargo, quien se adueñó de la pelota en los primeros minutos fue el Real Madrid, con los jugadores azulgranas corriendo tras ella y presionando muy mal. De la mala presión se aprovecharon los blancos para lanzar tres balones al espacio y marcar en dos de ellos, favorecidos por los errores defensivos que tanto están castigando al Barça esta temporada. Vinicius marcó primero tras un error grosero de Koundé y después tras un balón largo de Carvajal y asistencia de Rodrygo.
Con dos goles en contra reaccionó el Barça, también favorecido porque los de Ancelotti se replegaron en busca de sentenciar la final en otro contragolpe. Ferran Torres pudo acortar distancias con un remate al travesaño. Se hizo con el balón el equipo de Xavi, aunque sin crear excesivo peligro, mientras los blancos se sentían cómodos defendiendo cerca del área de Lunin, elegido por Ancelotti para defender la portería tras los fallos cometidos por Kepa en la semifinal contra el Atlético. El gol de la esperanza debía llegar a través de una genialidad y llegó sobre la media hora con una volea espectacular de Lewandowski, que parece haber recuperado el olfato de gol en esta Supercopa.

Jennifer Hermoso Fuentes (Dani Contreras)

Jennifer Hermoso Fuentes és una futbolista espanyola nascuda el 9 de maig del 1990 a la ciutat de Madrid. La seva posició principal és davantera, i ha destacat tant a nivell nacional com internacional per les seves habilitats al futbol femení.

Jennifer Hermoso va començar la seva carrera futbolística a les categories juvenils del Rayo Vallecano, un dels clubs més destacats d'Espanya. El seu talent no va passar desapercebut, i aviat es va unir al primer equip del Rayo Vallecano, on va contribuir significativament als èxits del club.

A nivell internacional, Jennifer ha representat la selecció espanyola en diverses categories. Ha estat una part fonamental del creixement i èxit del futbol femení a Espanya. La seva destresa tècnica, capacitat golejadora i lideratge al camp l'han convertit en una jugadora clau tant pel seu club com per a la selecció nacional.

Al llarg de la seva carrera, Jennifer Hermoso ha jugat a diversos clubs, incloent l'Atlètic de Madrid Femení i el FC Barcelona Femení. Amb el Barcelona, ha aconseguit èxits notables, incloent títols a la Lliga Femenina, la Lliga de Campions de la UEFA i altres tornejos locals i internacionals.

És important tenir en compte que la meva informació es basa en dades disponibles fins al gener de 2022, per la qual cosa alguns esdeveniments recents poden no estar reflectits a la meva resposta. Et recomanaria verificar fonts actualitzades per obtenir la informació més recent sobre la carrera i èxits de Jennifer Hermoso Fuentes.

PREMIOS GOYA 2024

Por Dylan García

Los Premios Goya 2024 se celebraron en Valladolid, subrayando la condición de ceremonia itinerante de las últimas ediciones que, además de Madrid, ha pasado por Málaga, Valencia y Sevilla, llegando ahora por primera vez a Castilla y León.

La ceremonia tuvo lugar la noche del sábado 10 de febrero, un mes antes de los Premios Oscar 2024.
El presidente de la Academia de Cine, Fernando Méndez-Leite, anunció unos meses antes que la gala de entrega de los Premios Goya 2024 sería presentada por Ana Belén y Los Javis.

PREMIOS GOYA 2024

MEJOR PELÍCULA

- '20.000 especies de abejas'
- 'Cerrar los ojos'
- 'La sociedad de la nieve'
- 'Saben aquell'
- 'Un amor'

MEJOR ACTOR PROTAGONISTA

- Manolo Solo, por 'Cerrar los ojos'
- Enric Auquer, por 'El maestro que prometió el mar'
- David Verdaguer, por 'Saben aquell'
- Hovik Keuchkerian, por 'Un amor'
- Alberto Ammann, por 'Upon Entry'

MEJOR ACTRIZ PROTAGONISTA

- Patricia López Arnaiz, por '20,000 especies de abejas'
- María Vázquez, por 'Matria'
- Malena Alterio, por 'Que nadie duerma'
- Carolina Yuste, por 'Saben aquell'
- Laia Costa, por 'Un amor'

MEJOR DIRECCIÓN

- Víctor Erice, por 'Cerrar los ojos'
- Elena Martín, por 'Creatura'
- J.A. Bayona, por 'La sociedad de la nieve'
- David Trueba, por 'Saben aquell'
- Isabel Coixet, por 'Un amor'

MEJOR ACTRIZ DE REPARTO

- Ane Gabarain, por '20.000 especies de abejas'
- Itziar Lazcano, por '20.000 especies de abejas'
- Clara Segura, por 'Creatura'
- Ana Torrent, por 'Cerrar los ojos'
- Luisa Gavasa, por 'El maestro que prometió el mar'

