



Núm. 54

Adults en acció

*REVISTA DE L'ESCOLA
D'ADULTS DE LA CONCÒRDIA*

El planeta està a les
nostres mans



CUIDEM-LO

No en tenim de recanvi

Índex

EDITORIAL.....	pàg.3
MONOGRÀFIC CRISI AMBIENTAL.....	pàg.4
ACTIVITATS ESCOLA.....	pàg.12
FESTES I FESTETES.....	pàg.15
SOTA LA PALMERA.....	pàg.20
LES RECEPTES DEL XEF.....	pàg.27



EDITORIAL

TENIM UN PROBLEMA I TOTS SOM PART DE LA SOLUCIÓ

Multitud d'estudis ho certifiquen: la Terra està malalta. Després d'anys d'emissions contaminants per terra, mar i aire el nostre planeta està donant senyals que està patint, que no pot més.

Pateix de quatre grans mals.

Un primer està relacionat amb l'atmosfera. La gran quantitat d'emissions del fum dels cotxes, avions i indústries estan contaminant la qualitat de l'aire i augmentant les temperatures, la qual cosa està fent que respirem un aire de mala qualitat, sobretot a les ciutats, i produint canvis al clima.

Un segon mal està relacionat amb els rius i mars. Els abocaments i els residus que generem contaminen les aigües. Un trist exemple és el cas del mar de La Manga del Mar Menor, a Múrcia, on els productes químics utilitzats en l'agricultura han acabat amb totes les formes de vida marina d'aquest espai natural.

Un tercer mal està relacionat amb la pèrdua de la massa forestal, conseqüència de la tala massiva de boscos i selves i dels incendis forestals.

Finalment, el quart mal està relacionat amb els éssers que viuen al planeta, que pateixen aquestes problemàtiques i algunes espècies fins i tot estan en perill d'extinció.

Davant d'aquesta realitat cadascú de nosaltres no ens podem quedar mirant cap a un altre costat esperant que algú ho arregli, perquè una part de la solució també està a les nostres mans. Com emboliquem l'entrepà, com ens movem per la ciutat o com comprem és part del problema i part de la solució.

En aquesta edició de la revista trobareu reflexions i propostes per fer-ho possible. Recordeu que els petits canvis son poderosos.

SOM-HI!

MONOGRÀFIC CRISI AMBIENTAL

LA CRISIS AMBIENTAL: ALGO MÁS QUE UN PROBLEMA DE ACTUALIDAD

Tratamos el planeta mal, muy mal y empiezan a despertar en su interior los más terribles fantasmas que se manifiestan en tempestades, fuegos y mares turbulentos. Si nos paramos a analizar los males del planeta daremos - y ojalá estemos todavía a tiempo - con alguna solución que permita a generaciones futuras disfrutar de este fantástico rincón del universo.

Es evidente que el cambio climático es debido a la sobreexplotación del planeta. Los residuos se desechan a la naturaleza como si pudiesen ser absorbidos en su totalidad; pero esto no es así, y como consecuencia aparecen fenómenos tales como la lluvia ácida, el ascenso de temperaturas, la deforestación, el efecto invernadero entre muchos otros.

Por ejemplo, el uso abusivo de los plásticos y la mala gestión de todo tipo de residuos hace del planeta un lugar insostenible; indudablemente en la tierra, tal como comentábamos anteriormente, aunque el efecto es devastador también en el mar. A lo largo de la historia la humanidad ha abusado de los recursos del océano y lo ha utilizado como vertedero. Parte de los residuos acumulados en el fondo marino acaban perjudicando a los seres vivos que viven en este hábitat. Este hecho tendrá consecuencias en nuestra forma de vida, sobre todo en nuestra alimentación.

Otro grave problema es la contaminación del aire. Sus altos niveles de dióxido de carbono nos impulsa a buscar soluciones eficaces a muy corto plazo para asegurar el bienestar de futuras generaciones.

La Tierra ha pasado por esta situación anteriormente aunque estos ciclos habían sido siempre más lentos, se producían en miles de años. Ahora, como consecuencia de la actividad abusiva del ser humano, se ha producido en un período mucho más breve de tiempo que amenaza la vida.

Grupo de Mayores 25

NO ES MÁS LIMPIO QUIEN MÁS LIMPIA SINO QUIEN MENOS ENSUCIA

Nosotros vivimos en el planeta Tierra, entonces.....debemos cuidarlo para nuestra Seguridad y la de nuestros descendientes. Por eso es importante no tirar basura como el plástico en los mares, en los ríos... y así no contaminar el agua que después nosotros mismos nos vamos a tomar.

Debemos procurar no quemar los bosques porque el agua y los bosques son nuestra Fuente de VIDA.

¡AUXILIEMOS NUESTRO PLANETA!

Reduciendo la contaminación de las ciudades, no contaminar con los gases de los coches, debemos compartir el coche si varias personas vamos al mismo sitio o utilizar el transporte público. También es interesante utilizar el coche eléctrico.

Es muy importante reducir la utilización de bolsas de plástico utilizando las de papel o mejor aún utilizar una bolsa o cesta que tengamos en casa.

En definitiva:

NO ES MÁS LIMPIO QUIEN MÁS LIMPIA SINO QUIEN MENOS ENSUCIA



Instrumental II, Can Deu

REFLEXIONS ALUMNES GES I

La crisi ambiental està afectant a tots els mars del món d'una manera brutal. Diuen que a l'any 2050 la situació serà molt pitjor. Fa uns mesos van fer un estudi sobre la nostra alimentació i van observar com tots teníem residus de plàstic. Amb aquesta informació hauríem de contribuir al manteniment del planeta, col·laborar amb el reciclatge i amb tot el que es pugui.

