

Núm. 59

Adults en acció

ESTIL DE VIDA SALUDABLE



HEALTHY LIFESTYLE

TIME FOR HEALTH



EDITORIAL

Hem volgut dedicar el primer número de la revista del curs 2021-22 als *estils de vida saludables*, expressat així en plural, ja que –com veurem en les pàgines següents– avui dia tenim a l’abast un munt d’hàbits benefactors per a la salut.

D’aquest tema, cada dia en sentim a parlar no només als mitjans de comunicació i a les xarxes socials, sinó també en qualsevol conversa informal amb la família o els amics. I és que els darrers anys han crescut com bolets els anomenats *gurús* de l’alimentació saludable, els experts en *fitness*, els productes *healthy*, *eco* o *bio*, i alhora s’han multiplicat els ‘ismes’ de tota mena: veganisme, crudivorisme, frugivorisme, la dieta paleolítica...

En qualsevol cas, la realitat és que els casos de diabetis precoç, d’obesitat infantil o de colesterol elevat en l’adolescència no paren de créixer. I davant d’això és inevitable preguntar-se: *Què fem malament?*

En aquest monogràfic mirarem d’aclarir què vol dir això de portar un estil de vida saludable i també us oferirem alguns consells per millorar els nostres hàbits alimentaris.

Amb aquest objectiu, comptarem amb l’opinió del nostre alumnat i també hi inclourem el que en pensen alguns experts acreditats en aquest tema.

Desitgem, doncs, que la lectura d’aquestes pàgines us resulti tan plaent com nutritiva en tots els sentits.

LA COMISSÓ DE REVISTA

ÍNDIX

MONOGRÀFIC VIDA SALUDABLE	5
ACTIVITATS DE L'ESCOLA	22
EL RACÓ DEL XEF	30
SOTA LA PALMERA	38

MONOGRÀFIC VIDA SALUDABLE

En aquest número de la revista de la nostra escola hem entrevistat tres monitors d'activitats dirigides del Club Natació Sabadell: la Isabel Cuevas, l'Angie Tiján i en David Luque.

Fem l'entrevista a la monitora de balls en línia i de saló, Isabel Cuevas. Ens explica que la seva carrera va començar quan tenia 20 anys, en competicions de ball lliure i ball esportiu (estàndards i llatins). Ella i el seu marit van ser campions d'Espanya de ball i campions d'Europa de salsa. Destaca que cada any reben premis i que això els animava a seguir en la competició. Fa uns deu anys que fa classe de balls de saló i porta quatre anys treballant al Club de Natació Sabadell.

Angie Tiján, tècnica de *fitness* del Club de Natació Sabadell. Fa 18 anys que treballa a les instal·lacions del club 18 anys. Diu que sempre ha fet esport, quan era més jove feia atletisme, bàsquet i voleibol.

En David Luque és monitor del club, té 29 anys i treballa al sector de les activitats aquàtiques.



ISABEL CUEVAS



DAVID LUQUE



ANGIE TIJÁN

1.- Què et motiva a fer sempre esport o ball?

Isabel Cuevas: Actualment em motiva molt veure la gent feliç quan li ensenyo a ballar. Per a mi, és el que més em recompensa, més que el motiu econòmic, és el fet que quan la gent em veu pel carrer em diu "Mira, gràcies a tu, avui sóc feliç: això és la millor recompensa que pots tenir. I que em recompensava abans, quan ballava i competia? Aquella adrenalina que et pujava quan et donaven un premi, que la tenies per setmanes, i això era com una droga per a mi.

Angie Tiján: Ho trobo un estil de vida i que sempre té beneficis per a la salut.

David Luque: Sempre he estat una persona molt activa i des de petit sempre m'he dedicat al món de l'esport. Jo sempre he practicat el futbol i, quan vaig començar a estudiar el grau superior, vaig tocar diversos esports, em va agradar la natació, vaig començar a fer pràctiques i ja m'hi he quedat.

2.- T'has lesionat alguna vegada?

I. C: Toco fusta, perquè no m'he lesionat mai; t'has de cuidar molt i no has de fer el ximple (i més quan ja tens una edat). Has de vigilar molt perquè clar, la teva feina és física i aquí tens mal a un dit i ja no pots ballar.

A. T: Sí, em vaig fer un esquinç i malauradament vaig tenir recaigudes, però ja tinc la lesió estabilitzada.

D. L: He tingut lesions, com qualsevol jugador de futbol: esquinç de turmell, però mai m'he trencat cap os. Ara bé, fa sis anys em van operar del cap, que és una part complicada. A partir d'aquí, la vida m'ha canviat una mica, perquè he guanyat pes, però el més important és que estic bé.

3.- Ho has deixat durant alguna temporada? Com ho has fet per tornar a començar?

I. C: Sí, vaig tenir una època que competia, treballava i, a part, també feia classes i ensenyava a la gent. Sortia de casa a les 7 del matí i no tornava fins a les 12 de la nit. Arriba un moment que quan assages amb la teva parella per a les competicions, en arribar a casa el primer que fas és treure't les sabates de saló i llençar-les a la paret. Aquella temporada vam deixar de donar classes perquè estàvem molt

atabalats; teníem set classes al cent per cent però vam dir "no podem més" i ens va anar molt bé, perquè ho vam deixar, vam estar un any o dos sense fer classes i després ho vam tornar a reactivar. Llavors és quan vam venir aquí, al club de natació, amb moltes ganes i a dia d'avui estem molt bé.

A.T: Mai.

D. L: Sí, quan em van operar. Quan em vaig recuperar, em vaig incorporar al club de nou.

4.- T'hi penses dedicar tota la vida?

I.C: En principi, aquesta és la meva idea. Abans tenia una altra feina en una empresa, però sempre m'he volgut dedicar només a ballar. Ara em puc dedicar a això, que és el que més m'agrada. De fet no considero que ensenyar a ballar sigui una feina, sempre dic: "No vaig a treballar, vaig a ballar!"

A. T: Sempre, *forever*.

D. L: Sí, sempre m'ha agradat l'esport. També m'agrada veure partits de bàsquet o futbol. El ciclisme no m'agrada tant.

5.- Has fumat alguna vegada?

I.C: No, mai! Sempre m'ha fet molt fàstic. No he fumat mai, ni quan era jove.