MEJOR ACTOR DE REPARTO

Publicidad - Sigue leyendo debajo
- Martxelo Rubio, por '20.000 especies de abejas'
- Juan Carlos Vellido, por 'Bajo terapia'
- José Coronado, por 'Cerrar los ojos'
- Álex Brendemühl, por 'Creatura'
- Hugo Silva, por 'Un amor'

MEJOR ACTOR REVELACIÓN

- Brianeitor, por 'Campeonex'
- Julio Hu Chen, por 'Chinas'
- Matías Recalt, por 'La sociedad de la nieve'
- La Dani, por 'Te estoy amando locamente'
- Omar Banana, por 'Te estoy amando locamente'

MEJOR ACTRIZ REVELACIÓN

- Xinyi Ye, por 'Chinas'
- Yeju Ji, por 'Chinas'
- Clàudia Malagelada, por 'Creatura'
- Sara Becker, por 'La contadora de películas'
- Janet Novás, por 'O corno'

MEJOR DIRECCIÓN NOVEL

- Estibaliz Urresola, por '20.000 especies de abejas'
- Itsaso Arana, por 'Las chicas están bien'
- Álvaro Gag, por 'Matria'
- Alejandro Marín, por 'Te estoy amando locamente'
- Alejandro Rojas y Juan Sebastián Vásquez, por 'Upon Entry'

MEJOR GUION ORIGINAL

- Estibaliz Urresola, por '20.000 especies de abejas'
- Michel Gaztambide y Víctor Erice, por 'Cerrar los ojos'
- Alejandro Marín y Carmen Garrido, por 'Te estoy amando locamente'
- Félix Viscarret, por 'Una vida no tan simple'
- Alejandro Rojas y Juan Sebastián Vásquez, por 'Upon Entry'

MEJOR GUION ADAPTADO

- Albert Val, por 'El maestro que prometió el mar'
- Bernat Vilaplana, J.A. Bayona, Jaime Marques-Olarreaga y Nicolás Casariego, por 'La sociedad de la niev
- Pablo Berger, por 'Robot Dreams'
- Albert Espinosa y David Trueba, por 'Saben aquell'
- Isabel Coixet y Laura Ferrero, por 'Un amor'

MEJOR PELÍCULA DOCUMENTAL

- 'Caleta Palace'
- 'Contigo, contigo y sin mí'
- 'Esta ambición desmedida'
- 'Iberia: naturaleza infinita'
- 'Mientras seas tú, el aquí y ahora de Carme Elias'