Ariadna Sánchez

El **canvi climàtic** és una qüestió que, actualment, s'ha tornat molt preocupant. Ja s'han realitzat estudis que ens asseguren que moltes de les catàstrofes d'avui dia succeeixen a causa d'això. Al nostre país s'estan fent diverses campanyes de sensibilització per tal de reciclar més.

La **contaminació dels mars i dels oceans** és també un tema inquietant. Moltes espècies estan en perill d'extinció. A Catalunya i a altres llocs es fan quedades populars per fer neteja de platges. Hi ha gent que es mou de forma voluntària i s'implica molt en aquestes tasques.

A part, les ciutats pateixen l'efecte hivernacle. Per sort, es prenen bones iniciatives com per exemple regular la velocitat dels vehicles i intentar augmentar el nombre de vehicles que no contaminen tant.

Roger Tapia

El **mar mediterrani** és un dels mars més contaminats del món. Hi ha molts països, com per exemple, del sud-est asiàtic que hi llencen escombraries. El passat mes de maig es va fer públic el descobriment d'escombraries que hi ha al fons marí de l'estret de Messina.

Es poden dur a terme actuacions per intentar resoldre aquesta problemàtica.

- Conscienciar al consumidor de no gastar plàstic d'un sol ús.
- Utilitzar barreres flotants.
- Separar els residus en els diferents contenidors, etc.

Carles Sebarroja



Els alumnes de Ges 1 vespre estem interessats en els grups de joves que els divendres fan una vaga escolar pel clima, coneguda també **FRIDAYS FOR FUTURE** o el que és el mateix en el nostre idioma: els divendres pel futur. Aquest és un moviment internacional d'estudiants de secundària que han decidit no assistir a classes i participar en manifestacions per reclamar acció per impedir un proper escalfament global i el canvi climàtic que afectarà a tot el planeta. Aquest moviment va començar a organitzar-se quan l'activista climàtica Greta Thunberg va escenificar una acció l'agost 2018 fora el parlament suec Riksdag, aguantant una pancarta en el que es llegia "*Skolstrejk för klimatet*" ("Vaga Escolar pel Clima").

A Sabadell també hi ha un grup de joves que lluiten pel canvi climàtic i els volem fer aquestes preguntes.

- **Tota aquesta lluita que esteu fent, servirà per alguna cosa?**

Nosaltres creiem que si, per això mateix l'estem fent. Un dels nostres objectius és aconseguir viure en un entorn més sostenible, i això inclou la reducció de les emissions de gasos d'efecte hivernacle o la reducció en l'ús de plàstics, amb la finalitat d'aturar el canvi climàtic i ,amb sort, aconseguir revertir-lo. Les conseqüències sinó poden ser devastadores.

- **Quantes hores dediqueu al projecte ELS DIVENDRES PEL FUTUR?**

Les hores dedicades depenen de cada integrant, tot i que fem una reunió setmanal (els diumenges a les 18.00) així com concentracions a diferents punts de la ciutat.

- **Podran existir cotxes particulars que no contaminin?**

En un futur proper és perfectament factible que la majoria dels vehicles particulars no contaminin. Actualment el problema és que la solució que s'està generalitzant no és la més adequada (el

model de Tesla i moltes altres companyies d'un cotxe elèctric amb bateries de ions de liti) ja que això comporta molts problemes vinculats a les pròpies bateries que fan que no siguin la solució més adient.

En canvi, actualment ja existeixen models del que poden ser el vertader cotxe del futur: cotxes elèctrics amb piles de hidrògen. Aquestes piles, a diferència de les bateries de liti, es carreguen introduint hidrogen de la mateixa manera que es fa avui dia amb la benzina, però l'únic producte resultant és aigua, de manera que s'eliminen completament les emissions. També eliminen el problema de la degradació de les bateries de liti i la seva autonomia pot ser molt superior. El problema de les piles de hidrògen actualment és que són cares de produir, però amb el temps poden assolir preus molt competius.

- **Algun dia deixarem de produir i utilitzar plàstics?**

El tema dels plàstics és un tema difícil de tractar. Els plàstics tenen la sort i la maledicció de ser els materials més versàtils que coneixem. Això fa que substituir-los sigui molt complicat (per exemple, en molts llocs s'estan substituint les bosses de plàstic per bosses de paper, però això pot ser contraproductiu ja que més paper implica més tala d'arbres, els quals són la única vertadera arma que tenim per protegir-nos del canvi climàtic). Seria més fàcil des del meu punt de vista, buscar maneres més eficients de reciclar i reutilitzar-los.

- **Què en penseu de les centrals nuclears?**

Les centrals nuclears poden ser una bona solució TEMPORAL en la transició a la generació d'energia de manera sostenible: la seva vida útil oscil·la entre els 20 i els 40 anys, i no produeixen emissions de gasos nocius. Però un ús massiu d'aquestes implicaria una producció massa elevada de residus radioactius els quals actualment no sabem com tractar.

Evidentment, les energies renovables són la millor opció però en llocs puntuals on l'ús d'aquestes no sigui viable es podrien utilitzar centrals nuclears.

- **Com podem contribuir els joves a millorar la salut del planeta?**

Simplement amb la difusió i conscienciació correcta del que està passant ja que pot ajudar bastant, però a més petits hàbits quotidians com reciclar a casa o reduir el consum de plàstic també ajuden. L'IPCC també recomana reduir el consum de carn, així que això pot ser una altra alternativa.

El més important, però, crec que és fer-nos sentir als carrers per poder realitzar canvis majors amb el suport de les institucions.