A. T: Algun cop...

D. L: No, només un parell de calades, la típica ximpleria que fas quan tens 16-17 anys i vas a la discoteca amb els amics.

Però jo sóc esportista i amb els meus 29 anys no he fumat mai.

6.- Com portes la teva pau interior?

I.C: La meva pau interior està molt equilibrada, sempre tens dies que tens la "baixada" però sempre intento veure la part bona. Encara que una persona et vulgui mal, sempre hi haurà més gent que et digui coses bones. No ho has de tenir en compte, perquè sempre intentes equilibrar i tirar endavant.

A. T: Súper bé ja que a nivell esportiu, sempre s'hi treballa més el tema de la serotonina, que és l'hormona de la felicitat. Et regules a tu mateixa i aconsegueixes un equilibri en la vida.

D. L: Sóc nerviós a l'hora d'expressar-me: parlo de pressa, però interiorment sóc molt tranquil.

7.- Segueixes algun tipus de dieta?

I.C: No, i hauria de fer-ho. Les èpoques de vacances on no fas esport hauries de vigilar més, perquè si no ho pots cremar, no mengis massa. Hi ha un dia, però, algun de la setmana (quan tinc tres o més hores de classe) que faig una excepció.

A. T: La dieta mediterrània.

D. L: Després de l'operació em vaig engreixar molt, ja que abans feia molt esport i menjava pasta, anava al *McDonalds...*, però ho cremava tot. Després vaig continuar menjant el mateix, però sense fer esport.

Ara menjo molt millor, perquè faig una dieta que s'adapta a la meua pèrdua de pes i he canviat la meua forma d'alimentar-me, ja que ara menjo coses que abans no menjava: la fruita i la verdura.

8.- Com compagines la vida familiar amb la professió?

I.C: Ara molt bé, perquè ja no faig 8 hores de treball. Jo faig mitja jornada i tinc sort perquè puc estar amb la meua filla: anar-la a portar i recollir a l'escola, dinar juntes, etc. Sempre treballo quan ella és a l'escola.

A. T: Entre setmana tinc un horari de 40 hores, en què dedico molt de temps a la meua professió. Quan s'acaba, és quan tinc temps per als altres.

D. L: Molt bé , a més tinc la feina a la vora de casa i no em cal agafar transport.

9.- Què és per tu un estil de vida saludable?

I.C: Primer l'has de portar a la ment, és el més important. Tu has d'estar bé amb tu mateixa. Sentir-te bé i fer allò que més t'agradi. No criticar a ningú. Intentar veure les coses bones.

A. T: Consisteix a tenir temps per a tot. És a dir, temps per a treballar, temps per a estar amb amics, temps per fer activitat física, temps per a estar amb la família i també temps per a descansar.

D. L: Menjar de forma equilibrada i variada, incloent-hi fruita i verdura.

10.- Menges sovint *fast food*?

I.C: Sovint no. Ara, últimament, fem excepcions amb la família.

A. T: Mai.

D. L: Alguna pizza o kebab cada quinze dies o tres setmanes. Algun cap de setmana surto a sopar a fora.

ALFABETITZACIÓ I SALUT

L'alumnat d'Instrumental I de la Concòrdia s'està submergint de ple en l'apassionant món de la lectura i escriptura tot realitzant activitats a l'aula d'informàtica de l'escola. De mica en mica van adquirint els coneixements i competències bàsiques de lectura i escriptura que tots necessitem per viure en societat. A més, es considera una porta a noves possibilitats d'ocupació i igualtat social.

Paulo Freire: «Tota lectura d'una paraula va precedida per una lectura del món.»



Molts dels alumnes són analfabets purs, que pels motius que sigui no han estudiat mai. Precisament per això és molt important l'atenció emocional per exemple la motivació, la frustració, les inquietuds, entre d'altres per aconseguir uns bons resultats. I sobretot que l'alumnat gaudeixi dels seus aprenentatges. Això l'ajudarà a tirar endavant.

Sabíeu que...

El 1967 la UNESCO va proclamar de manera oficial el 8 de setembre com a Dia Internacional de l'Alfabetització, amb el propòsit de mobilitzar la comunitat internacional i fomentar l'alfabetització com a instrument de desenvolupament per a les persones i les societats. Només quan les persones obtenen coneixements poden actuar lliurement i de forma proactiva en els múltiples àmbits personals i socials i contribuir a la seva millora i desenvolupament.

Però avui dia i a causa de les característiques pròpies del món digitalitzat, l'alfabetització s'entén, a més, com una cosa més enllà dels coneixements simples de lectura, escriptura i càlcul. És un mitjà d'identificació, comprensió, interpretació i comunicació adoptat també a través de multitud de textos que estan al nostre abast, rics en informació i en constant canvi i actualització.

Alfabetitzar-se és salut (AES)



En el sentit de la salut, l'alfabetització és una cosa bàsica. Decisions tan simples com ara el que mengem, la manera en què ens vestim o com ens mobilitzem es troben fora de l'àmbit mèdic de la consulta i, en canvi, tenen una relació determinant amb la nostra salut i la nostra qualitat de vida. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) descriu l'AES com "les habilitats socials i cognitives que determinen el nivell de motivació i la capacitat d'una persona per accedir, a la informació, entendre-la i utilitza-la de forma que li permeti promoure i mantenir una bona salut".

INSTRUMENTAL I, CONCÒRDIA

STOP FOR A MOMENT AND THINK: "IS YOUR LIFE HEALTHY?"

Yes, of course. Here's why:

- Food and drink,

I drink green tea every morning.

Just after waking up, I drink water.

I avoid junk food.

I try to eat five pieces of fruit and vegetables every day.

I drink decaf drinks.

I drink warm milk with honey before going to bed.

- Sport and exercise,

I walk through the forest to catch fresh air.

I walk ten kilometres every day.

I go dancing too.

- Other healthy habits,

I sleep eight hours every night to have a healthy brain.

I don't use drugs neither smoke.

At night, I don't use the smartphone.

At night, I read a book instead of watching TV.

I practise a lot of sex.

This is what I try but sometimes I do exceptions. Otherwise, life would be boring!

GES II VESPRE - CONCÒRDIA

ESTIL DE VIDA SALUDABLE

Els alumnes d'Instrumental III hem elaborat una entrevista amb l'objectiu de conèixer els nostres hàbits i estils de vida saludables.

L'entrevistador Yassine fa la primera pregunta a l'Antonio.