PASSATEMPS

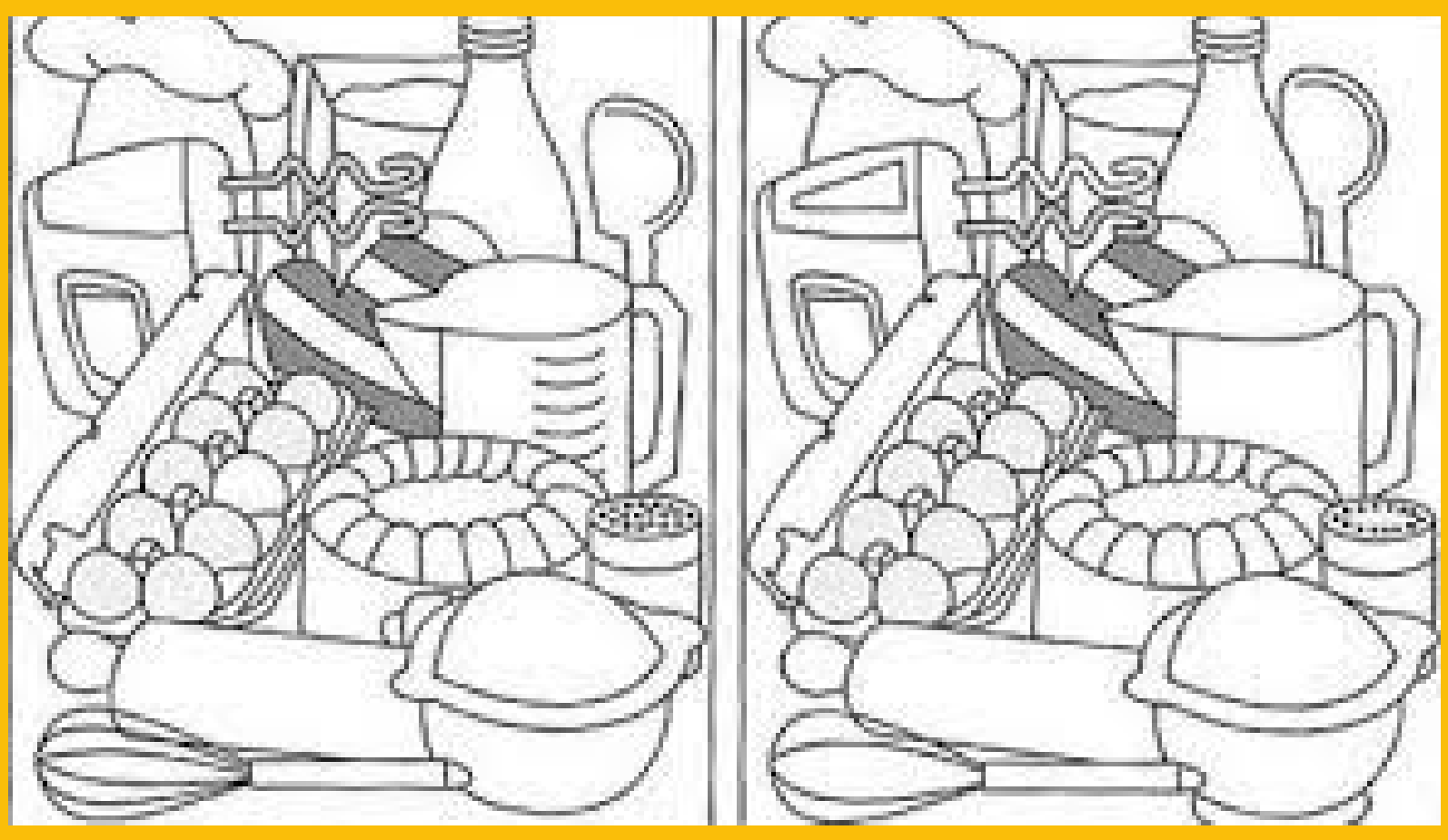
Per Dani Contreras

Troba les següents pel.lícules

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

StarWars	TaxiDriver	EasyRider
Alien	RainMan	Chinatown
Terminator	Poltergeist	TheApartment
TheSixthSense	Spotlight	Birdman
TheThinredLine	Superman	RangingBull

Troba les 7 diferències



CANÇÓ DEL MES

Younes Bammou

Morad Delajowy

No hace nada
No entiendo por qué tú me hablas
Y al tiempo tú rápido coges y me mientes
Guaya
Le mando un mensaje de noche
Pero me dice que no me habla
No soy de hablarle
No me gusta molestarla
A veces de noche me quiere decir todo lo malo
Y ahí echamos una charla
Loco por besarla
Aunque no sé ni apreciarla
Me dice: "no, no, no, no"
Que soy pesado
Con nadie lloro
Estoy mejor solo
Poco tiempo mejoró
Le di un tesoro
No era de oro
Era tiempo y no lo valoró
Sé que paso tiempo en lugares a veces escondido
No sé lo que pasa en mi mente
No sé decir con la boca que yo estoy dolido
Es que yo he sido diferente
Mira que a mí no me gusta
Tener que yo verla delante de la gente
Yo sé que ella no lo siente, no hace nada
Y no entiendo por qué tú me hablas
Y al tiempo tú rápido coges y me mientes
Te vas tú ya de repente, no hace nada
Mira que a mí no me gusta
Tener que yo verla delante de la gente
Yo sé que ella no lo siente, no hace nada
Y no entiendo por qué tú me hablas
Y al tiempo tú rápido coges y me mientes
Te vas tú ya de repente, no hace nada
Amor intenso
Polos opuestos
Estoy ocupado, por eso no te contesto
Estoy ocupado, por eso no te contesto
Tú eres mi reina
Yo te guardo el puesto
Nunca había sentido algo como esto
Nunca había sentido algo como esto
Relaciones blandas como en los cartones
Fuera de nosotros, no menciones
Si yo tengo heridas, vendas tú me pones
Quedan los momentos y tensiones
Yo siento como que te vas
Son dos besos, pero a veces quieres más
¿Dónde estás?, solo dime dónde estás
¿Cómo estás?, solo dime cómo estás
Rompemos el colchón y las sábanas del hotel
Estilo a lo francesa con las uñas de gel
Cuando tú me celas, solo me bloquea el cel
Tú eres la más bella, pareces hecha a pincel
Mira que a mí no me gu
staTener que yo verla delante de la gente
Yo sé que ella no lo siente, no hace nada
Y no entiendo por qué tú me hablas
Y al tiempo tú rápido coges y me mientes
Te vas tú ya de repente, no hace nada
Mira que a mí no me gusta
Tener que yo verla delante de la gente
Yo sé que ella no lo siente, no hace nada
Y no entiendo por qué tú me hablas
Y al tiempo tú rápido coges y me mientes
Te vas tú ya de repente, no hace nada
Rompemos el colchón y las sábanas del hotel
Estilo a lo francesa con las uñas de gel
Cuando tú me celas, solo me bloquea el cel
Tú eres la más bella, pareces hecha a pincel