- **Aquí a Sabadell qui va proposar els divendres pel futur?**

Ho van proposar un company de Fridays for Future de Barcelona, l'Abel i dos del Moviment Estudiantil de Sabadell, l'Arnau i el Roger que es van trobar i van organitzar una macro assemblea per començar a empènyer el projecte.

Preguntes realitzades pels alumnes de GES 1 vespre

Respostes: Roger (membre de Fridays for Future de Sabadell)



Planet Earth is in serious danger!!!

Here you have nineteen tips to save our planet.

- 1.- Use recyclable paper bags.
- 2.- **Avoid use of chemicals to clean.**
- 3.- Eat less meat
- 4.- Go by public transport in town: bus, tube...
- 5.- TURN THE LIGHT OFF WHEN YOU DON'T NEED IT.
- 6.- Don't throw the oil in the sink.
- 7.- **Use the rain water to iron clothes.**
- 8.- **Use shower cold water to clean the floor.**
- 9.- Reduce the use of coffee capsules.
- 10.- *Reduce the use of aerosols.*
- 11.- **Don't use nappies for babies or napkins for women.**
- 12.- Stop using fossil fuels: coal ,petrol. Use alternative energies: Sun, air, water...
- 13.- **Don't use plastic straws, use reusable straws.**
- 14.- Use clothes bag to go shopping.
- 15.- **Reuse old clothes: trousers can be shorts, shirts can be t-shirts...**
- 16.- Go to work on foot or by bike.
- 17.- *Mend old clothes instead of buying new ones.*
- 18.- *Share your car when you go to work or to school.*
- 19.- Turn of the tap when you brush your teeth or wash your hair.



Students of third level of English, afternoon and evening

LOS MICROPLÁSTICOS: UNA PESADILLA OCEÁNICA

¿Que son los microplásticos y de dónde vienen?

Los microplásticos son fragmentos muy pequeños de plástico cuyo tamaño suele ser inferior a 5mm que tienen su origen en los objetos de plástico, en los fragmentos que se desprenden de la ropa sintética al limpiarla, en los productos de higiene personal como la o cosméticos y que acaban en el mar.

¿Cuáles son los efectos de los microplásticos?

La ONU declara en 2017 que hay hasta 51.000 millones de partículas micro plásticas en el mar, para entendernos 500 veces más que el número de estrellas en nuestra galaxia.

Los micro plásticos en el mar son ingeridos por los peces, el plástico se acumula en su cuerpo y termina en los humanos cuando consumimos pescado.

También se han encontrado partículas en alimentos y bebidas como la cerveza, miel, y agua del grifo.

Recientemente se han descubierto partículas en heces humanas

¿Cuál es la solución?

- Evitar al máximo el uso de plásticos. Especialmente los de un solo uso como bolsas, platos, vasos, papel de aluminio o pajitas
- Cuando sea posible comprar productos sin envases o con envases retornables.
- En el caso de utilizar plásticos intentar que sean degradables
- En la medida de lo posible utilizar prendas de vestir confeccionadas con tejidos naturales.
- Mirar las etiquetas de los productos de higiene, cosmética y limpieza para comprobar que no tienen (PP) polipropileno (PE) Polietileno (PMMA) Poli metacrilato de metilo (PET) Tereftalato de polietileno

NO SE VE PERO ES UN GRAN PROBLEMA.

CONTRIBUYE A SOLUCIONARLO QUITANDO PLÁSTICO DE TU VIDA

ALUMNES DE GES I: Carles Sebarroja, Estefanía González i Roger Tàpia

ACTIVITATS D'ESCOLA

FEM PLANTER

Els alumnes d'Instrumental II aprenem les parts, la respiració, l'alimentació i la reproducció de les plantes.

La filla de la nostra companya Maria, l'Ana , és jardiner, ha vingut a la nostra classe i ens ha explicat com reproduir plantes amb esqueixos, a continuació hem fet una pràctica.



Estem molt atents a l'explicació perquè després haurem de plantar els esqueixos.



Haurem de plantar esqueixos de menta, menta aquàtica, romaní i farigola.



Si ho volem fer bé hem d'estar molt concentrats!

Ara reguem cada dia els esqueixos, amb poca aigua perquè massa els faria mal. Ens els emportarem a casa per Nadal!

SETMANA DE LA CIÈNCIA

Per celebrar la setmana de la ciència d'aquest curs l'escola va planificar dues activitats diferents.

Els alumnes del torn del matí van participar el un taller anomenat **La grandesa del petit** organitzat per Explorium. És una entitat de lleure que treballa la ciència des d'un punt de vista lúdic i manipulatiu.

La formadora els va introduir al món de la nanotecnologia. Van solucionar problemes matemàtics i van fer experiments, veure possibles aplicacions a la vida real relacionades amb la nanotecnologia.

Al torn de tarda i de vespre, es va fer la xerrada **La neuroimatge, una finestra cap el cervell humà**. La Roser Sala ens va explicar que l'enginyeria biomèdica és una disciplina recent que uneix l'enginyeria i la medicina. Amb tècniques avançades es dona suport als metges per entendre el funcionament del cervell humà i diagnosticar malalties.

Els alumnes van poder fer preguntes al final i van demostrar la seva curiositat.

Aquestes dues activitats van estar molt ben rebudes pels alumnes dels tres torns ja que suposaven un canvi en la dinàmica habitual.



ACTÚA VALLÈS A LA NOSTRA ESCOLA

Des de fa alguns anys, l'escola col·labora amb l'entitat Actúa Valles per fer Tallers o xerrades per al dia de la Sida, que es celebra el primer dia de desembre.