1. Antonio, creus que tens bon hàbits en general?
 - Sí.
2. Maria, fas exercici físic?
 - Faig el just per mantenir-me en forma des del COVID19.
3. Fatiha, quina és la teva alimentació habitual?
 - Menjo molta carn de pollastre i força verdures. No menjo mai porc ni fruites.
4. Esequiel, fas els 4 àpats al dia?
 - No. Faig 3 àpats: esmorzar, dinar i sopar.
5. Jose, quins hàbits familiars tens?
 - Surto a passejar amb la meua dona i els meus fills al riu, al camp.
6. Juan, segueixes una dieta sana i equilibrada?
 - Intento fer una dieta sana perquè és beneficiós per al cos i les seves possibles malalties (colesterol, nivell de sucre en sang...).
7. Adela, fas els 4 àpats al dia?
 - Sí, tota la setmana. I també la meua família.
8. Carmen, quina alimentació segueix a casa?
 - Mantenim una alimentació sana, equilibrada (mengem de tot) i evitem menjar pizzes, entrepans, greixos...



INSTRUMENTAL III – TEXT CONJUNT

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

El grupo de Instrumental I de Can Déu hemos reflexionado sobre que es el estilo de vida saludable.

Aquí tenéis algunas ideas que hemos propuesto.

- Beber agua es mucho mejor que beber cola y bebidas azucaradas.
- Comer verdura, fruta, cous-cous, legumbres, cereales integrales y alimentos que nos aporten proteína.
- Hacer ejercicio: caminar en lugar de ir en autobús, subir escaleras en lugar de usar el ascensor.
- Dormir entre 7 y 8 horas cada día.
- Ducharse cada día y más de una vez en verano si hacemos deporte.
- Ir al médico si nos encontramos mal y hacer las revisiones médicas anuales.



INSTRUMENTAL I - CAN DÉU

CONSEJOS PARA UNA VIDA SANA

Los alumnos Carlos González e Ismael Jiménez de Instrumental II de Can Déu, nos recomiendan unas directrices para mantener una vida sana y saludable.

- Hacer deporte mínimo tres veces a la semana.
- Comer una pieza de fruta al día.
- No hacer vida sedentaria. Andar y pasear todos los días.
- Beber mucha agua.
- Dormir bien y 8 horas al día.

- Mantener una dieta equilibrada. (comer verduras, pescado, carne, legumbres...)
- Pasear por el campo y respirar aire fresco.
- No abusar de la "comida basura".

CARLOS GONZÁLEZ E ISMAEL JIMÉNEZ – INSTRUMENTAL II CAN DÉU

HEALTHY LIFESTYLE

To have a healthy life style is good to prevent diseases. It is recommended not to smoke so that the lungs are healthy. Good nutrition and not having a sedentary life is essential for good vibes. Because of it, today I propose some exercises:

- Jumping Jacks: 30 seconds to heating.

-Jump and open the legs and arms at the same time.

Exercises on the floor:

- Bear pass: 10-15 centimeters; 4 repetitions.

- On all fours, push the shoulders and upper back while walking sideways.

- Buttock lift in bridge: 4 sets; 15 repetitions.

-Lying on your back, with flexed knees and soles. Stretch your arms in the floor without raising them, while you put the butt up and down.

- Banana Crunch: 4 sets; 15 repetitions.

-Lying on your back with extended arms to the back and straight legs, raise your arms and legs a bit while you press your abs to do the exercise.

I hope you like them, the fitness path is always open to find health.



ALEX BLANCH – PACFGS

ESTIL DE VIDA SALUDABLE

Què és un estil de vida saludable? Es podria parlar molt d'això, jo penso que més aviat és una forma de pensar, una forma de ser, una actitud. En resum, un conjunt d'hàbits que totes les persones els poden integrar en el seu dia a dia.

Però quins són aquests trets que el defineixen? Doncs bé, per mi seria practicar esport amb regularitat, ingerir una bona alimentació, mantenir una bona higiene del cos, fer activitats en la vida diària, tenir aficions, mantenir unes bones relacions socials, no tenir adiccions com el tabac o altres, el dormir bé també és molt important, fer-se revisions periòdiques en el seu centre de salut, també de les dents. En definitiva tot allò relacionat amb la salut física i mental.

Tot això està molt bé, però per què unes persones ho fan i d'altres no? Sembla ser que està molt relacionat amb la classe social, és a dir si una persona no té prou diners per comprar peix, per anar al cinema o està l'atur, difícilment podrà practicar aquest famós «**estil de vida saludable**» que l'estat vol imposar-nos. I és que la mateixa societat ens impedeix poder portar a terme tots aquests hàbits abans esmentats.

Durant la pandèmia també han sortit molts trastorns mentals, sobretot en el col·lectiu infantil-juvenil com per exemple, trastorns de la conducta alimentària, d'angoixa i depressió. En les persones d'edat avançada el virus ha minvat de forma considerable la seva salut física i hi ha hagut moltes morts en aquest grup.

Com a conclusió, podem dir que la gent en general sap el què és fer un estil de vida saludable, però que hi ha discriminació per poder portar-ho a terme, sobretot per causes socioeconòmiques, i que la pandèmia ha reflatat moltes malalties físiques i mentals, afectant a diversos tipus de població.



SACRI GUERRERO – CATALÀ III

LA DIETA MEDITERRÁNEA PARA TENER UNA VIDA SANA

Para tener una vida saludable hay que tener una vida sana y un estilo de vida equilibrado.

La dieta mediterránea nos ayuda a mantenernos sanos porque es natural y variada. Un elemento muy importante es el aceite de oliva. La comida tradicional familiar es sana y natural. Tenemos también que llevar una vida activa, hacer deporte, andar y beber mucha agua para hidratarnos.

Vivir en lugares con poca contaminación nos ayudará a estar sanos y también es muy importante no tener estrés porque así evitamos enfermedades ya que las situaciones de estrés nos bajan las defensas. Otro aspecto necesario para tener salud es relacionarnos con las personas que nos rodean y no sentirnos solos.



INSTRUMENTAL III – TEXT CONJUNT

A HEALTHY LIFE



Today there are many people who want to feel better with a good diet and doing sport.

There are many healthy diets, but unfortunately not all the world population can eat what they need. About half the people on this planet only have a little rice a day.

The other half have the opportunity to eat what they want and overweight problems may arise as a result.