Aquest curs s'ha fet un taller de Salut Sexual. En els tres torns, la Júlia Colignon, membre d'aquesta entitat ens ha plantejat que la sexualitat és quelcom molt ampli i divers. Ens ha actualitzat paraules que sentim sovint i que a vegades no tenim gaire clares.

Ha parlat del VIH, del que significa per a les persones i sobretot què podem fer per evitar-lo. Les proves que realitzen en aquesta entitat són completament gratuïtes. Ens ajuden a saber si hem estat exposats al VIH o a altres malalties de transmissió sexual.



El proper dia 29 de gener, a la nostra escola, també es podran realitzar aquestes proves de manera gratuïta i confidencial, aprofitant que celebrarem **el dia del cinema** i gairebé tots els alumnes de l'escola passaran en un moment o altre pel centre.

FESTES I FESTETES

A STUDENTS HALLOWEEN STORY

There was an ugly witch that had been living alone in CFA Concòrdia school library for 175 years.

However, on the night of the full moon in 2019, a group of third year English students decided that it was a good time to explore.

They were walking inside, slowly and quietly but suddenly they realized that one of their group was missing and the creature appeared.

They ran as fast as they could, trying to escape but the monster screamed! It was afraid of strangers.



THE END

Loli Frías, Chelo Frías, Mounia El Hannoudi,

María Montsech and Ana Cid

3rd level English Evening

A TRUE STORY

There was a handsome werewolf that had been living alone in a haunted castle for 175 years.

However, on the night of the full moon in 2019, a group of second graders decided that it was a good time to explore.

They were walking inside, slowly and quietly but suddenly they found a slimy pumpkin and the creature appeared.

They ran as fast as they could, trying to escape but the monster exploded into a million pieces!

It was a terrible day but a great story!

THE END

Anna Clara de Carvalho and Anna Maria Blázquez

3rd level English Afternoon



LA CASTANYADA A L'ESCOLA



Inici de la festa al matí



Els alumnes de la tarda també ens hem apuntat



A Can Déu ens hem entaulat, conversat i sobretot ens ho hem passat molt bé.

A Can Puiggener hem après cançons tradicionals catalanes.



A instrumental de Can Puiggener hem cuinat delicatessen.



Els alumnes d'instrumental I i II vespre vam menjar moniatos i castanyes a la festa de la Castanyada. Ens ho vam passar molt bé a la festa de la Castanyada.



Alumnat de Català II tarda de la Concòrdia amb un somriure que no se l'acaben .

TRADICIONS NADALENQUES



Sóc la Gema i vull escriure una mica sobre les tradicions nadalenques a casa meva. Tinc molt present que m'agradaven molt aquestes festes (i no vull dir que ara no m'agradin), però ara estic vivint a Sabadell i no puc gaudir-les tant. Recordo els dinars i sopars sense interrupció amb tota la meva família, crec que només abandonàvem la taula per anar al bany! Aquests dies són de

molta unitat a la família, encara que sempre hi ha petites discussions entre nosaltres.

Ara trobo molt a faltar a la meua família que viu a València, jo ja fa deu anys que estic separada físicament d'ella i ara que arriben les festes aprofito per estar amb ells. Jo arribo el vint-i-quatre de desembre per la nit, cada any amb la mateixa il·lusió, entro per la porta i dic: JA SÓC AQUÍ!! I acte seguit les taules ja comencen a omplir-se de menjars copiosos i de begudes... I quan ja he fet petons i abraçades a tothom, em relaxo del viatge i miro al voltant de les taules, i veig la meua gent, els somriures, les emocions... La gent que més m'estimo, totes les que porto al cor...

I comencem la nit de Nadal! Nosaltres encara fem càntics de "la abuela" ja que tota la família és d'Andalusia i són càntics molt divertits.

La nit de Nadal i el dia de Nadal són els dies que més ho celebrem, el dia de Sant Esteve no ho celebrem a València.

Som quasi uns vint-i-cinc per cada àpat!! Imagineu-vos quina bogeria a l'hora de l'organització dels dinars i dels sopars, però sempre ens en sortim, i sempre sobra molt menjar que aprofitem per quasi tota la setmana... La cuina és molt gran i mengem tot a la brasa, un cabridet, un porquet... El meu oncle porta tota la carn d'un lloc de Castelló on ells mateixos crien els porcs i els vedells i els compres sencers, i t'ho vénen tot net, també hi ha gambots, sèpia, ous farcits i patés... I tot està com la mel de caramell!!

Després, el dia de Nadal, fem una sopa "bruta" que consisteix en fetges de pollastre, llaminadures de pernil, ou i trossos de pa fregit... Està boníssima aquesta sopa!! (recepta de la meua iaia) que es va passant de mares a filles.

I tots els nadals son així, des de que era petita... I mentrestant va passant el temps, i tots els que érem petits ja som grans i els que venien darrere també es fan grans...

I jo arribo sempre a la mateixa conclusió cada any i és que: Estic orgullosa d'haver caigut en aquesta família tan gran i que si tornés a néixer, vull estar amb ells!! Els estimo molt!!

Gema Pere
Català 3



SOTA LA PALMERA

Em dic Gema i he escollit dos temes de sota la palmera: sèries i llibres. M'agrada molt veure sèries de televisió, i ara ho tinc molt fàcil per veure-les senceres, sense anuncis publicitaris i al meu ritme. N'he vist moltes, però la que més em va impactar va ser "**Vis a Vis**". Tracta d'un centre penitenciari només de dones i em va fer veure que mai no hi vull ésser dins... Suposo que la ficció en aquest cas, potser la realitat, perquè tinc molt present tot el que succeïa dins del propi centre.