A part of the population that can have three or more meals a day usually don't eat well because a lot of food is not good.

Most people in our society can decide what kind of diet to follow: vegan, vegetarian, etc.

One of the most recommended diet is the "Mediterranean diet", because it is varied and it helps us to have a better nutrition as it includes many vegetables, all kind of meat, fish, fruit, cereal, milk. It also includes the most important ingredient: the olive oil.

Many meals are very rich in sugars and fats and it is advisable not to eat much of these.

I think that if we eat in moderation all kind of food, do sport or walk an hour every day we will feel better.

PILAR GOST - ANGLÈS III MATÍ

ESTIL DE VIDA SALUDABLE

Avui en dia tots sabem què s'ha de fer per tenir una vida saludable. Tenim molta informació a internet i a tot arreu. S'ha de cuidar bé l'alimentació i també és molt important practicar algun esport, a més a més també hem de tenir cura de la nostra salut mental. Penso que és molt important estar bé amb tu mateix i amb els altres, gaudir de tot el que ens dóna la vida. Si no estàs bé psicològicament és molt difícil

mantenir un nivell de vida saludable, hi ha d'haver un equilibri en conjunt. Quan estem bé amb nosaltres tenir més ganes de cuidar-nos i de fer moltes coses.

PAULA NIETO – CATALÀ III



La Vida Saludable és l'aconsellat per portar tant les persones que pateixen una malaltia crònica (per exemple la diabetis) com les persones que no pateixen cap malaltia.

L'estil de Vida Saludable és en tota l'amplitud de la paraula, tant físicament com mentalment. Físicament amb l'exercici físic complementat amb una dieta equilibrada.

L'exercici físic habitual, amb una periodicitat més freqüent factible, diari si és possible, manté el cos en constant moviment, mantenint-lo fresc i actiu. La dieta equilibrada aporta tots els nutrients necessaris que el cos necessita, en la seva mida justa, per a poder realitzar l'exercici físic habitual. El tàndem exercici físic i dieta equilibrada fa que tinguem el cos, la nostra carrosseria, impecable que farà que es mantingui per molts anys amb una llarga vida.

Mentalment també, com per exemple a través del Mindfulness, l'atenció plena que es basa en l'entrenament de la concentració, l'atenció i la consciència, l'exercici físic, la dieta equilibrada i el mindfulness que hem incorporat a la nostra vida, ens portarà a un estat físic i mental sa, que formarà part del nostre estil de vida saludable.

FRANCESC GARCÍA CARRETERO - ENGLISH I MATÍ

OPINIONS GES I TARDA SOBRE L'ESTIL DE VIDA SALUDABLE



Els alumnes de GES I tarda opinem sobre què és un estil de vida saludable i si nosaltres tenim hàbits saludables.

Per a mi un estil de vida saludable és cuidar de la salut mental i física al nostre dia a dia. Penso que les persones cada cop s'esforcen més i més en millorar el seu estil de vida, però hi ha impediments com poden ser els aliments processats que es venen a qualsevol supermercat. A la publicitat et pots trobar campanyes a favor de la salut i els hàbits saludables, com també pots trobar-te anuncis híper acolorits de menjar ràpid per cridar l'atenció del consumidor. D'altra banda, les xarxes socials han creat dependència en gran part de la població, sobretot als joves, que es preocupen més dels "seguidors" i els "likes" que en exercitar-se i enriquir la seva cultura.

Penso que el meu estil de vida és saludable però sempre es pot millorar més i més. Jo puc millorar a l'hora de menjar. Són molts els aliments que venen sense processar però també hi ha aliments que estan processats i els hem d'eliminar de la nostra dieta.

ÁLVARO BRAVO

Crec que és molt important tenir un estil de vida saludable i per fer-ho cal tenir molta força de voluntat. Cada vegada hi ha més persones que es cuiden perquè els agrada veure's millor per publicar fotos a les xarxes socials. També hi ha gent que es cuida per estar sa i no emmalaltir.

Els anuncis publicitaris de les grans empreses d'alimentació afirmen que els seus productes tenen menys sal, pocs greixos, baixa aportació calòric amb l'objectiu de vendre productes a la gent que es vol cuidar.

A les xarxes socials com ara *Instagram* també hi ha dietistes i experts en gimnàs que aconsellen als seus seguidors.

Jo crec que per millorar el meu estil de vida hauria de menjar més verdures i fer més esport.

ALBA FERNÁNDEZ

Penso que les persones cada vegada s'obsessionen més amb el seu cos i volen estar perfectes i fibrats; els interessa més el físic que l'interior de la persona. Les xarxes socials i les empreses d'alimentació contribueixen a tot això.

Jo hauria de menjar més fruita i verdura per tenir una alimentació saludable.

ALEX PERERA

Avui dia la gent tendeix a portar una vida sedentària en lloc de fer exercici: caminar uns 30 minuts al dia és molt recomanable i fer exercici a l'aire lliure

És important controlar el que mengem: ha de ser variat i cal controlar com cuinem els aliments, no fumar, prendre el Sol i intentar tenir un ritme de vida que no sigui estressant. No podem oblidar que la nostra ment també ha d'estar en forma, podem fer activitats dinàmiques de memòria i destresa mental.

Jo puc millorar el meu estil de vida menjant més sa, més variat, deixant de fumar fent més activitats a l'aire lliure.

ROBERTO TORO

GES I TARDA - CONCÒRDIA

'IF TODAY WAS THE LAST DAY OF MY LIFE' BY STEVE JOBS

«When I was 17, I read a quote that went something like, "If you live each day as if it were your last, someday you'll most certainly be right." It made an impression on me... and since then, for the past 33 years I have looked in the mirror every morning and asked myself, "If today were the last day of my life, would I want to do what I'm about to do today?"

And, whenever the answer has been "no" for too many days in a row, I know I need to change something. Remembering that I'll be dead soon is the most important tool I've ever encountered to help me make the big choices in life. Because almost everything: all external expectations, all pride, all fear of embarrassment or failure... these things just fall away in the face of death, leaving only what is truly important. Remembering that you are going to die is the best way I know to avoid the trap of thinking you have something to lose. You are already naked; there is no reason not to follow your heart.

Your time is limited, so don't waste it living someone else's life. Don't be trapped by Dogma, which is living with the results of other people's thinking. Don't let the noise of others opinions drown out your own inner voice. And most important, have the courage to follow your heart and intuition; they somehow already know what you truly want to become. Everything else is secondary.

I already started in a conscious way to work and follow my dreams.»

This beautiful Steve Jobs' speech made me think that, in fact, a healthy lifestyle means living your life without paying much attention to what other people say. It means listening to your heart and enjoying the things you do, all the days of your life, in order to be happy. It also means setting your own goals and making progress toward them little by little, with an open mind, both materially and emotionally. This is, in my opinion, the only way to fulfill your wishes and have a healthy life.

(Steve Jobs' 2005 Stanford Commencement Address)

JOSÉ MARÍA VIDUEIRA – GES II TARDA

ACTIVITATS DE L'ESCOLA

L'última setmana d'octubre vam celebrar la festa de la Castanyada i de *Halloween* a l'Escola. La vam decorar amb motius d'aquestes festivitats de tardor: castanyes, carbasses, figures de fantasmes, etc.

A diferència del curs passat, vam poder gaudir de celebrar la festa a fora al pati amb la companyia dels nostres professors i companys. Vam menjar castanyes, moniatos, panellets i delícies que van cuinar alguns dels nostres alumnes.

Va ser una gran festa que volem tornar a repetir el curs vinent.

EL DESEMBRE A COLÒMBIA

Al meu país, Colòmbia, hi ha moltes coses interessants que m'agradaria que la resta del món conegués. Us explico com vivim el mes de desembre.

Per a mi, i per a les altres persones que hi ha al meu país, tot el mes de desembre és un mes de celebració, de menjar molt, i també és un mes molt espiritual.

DIA DE LES VELITAS

Durant la nit del 7 i la matinada del 8 de desembre, les cases i carrers s'il·luminen amb milers d'espelmes multicolors, enmig d'un gran ambient de festa. Aquesta tradició de llums es coneix popularment com La nit de *velitas*, el tradicional festeig en honor a la Inmaculada Concepció.



LA NOVENA

Des del dia 16 fins al dia 24 de desembre es fan novenes lloant el pròxim naixement del nen Jesús. Un cop acabades les novenes, cada dia es reparteixen dolços per agrair als assistents haver participat en la celebració.

EL 31 DE DESEMBRE

En aquest últim dia del mes i de l'any s'aconsegueix roba vella, pólvora, i altres objectes per construir un ninot, i posar-hi pólvora a dins i fer-lo explotar quan l'any ha acabat.



QUÈ MENGEM?

Al mes de desembre és un fet que al meu país la gent s'engreixa per menjar més. Les coses més típiques que se solen menjar són natilles amb bunyols, truja jove, arròs amb pollastre, i per últim el dia 31 es mata un porc per a menjar amb la família.



JUAN SEBASTIÁN MARTÍNEZ - GES I TARDA

HALLOWEEN STORIES



The Cicles Formatius de Grau Superior's students have created spooky Halloween stories. Take a look at them.

THE HAUNTED CAVE

On a gloomy, gloomy night on the first of November, a vampire screams in his cave when he tries to revive an army made of scary and evil characters. By mistake, he revives a grim vampire that turned out to be his worst enemy in the past. When he saw him they started an epic battle. With the noise they were making, the witches of the village were alarmed and decided to go. When they arrived, they found chaos. The witches tried to solve the problem with their spells but the grim vampire kidnapped the youngest witch. He grabbed her by the neck, licked his lips and said: "I'm very thirsty, it has been 200 years since I didn't drink anything". Immediately, he bit her neck to drink her blood and transformed her into a vampire woman. To be continued...

THE BAD DECISION OF THE NURSE

A vampire screams in a cave because a nurse killed him with a stake. Then he turns into a ghost to whisper to the old people that they have to kill the nurses to get his revenge. Nowadays, the nursing home is deserted and if you go, you will hear scary screams of the nurses dying and the vampire laughing.

RAISED BY WITCHES

My grandfather used to tell me a spooky story every Halloween night. It was exciting and scary. It also felt real, you could tell the excitement in his speech.

On this Halloween night, despite I'm not there by your side, I want you to read the same story: It's time for you to know...

Many years ago, more than you can count, in a town that doesn't exist anymore, something extremely shocking happened.

The story is about a wealthy family, the Heldens. They were very known in town for their big house. They owned most of the business there, and many people worked for them. It all seemed normal, everything worked as usual. The "proles" woke up as the sun rose and got ready to work. Meanwhile, their wives prepared breakfast for their children, cleaned the house and kept everything under control.

On the other hand, the privileged were still asleep and with no children to feed. You could tell they were happy and rich but that was far from reality.

They had everything they wanted, except for one thing; a heir son. Most of the families in town had many children. You could see them hanging around, playing over the streets and doing things kids do. They had no luxuries, no money, no parents to take them to expensive places. They were happy with very little.

As days went by, the Heldens tried desperately to have their longed child. They asked for help from doctors but nothing worked.

One day, Lilith, a woman with a strangely beautiful appearance came to their house. They let her in and she proceeded to talk with them. She told them she knew about their problem and that she could help them with it. They listened to her with awe because no one but the family knew about such a private thing. Lilith took a bottle out of her pocket. "Here's the solution, all you have to do is drink it and you'll have your baby. The only condition is: you won't give birth in a hospital, you'll go to my place and I'll assist you. Everything's going to be alright" - she said.

They looked at each other wondering where she came from, what was inside the bottle, etc. They had many doubts but at the end they drank the potion and fell asleep. Lilith disappeared, she was a witch.

There were some mountains near the town, people never went there because rumours said it was "witches' land". In fact, some people still think those are caves.

Lilith was one of the witches that had survived through the time. She was beautiful and young.

She, her family and friends (along with some other witches) lived in the caves they built in the mountains.

They wanted to take over the town and kill everyone but no one was brave enough; they knew that if they'd go there and start a massacre using their powers, the other towns around would find out, hunt and kill them.

Lilith had an idea. She had always hated the wealthy family. She knew they couldn't have a child so she made a potion in her cauldron and gave it to them. She knew they were desperate and would easily drink it and so they did.

The potion would make the Heldens baby born vampire.

Months later, the Heldens went to the cave, the moment had come. Once there, everything was ready. While Mrs. Heldens was giving birth and Lilith assisting her, a witch killed Mr. Heldens and as the baby came out. Because of this shocking situation, Mrs. Heldens also died.