El que hi havia dins, a la meva percepció, són interessos per tots camps, des dels



treballadors fins les mateixes preses. Les trames que hi ha, les morts, els incidents, els accidents i tot el que podeu imaginar-vos, són impactants. Jo em sorprenia de veure com en els trasllats i a l'hora dels reconeixements diaris de les preses, entraven i sortien tota mena d'utensilis, navalles, drogues, punxons, etc... Que després feien canvis les mateixes preses dins del centre. A canvi de tot això, volien sexe, menjar, drogues, tabac... Cap passava desapercibuda, totes tenen la

seva tasca per sobreviure allà dins.

Com que cadascú tindrà la seva reflexió amb aquesta sèrie, la meva va ser que mai voldria tenir problemes amb la justícia ni en ningú, per tal que mai hagués d'ingressar en un centre penitenciari... Ni tan sols unes hores!!!

Després d'haver vist aquesta sèrie, vaig trobar mitjançant les webs i les crítiques d'altres persones, una altra que també em va agradar moltíssim, que va ser "**The Blacklist**", la traducció del títol ja té el seu punt: "La Lista Negra". Té un argument que em va enganxar des del principi (a més que jo m'involucre molt en els papers i els visc en primera persona... hahaha!!

Tracta d'un home (el Raymond Reddington), un home escèntric mil·lionari i un dels criminals més buscats pel FBI, i que es rendeix a la seu. Vol treballar amb ells per desfer-se dels criminals i terroristes més perillosos del món, però tot pel seu propi interès.

L'únic requisit que vol és treballar amb l'Elizabeth Keen, una dona jove que comença el seu primer dia de treball al FBI i llavors comença tot l'entramat de la sèrie...

És fantàstica, us la recomano!!

Sóc dona de sèries, sí, però també m'agrada compartir el meu temps amb la lectura, ara estic llegint un llibre que es diu "**El Poder del Ahora**", porto molt poc temps llegint-lo, però pel poc que he llegit tracta sobre el camí fins a la realització espiritual, des del cos fins a la ment.

Segons les crítiques que he llegit, és un llibre per rellegir-ho una i una altra vegada, perquè en cada lectura que es fa, aprofundeixes més i trobes més significat i sentit a la vida. Et fa despertar per comprendre plenament qui som, què fem i perquè venim a la vida.

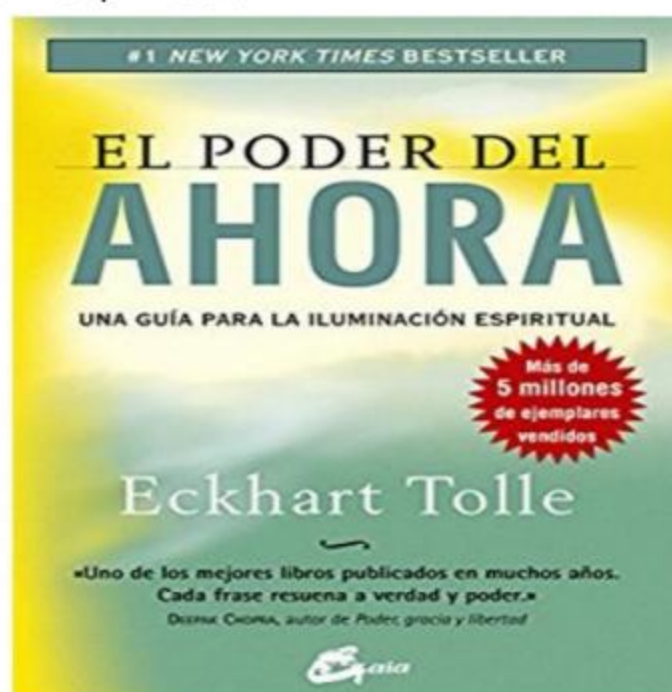
Jo estic pels primers capítols i m'està agradant molt, segurament és perquè estic en un punt de la meua vida que vull trobar el meu lloc amb la meua llibertat. Quan acabi de llegir-lo podré fer-li una valoració més personal i més present.

Ara bé, el llibre què més m'ha agradat fins ara va ser una comèdia (amb entramats també espirituals) que es diu "Maldito Karma", des d'el primer dia em va enganxar(... m'estic plantejant amb aquesta redacció... que si tot el que m'agrada, m'enganxarà... ha, ha, ha!!!)

l tracta bàsicament sobre el karma en les persones, com la dita: Tant mal fas, tant mal t'arribarà. Em va fer veure que no pots anar per la vida desqualificant a la gent per la seva condició, ni pels diners que té ni per res de res. Perquè quan fas les coses malament a tothom, després la pròpia vida t'ho retorna.

Em va agradar molt per la història i els diàlegs que té, conta la història d'una dona amb molta riquesa material i molt buida per dintre, sense sentiments ni afectes ni res d'empatia amb les persones, i ,li dóna un infart i es mor... i comença la seva aventura.

Un llibre que et parteixes de riure (bé, almenys jo sí que em tronxava) perquè la dona ha d'acumular moltes coses bones per guanyar karma i traspasar a la llum espiritual.





I ho ha de fer des d'ésser una formiga fins a tota la cadena d'essers vius que en podem imaginar, i arribar de nou a un cos de persona i conviure en ell...

I podria explicar-vos tota l'aventura del llibre, però millor us ho llegiu i trobeu les vostres pròpies conclusions!!

Jo cada vegada que recordo algun capítol (i he fet alguna mala passada... recordo el karma que he d'acumular!!), se m'escapa un gran somriure!