The witches raised the baby vampire as their own. They named him Luck. They taught him to kill and protect them. They also kept him out of the town: all he knew was the caves and the forest.

It went on like that until Luck turned 16.

One day while hunting animals in the forest, he realised there were other people besides him and the witches. He walked across the forest and got into the town. Civilization was shocking for him. Strange. He went back to the caves and told Lilith what he saw.

Lilith told him a story; the story in which humans are the bad ones and must be exterminated. She convinced him to start killing people night after night, one by one, and so he did.

That way the witches wouldn't be exposed, everyone would blame the vampire.

Everything was going according to the plan, until one night, when Luck was ready to kill another person, he went to the Heldens' house. He was impressed about how big and beautiful the house was. It was empty, once the Heldens disappeared, no one else lived there. Their pictures remained there. He felt especially attracted to one of the photos in which Mrs. Heldens showed her belly and looked happy.

Luck immediately fell down and started screaming in pain. He had visions, pictures in his head of people he had never seen. He fainted.

Around 11 pm, on Halloween night, he woke up and got up off the floor. He felt the urge to go back to the caves. Once there, he opened a book Lilith kept hidden in a hole in the wall. He knew about its existence but never felt the need to read it until that moment. Everything Lilith and the other witches had planned was written in this book. He found out they killed his parents. He realised he had killed innocent people. He screamed to the top of his lungs and with the strength emerging from revenge, he killed every witch he could, he lost his mind, completely out of control he killed everyone he saw.

Luck wandered over the towns around with no idea of his identity, his future, anything. He kept killing, hunting... Some days he felt human, some days vampire.

The potion Lilith gave to Mrs. Heldens was reversible but he never knew it.

No one knows where he led to, no one knew about him, only himself, only you.



RUBY'S CURSE

Once upon a time, there was a group of friends made up of five students: Rebecca, José, Alex, Evelyn and Miriam.

They found a treasure map in an abandoned place. José, eager for the treasure, said they should go and find it. Evelyn said no because she had heard a story about that very creepy cave. She began to explain that there was a treasure with a magic ruby inside, which kept a skeleton and other creatures alive.

José was still stubborn with the treasure, so he convinced his friends to look for it.

They went to the cave, and Rebecca said that José entered first, because he was headstrong. José went in and disappeared. Evelyn tried to reason with the group and convince them to go home. But Alex said that José was his best friend and he would not leave without him. He had to be saved. While they were considering whether to enter or not, they began to hear scary sounds in the forest, so they decided to enter.

Inside the cave, Miriam screamed, because she saw a monstrous zombie eating the insides of a dead cat. Evelyn screamed "We have to kill him" but Alex contradicted her saying "No! It's José! Don't kill him!"

At that moment, they saw a skeleton running to kill them, and they tried to escape but they were surrounded by spiders. Miriam screamed "We are going to die!" and managed to escape and hide in the cave. Alex remembered that Evelyn said that the ruby was inside the treasure, so he tried to go for it and break the ruby, to be able to break the curse. But while he was running, José chased him and bit him, transforming him into a zombie.

Meanwhile, spiders began to climb up on Rebecca and devoured her.

Evelyn, in desperation, tried to go for the ruby and broke it. She found it, but at that moment the skeleton killed her with his shoulder blades. Miriam, who had been hiding and had seen everything, managed to escape and talk to the police.

She explained everything, but they didn't believe her and they thought she was crazy. So they locked her up in the psychiatric hospital. Sadly, Miriam spent the rest of her life locked up.



LA TARDOR

La tardor és una estació amb temperatures variades i caminar per alguns boscos és gaudir d'un ventall de colors ocres. També ens ofereix diferents varietats de fruits i verdures de temporada. Sobretot hi ha la castanya i el moniato, i al mes d'octubre surten a vendre'ls molts nens i nenes a les paradetes per recollir diners per la sortida de fi de curs. Però abans fa molt de temps es posaven les castanyeres, fins que finalitzava l'hivern. Abans aquesta festa era molt tradicional i les famílies es reunien, per a celebrar la nit de tot sants, i a la taula hi havia panellets, castanyes, moniatos, altres fruits i vi dolç. Ara ha canviat i se celebra la nit de Halloween.

LA SETMANA DE LA CIÈNCIA AL CFA LA CONCÒRDIA

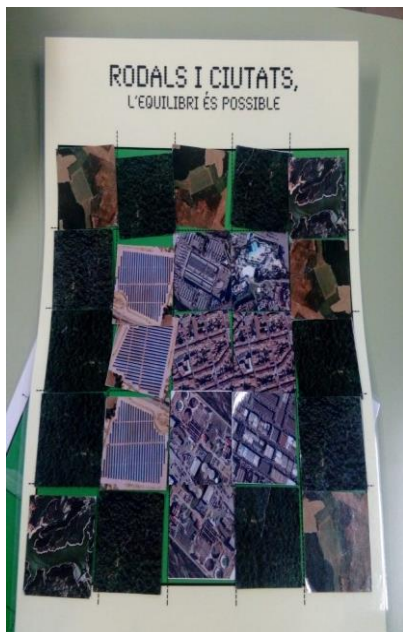
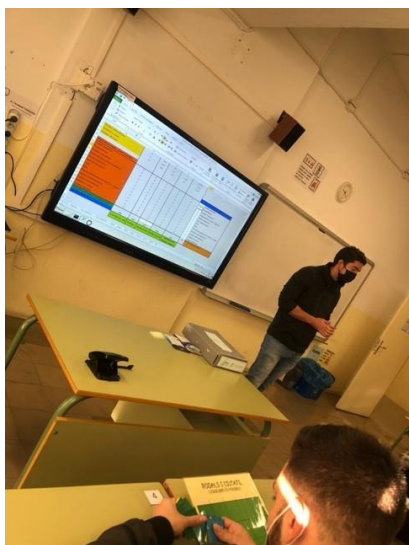
Com cada any les escoles, instituts, escoles d'adults i altres centres celebren la Setmana de la Ciència.

Aquest curs la nostra escola ha comptat amb la col·laboració de l'ADENC per fer una sèrie de tallers a les classes de GES a on s'ha treballat el tema de la Ciutat Sostenible. **El taller s'anomena Joc Rodal i ciutats: l'equilibri és possible.**

A les aules els alumnes han fet grups i han reflexionat sobre l'ordenació del territori. Cada grup d'alumnes ha imaginat una ciutat amb uns condicionants previs. Segons el dissenys que hagin triat han obtingut una puntuació sobre uns indicadors de qualitat: la qualitat de vida, energia, biodiversitat, contaminació i petjada ecològica.

Un cop acabat el treball per grups s'ha obert un debat sobre com es pot gestionar el territori i els usos que se li pot donar.

La valoració ha estat molt positiva per tant continuem pensant en propers temes interessants per altres cursos.



EL RACÓ DEL XEF

Us proposem una sèrie de receptes que ens han compartit els alumnes de l'escola. Algunes estan relacionades amb el tema de la revista d'aquest trimestre, són receptes saludables fetes amb ingredients a l'abast de tothom. Gaudiu-ne!

CUÑAPÉS

Hola sóc la Romelia, una veïna de Sabadell que estudia català a l'escola d'adults de la Concòrdia. M'agradaria compartir-vos una recepta del meu país Bolívia, Santa Cruz. El que avui us presentaré per fer es diu *cuñapé*.



Per fer aquests majestuosos *cuñapés* necessitarem:

- 1kg de midó de iuca
- 1kg de formatge ratllat
- 2 cullerades de mantega
- 2 ous sencers
- 4 cullerades de sucre
- ½ cullerada de sal
- Llet la que calgui

Procés per preparar-la:

En una safata barrejar primer tots els ingredients secs incloent el formatge, després fondre la mantega. Ara formem un petit forat al mig per afegir la mantega fosa, els ous, barregem tot i afegim llet a poc a poc fins a obtenir una massa homogènia. Un cop tenim la massa llesta, aquesta la deixarem reposar per unes hores. Un cop ja llesta, formarem boletes petites a les quals farem un petit forat per baix. Escalfar el forn a 180 ° per 15-20 min. Greixem la safata del forn amb mantega i col·loquem les boletes separades entre si, deixem que es facin per 20 min. Retirem i servim calents.

ROMELIA MORALES VIBANCOS - CATALÀ II TARDA

MACEDÒNIA

Els alumnes de Can Déu d' Instrumental I i II us proposem una macedònia de fruites per a unes postres o berenar saludable. L'hem preparada i està deliciosament bona.

Recepta per a quatre persones

INGREDIENTS:

4 kiwis
2 plàtans
2 pomes
1 pera
4 mandarines
100 grams de nabius

VARIANTS:

- Podeu incorporar totes les fruites que més us agradin
- Es pot fer amb suc de pinya, poma, fruits del bosc, etc.

ELABORACIÓ:

1. Preparem la nostra fruita... que, si és de temporada, més bona quedarà la macedònia.
2. D'entrada, espremerem el suc de dues taronges.
3. La tercera taronja la pelarem per fer-la a trossets. Com amb el plàtan, els kiwis, la pera i les pomes.
4. De seguida barregeu la primera fruita amb el suc, per evitar que s'oxidi mentre tallem més fruita.
5. Posarem a dins del suc de taronja totes les fruites.
6. I finalment, ho barregem bé. El suc us ha de cobrir pràcticament tota la fruita. Si cal, en posem més..
7. Es pot menjar ja, però també es pot deixar-la reposar a la nevera unes 12 hores ja que passat aquest temps, els gustos s'hauran barrejat i estarà molt més bona.
8. Ja la podem servir!



INSTRUMENTAL I i II - CAN DÉU

POLLO AL HORNO CON HUEVO DE CODORNIZ

INGREDIENTES

- 2,5 Kg. pollo
- Pimiento
- Cebolla
- Aceite
- Sal
- Huevos de codorniz
- Olivas
- Limones

PASOS

1. Limpiar el pollo con agua y limón. Después echarle sal.
2. Cortar cebolla.
3. Freir pimienta negra, cebolla, pollo, azafrán y el ajo.
4. Hervir agua para los huevos.
5. Poner todo en la bandeja con el pollo durante 1 hora.

ZHARA Y LAMYAE - INSTRUMENTAL II – CONCÒRDIA

RECETA DE MEMBRILLO

INGREDIENTES

- Membrillos
- Azúcar

UTENSILIOS

- Una olla a presión
- Una batidora manual
- Una báscula para pesarlos

PASOS

- Limpiar membrillos por fuera y por dentro.
- Cortarlos en trozos de 3 o 4cm.
- Una vez limpios y troceados los ponemos a lavar.
- Coger una olla a presión y colocar un kilo de membrillo y otro de azúcar, hasta llenar la olla.
- Cocer durante 5 o 6 minutos.
- Una vez cocidos los trituramos hasta conseguir una textura homogénea.
- Después pasarlos a un recipiente al gusto de cada uno.
- Dejar un día al aire para que se airee.
- Después colocarlos en la nevera para su conservación.

MARCOS OLIVARES – INSTRUMENTAL II - CAN DÉU

CORDERO AL HORNO

INGREDIENTES

- Una pata de cordero
- Cuatro dientes de ajo
- Dos hojas de laurel
- Aceite, sal, romero y pimienta negra
- 1 vaso de agua

PASOS

- Lavar la pata de cordero y la pinchamos con un cuchillo.
- Ponemos un diente de ajo en cada pinchazo y añadimos romero y laurel.
- Ponemos sal y pimienta en la pata de cordero.
- Colocamos todo en una bandeja.
- Pintar con aceite y hierbas.
- Meter en el horno durante 1 hora.

HABIBA SEGHIR - INSTRUMENTAL II - CAN DÉU

PAELLA

INGREDIENTES

- Ajos, sal, pimienta negra, pimentón dulce, perejil
- Pimiento rojo
- Tomate
- Gambas
- Conejo y costillas de cerdo
- Sepia
- Mejillones
- Un vaso de cerveza
- Arroz
- Agua
- Azafrán

PASOS

- Freír las costillas de cerdo y el conejo durante 15 minutos.
- Freír pimiento rojo y las cabezas de ajo durante 5 minutos.
- Echar la sepia, las gambas, pimienta negra y pimentón dulce.
- Después echar tomate picado, ajos, perejil, un vaso de cerveza.
- Sofreír el arroz con el agua.
- Para acabar, colocar los mejillones.