Gema Pérez
CATALÀ 3

La pel·lícula que jo recomano és **300**. Va sobre la mitologia grega, de la lluita entre l'exèrcit d'Esparta i el Persa.

Tot comença quan un genet de l'imperi Persa arriba a Esparta a donar un missatge de part del seu rei. El rei d'Esparta, Leonidas, rep el missatge de l'altre rei on posava "terra o aigua". La intenció dels perses no era una altra que intentar que el poble d'Esparta formés part del seu exèrcit per conquerir més territori. Però el Rei Leonidas es va oposar i va matar el missatger que portava aquell escrit.

El rei persa es va enfadar moltíssim i va enviar totes les seves tropes per lluitar contra els espartans. Uns 300 espartans contra un milió de perses va tenir com a resultat la derrota dels espartans encara que l'exèrcit persa va quedar molt disminuït.

Ángel Berrio Pérez

GES 1 Matí

Jo recomano la sèrie **Prison Break** que podeu trobar a Netflix. Tracta d'un jove que atraca un banc per així anar a la presó més perillosa del país i treure el seu germà. El seu germà porta temps empresonat sense tenir culpa de res.

La sèrie té cinc temporades i enmig moren personatges importants. No puc dir com acaba però sí us dic que m'ha agradat molt.

Anas Mohib

GES 1 Matí

La sèrie **La casa de paper** va d'un robatori a la "Fàbrica nacional de moneda i timbre". Surten molts actors espanyols que utilitzen noms de països i ciutats, així com: Tòquio, Nairobi, Dénver, Moscou, Berlín, Oslo, Marsella, etc.

La persona que planeja el robatori és "El Professor" i està molt ben preparat. El repte és robar 122 milions d'euros en 9 dies. Per no ser identificats per la policia van vestits amb un mono vermell i una màscara de Dalí. Els ostatges s'han de vestir igual per complicar la tasca de ser descoberts.

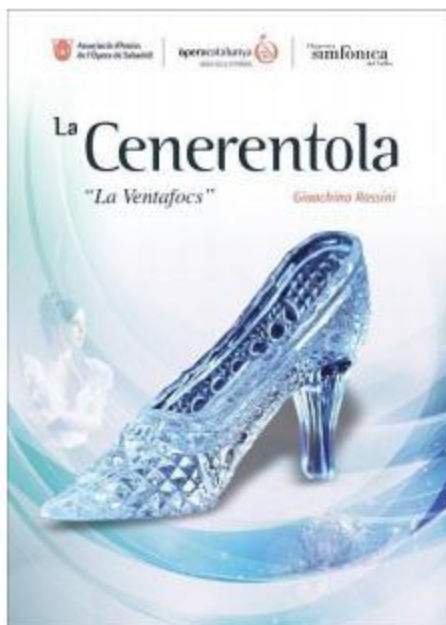
Passen els dies i aconseguen el botí de 122 milions d'euros. Van sortint de la fàbrica de dos en dos. Temps després la policia capta a dos d'ells però un s'escapa. Llavors un dels lladres queda empresonat i els altres buscaran un altre robatori amb la intenció de recuperar el company. He d'esperar a la cinquena temporada per saber més.

Lidia Galán Guillén

GES 1 Matí

LA CENERENTOLA

El passat 24 d'octubre, vaig anar al teatre "La Faràndula" amb la invitació que ens va oferir l'escola Concòrdia, per l'òpera "La Cenerentola". Anava emocionada, perquè fa molt temps que no anava al teatre, i molt menys a l'òpera.



La Cenerentola és de Rossini, el mateix compositor de l'obra "El Barber de Sevilla", que és l'obra més famosa, però la Cenerentola és per mi una meravella, i l'actuació dels alumnes de l'escola d'òpera de l'Associació d'amics de l'òpera de Sabadell, sense cap dubte, ESPECTACULAR.

L'òpera és en italià, però està subtitulada en català, la qual cosa fa que sigui fàcil seguir, i que poc a poc et vagi introduint a ella, i no has de llegir les anotacions sobre l'escenari.

L'obra està dividida en dos actes, els dos fantàstics!

La primera sorpresa de l'obra és quan t'adones que no hi ha madrastra, sinó padrastre, i que tampoc hi ha fada padrina, sinó padrí, tal com indicaven en el fulletó de l'obra, en els teatres italians no hi solia haver més de tres cantants femenines, i en aquesta obra, aquests tres personatges principals estarien coberts amb les tres germanes del repartiment, de manera que la resta dels personatges femenins del conte, havien de ser coberts per masculins. Després d'una breu pausa per prendre alguna cosa a la recepció del teatre: aperitiu, copa, entrepans, ... Va començar el segon acte, deixant a tots impressionats amb l'actuació.

Els sis cantants principals de l'obra, les tres germanes, el padrastre, padrí i príncep, es passen gairebé deu minuts cantant un embarbussament: "Questo è un node avvilupato ..." repetint les frases entre aquests sis cantants per torns i després en conjunt, a diferents velocitats, que va fer que tot el públic quedéssim amb la boca oberta. El padrastre, "Don Magnífico" fa al llarg de l'obra, picades d'ullet a Groucho Marx en la seva actuació, la qual cosa va fer riure a tot el públic. Les veus dels cantants impressiona moltíssim, sense micròfons sobre l'escenari, s'escoltava perfectament en qualsevol seient de la sala sense cap problema. Cal remarcar que juntament amb tot el repartiment, l'actuació magnífica de l'orquestra simfònica del Vallès, fa que des del principi et submergeixis en l'obra.