RAMONA CONTRERAS Y CARMEN JIMÉNEZ - INSTRUMENTAL II - CAN DÉU

RECETA COCIDO DE NAVIDAD

INGREDIENTES

- ½ Gallina
- 2 Blanqueta de pavo
- 1 trozo de carne magra
- 1 trozo de tocino ibérico
- 1 hueso de ternera
- 1 hueso de espinada
- 1 hueso de jamón
- 1 pie de cerdo
- Medio quilo de garbanzos
- 3 Patatas
- Una col

PASOS

- Primero hacer la pelota de carne magra y ternera.
 - Meter en un bol 2 ajos, perejil, yema de huevo, pan rallado, sal y pimienta.
 - Remover y hacer 5 pelotas.
- Lavar todo.
- Colocar toda la carne en una olla grande.
- Poner los garbanzos, las patatas y la col.
- Después de una hora cociendo pongo las pelotas.
- Dejar cocer una hora más.

JUANA JIMÉNEZ - INSTRUMENTAL II - CAN DÈU

PELMENI

Hola! Em dic Svetlana, sóc russa i visc a Sabadell, estudio català 2. M'agrada cuinar i per això he volgut compartir amb vosaltres la recepta més popular de la cuina russa, *Pelmeni*.

La cuina russa té una llarga història, és coneguda i molt popular a tot el món.

Pelmeni és un plat familiar ja que en el procés d'elaboració hi participa tota la família, fins i tot amics i coneguts.

INGREDIENTS

Massa:

1 got d'aigua (pot ser que necessiteu una mica més)

3 tasses de farina

Farciment:

500 g de carn picada (porc + vedella)

2 cebes mitjanes o 1 gran

Pebre negre en gra acabat de moldre

Fulla de llorer

Sal (1 culleradeta)

Aigua (1/2 tassa)

Aigua i sal per cuinar

ELABORACIÓ

- Amasseu una massa suau amb farina i aigua.
- Deixeu-ho 30 minuts perquè agafi elasticitat.
- Piqueu finament la ceba.
- Salpebreu la carn picada i afegiu-hi la ceba.
- Afegiu-hi 1/2 tassa d'aigua i el *pelmeni* quedarà més sucós. No tingueu por d'afegir aigua a la carn picada: l'absorbeix bé.
- Barregeu bé la carn picada.
- Dividiu la massa en diverses parts i estireu-ne una part en una capa fina. Si cal podeu empolsar la massa amb farina.

- Retalleu cercles amb un got prim.
- Poseu aproximadament una culleradeta de carn picada al centre de la massa i doblegueu en semicercle.
- Connecteu les vores del cercle i pessigüeu perquè el farcit estigui dins.
- Repartiu les *pelmeni* sobre una superfície enfarinada (no les apileu una sobre l'altra perquè no s'enganxin).

Les pots cuinar de seguida o congelar.

Aboqueu l'aigua en una olla, salpebreu, afegiu-hi fulles de llorer, pebre en gra i deixeu-ho bullir a foc lent durant 5 minuts. Aneu remenant perquè no s'enganxin.

De seguida que surin, deixeu-ho cuinar 5 minuts més i ja les podeu treure amb una espàtula, poseu-les a un plat i repartiu-hi els trossos de mantega i crema agra (o iogurt grec) al gust.

Ara les *pelmeni* ja estan a punt!

BON PROFIT!



SVETLANA SKLYAROVA - CATALÀ II

SOTA LA PALMERA

Aquestes són les recomanacions de lectura d'aquest trimestre.

DIME QUÉ COMES Y TE DIRÉ QUE BACTERIAS TIENES

Aquesta tardor he llegit un llibre *Dime qué comes y te diré que bacterias tienes* de la nutricionista Blanca García Haro, us el recomano moltíssim. Ha estat tota una descoberta ja que hi ha llibres que parlen del "menjar real", de nutrició... Però en aquest llibre hi ha un plus i és que es parla de manera clara i amb imatges molt visuals i divertides de la importància de cuidar les bactèries per millorar la salut, no només física sinó mental.

Me n'he adonat de l'estreta relació que hi ha entre l'intestí, també anomenat segon cervell, amb la immunitat, les emocions i , per tant, amb el nostre benestar

A més , el llibre inclou varies receptes delicioses i saludables amb adaptacions per les intoleràncies.



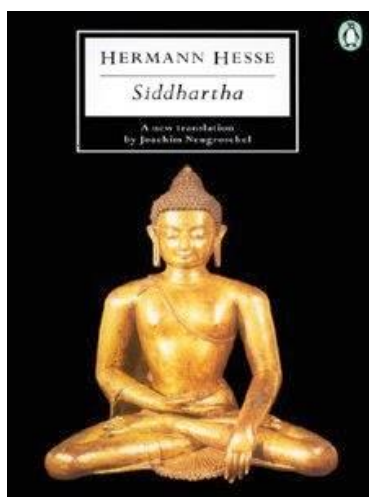
SIDDHARTHA

En relació amb el tema que ens ocupa aquesta revista, us volem recomanar el llibre *Siddhartha*, escrit per l'autor alemany Hermann Hesse a l'any 1922.

Aquest és un llibre enigmàtic i prosòdic que ens narra la vida d'un protagonista entranyable en la seva cerca per abraçar el seu jo interior. Siddhartha narra les experiències d'aquest jove hindú en el camí que el portarà a assolir el màxim coneixement. En aquest recorregut, explorarà aspectes de la seva pròpia vida que el faran reflexionar sobre la seva existència dins la societat.

Escrit amb un llenguatge poètic i vistós, Siddhartha ens farà meditar sobre aspectes de la nostra vida; com ara les decisions que prenem diàriament i l'impacte que aquestes tenen en la nostra vida i en les d'aquells que ens envolten. En certa manera, ho podríem considerar com la recerca de la saviesa i la fe com a *modus vivendi*.

És sens dubte, una obra que ens farà reconsiderar com ens tractem a nosaltres mateixos i com ens desenvolupem en el món en què vivim.



FÈLIX EL GAT 102 ANIVERSARI

Avui es celebra el 102é aniversari de Fèlix el gat. El personatge creat per Otto Messmer i Pat Sullivan, va aparèixer per primer cop com a *Felines follies*. En aquell moment aquest personatge de còmic feia atractiva qualsevol de les pel·lícules en les que aparegués. Felicitats Fèlix!



ÀLEX HERNÁNDEZ – CATALÀ III



BONES FESTES!

¡FELICES FIESTAS!

MERRY CHRISTMAS!



C.F.A Concòrdia