Resumint, una nit espectacular. Virgínia

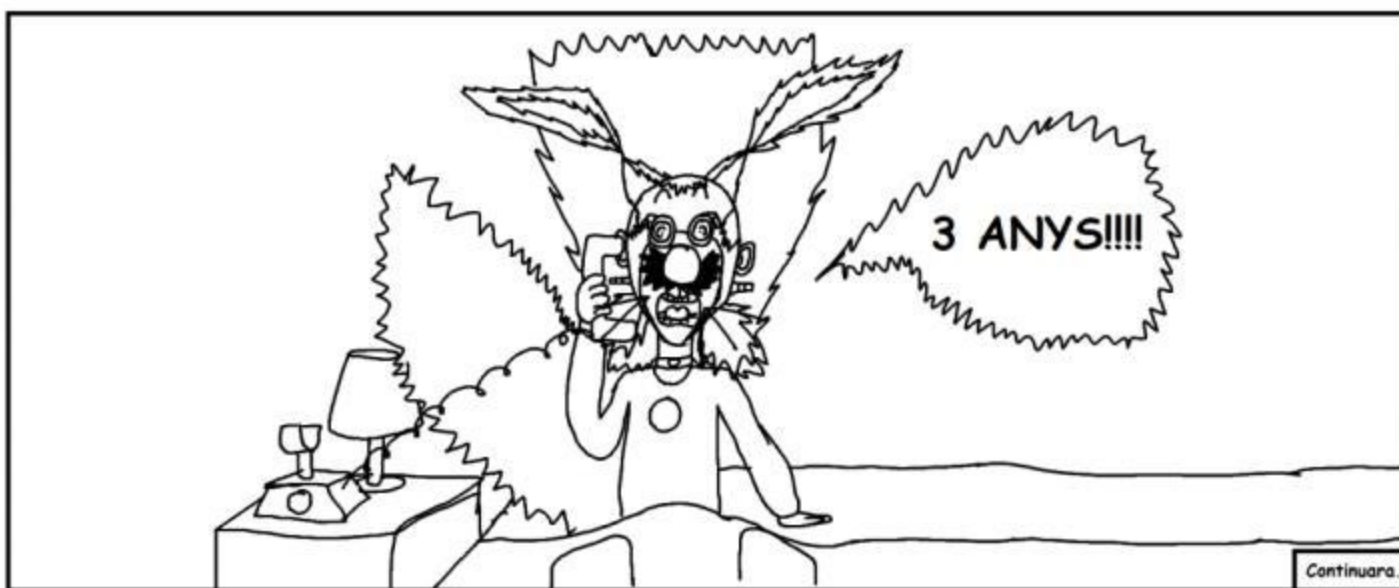
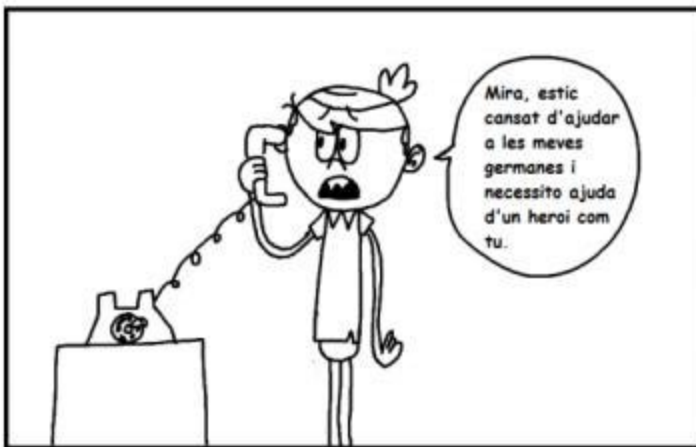
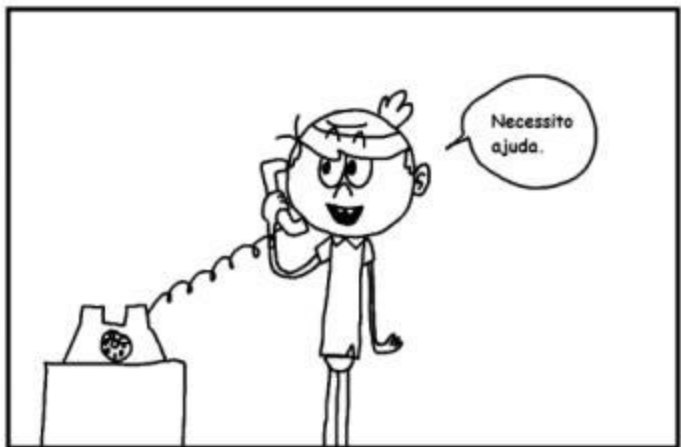
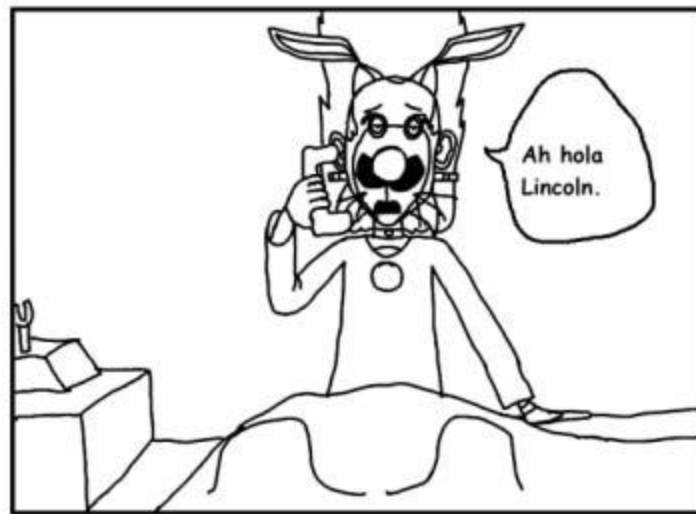
Català 3



CÒMIC D'ÀLEX HERNÁNDEZ GES I:

LUIGIMAX NINTENDO INFINIT 8 ESPECIAL LA CASA LOUD 1: LINCOLN AJUDA A LUIGIMAX





RECEPTES DEL XEF

“ Tarta de castañas y chocolate San Martiño ” (procedente de Ourense)

Ingredientes

- huevos grandes
- 400 ml de nata líquida
- 100 gramos de chocolate 70% cobertura
- 100 g. de mantequilla.
- 75 g. de azúcar (unas 4 cucharadas).
- 30 galleta tipo desayuno y cucharadita de esencia de vainilla
- Cacao en polvo
- 100 g de puré de castaña
- 200 g de mermelada de castaña
- 1 chorrito de licor café

Preparación de la base de galleta

1. Derretimos la mantequilla (usad el microondas, es más rápido, a temperatura baja unos 2 minutos).
2. Con la picadora trituramos las galletas (si no tenéis, en un trapo de cocina echamos las 30 galletas y envolvemos para luego machacarlas con una cuchara o algo pesado, no os quedará tan fino pero sirve igual).
3. Añadimos por encima la mantequilla derretida. La masa estará caliente y será muy manejable.
4. Añadimos la cucharada de esencia de vainilla. Podemos incluso añadir algo de harina de castaña o trocitos de castañas muy picaditos

para darle más sabor, este punto es opcional.

5. Cogemos la mezcla de galleta y la repartimos por la base de un molde desmontable grande, 22 cm de diámetro.
6. Apretamos contra el fondo y en los lados con la ayuda de una cuchara o con los dedos e introducimos al horno unos 10 minutos a unos 180 grados para que se endurezca y se evapore un poco el líquido sobrante.
7. Sacamos el molde y dejamos enfriar para rellenar con la crema de chocolate y castañas.
8. Bajamos la temperatura del horno a 150 grados y lo dejamos así mientras preparamos la crema.
9. Si vamos a preparar la crema más tarde debemos poner el horno a precalentar.

Preparación de la tarta de castañas y montaje final

- Ponemos la nata a calentar en un cazo a fuego medio. Cuando esté caliente (sin que hierva, solo caliente) echamos el chocolate en trozos y el chorrillo de licor café. Dejamos a fuego bajo que se funda todo, ayúdate con una cuchara de madera
- En un bol ponemos los huevos y el azúcar. Batimos hasta que quede una mezcla homogénea, cremosa y no demasiado espumosa. Introducimos la mermelada y el puré de castañas (si no encontráis mermelada, podéis emplear crema o puré de castañas solamente, añadiendo 1 cucharada más de azúcar a la mezcla). Removemos la mezcla sin batir.
- Cuando el chocolate se haya fundido con la nata apagamos el fuego y apartamos la mezcla. Añadimos la mezcla de huevo y castañas, mezclamos bien sin batir y dejamos reposar fuera del fuego.
- Vertemos sobre la base de galletas toda la mezcla que tenemos reservada y la introducimos en el horno precalentado a 190o C entre 30 y 40 minutos (tal como comenté en alguna otra receta, todo depende del horno, siempre mirar con un tenedor que se quede seco...)

- Retiramos del horno y dejamos enfriar en la nevera durante unas horas. Desmoldamos.


- Por último espolvoreamos el cacao en polvo con un colador por encima de la tarta. Un pequeño consejo, a este postre le va muy bien acompañarlo con una copa de licor café helado.

Verónica López Vizcaíno

GES II Matí

I PER ACABAR UNS MOTS ENCREUATS...

- agua
- animales
- biodegradable
- biodiversidad
- contaminación
- deforestación
- desertificación
- desperdicios
- ecología
- emisión
- energía
- erosión
- hábitat
- naturaleza
- planeta
- preservar
- reciclar
- reducir
- reutilizar
- tierra




¡Cuidemos nuestro planeta!

Veinte palabras para reflexionar sobre nuestro planeta.

- Lee las palabras y luego búscalas en la sopa de letras.
- Marca con una cruz las que no están en la sopa de letras.

G	I	É	J	Ú	F	O	É	Ü
A	N	I	M	A	L	E	S	Z
E	E	Ü	Ñ	Í	C	Y	J	I
C	M	A	G	F	Ü	B	F	K
O	I	E	N	E	R	G	Í	A
L	S	Ñ	Í	Z	B	J	Y	B
O	I	P	L	A	N	E	T	A



G	Ó	D	E	S	P	E	R	D	I	C	I	O	S	Ú	A	H	R
Í	N	G	X	É	P	R	E	S	E	R	V	A	R	S	G	Á	E
A	R	E	C	I	C	L	A	R	N	Ó	W	P	O	W	U	B	D
B	I	O	D	I	V	E	R	S	I	D	A	D	L	H	A	I	U
É	N	M	N	K	R	E	U	T	I	L	I	Z	A	R	Q	T	C
D	E	S	E	R	T	I	F	I	C	A	C	I	Ó	N	R	A	I
T	I	E	R	R	A	V	G	N	U	E	E	Z	É	N	O	T	R

www.me-encanta-escribir.blogspot.com (señor ADAMS)



Fotografia Juanma Peláez

Bones festes!

Unió Europea
Fons social europeu
L'FSE inverteix en el teu futur



Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament



C.F.A Concòrdia