

# LOM DESTRALER

Revista de l'INS Alfons Costafreda, Tàrrrega

**Número 20– 13 de novembre del 2020**



JACK&JONES

**B**  
new balance

Saucony  
ORIGINALS

Happy Socks

**C**  
carhartt

ESTD 1853  
COOPER BROS  
HOLD HATMAKERS

**G** GARCIA

FILA

Calvin Klein  
underwear

THINKING MU

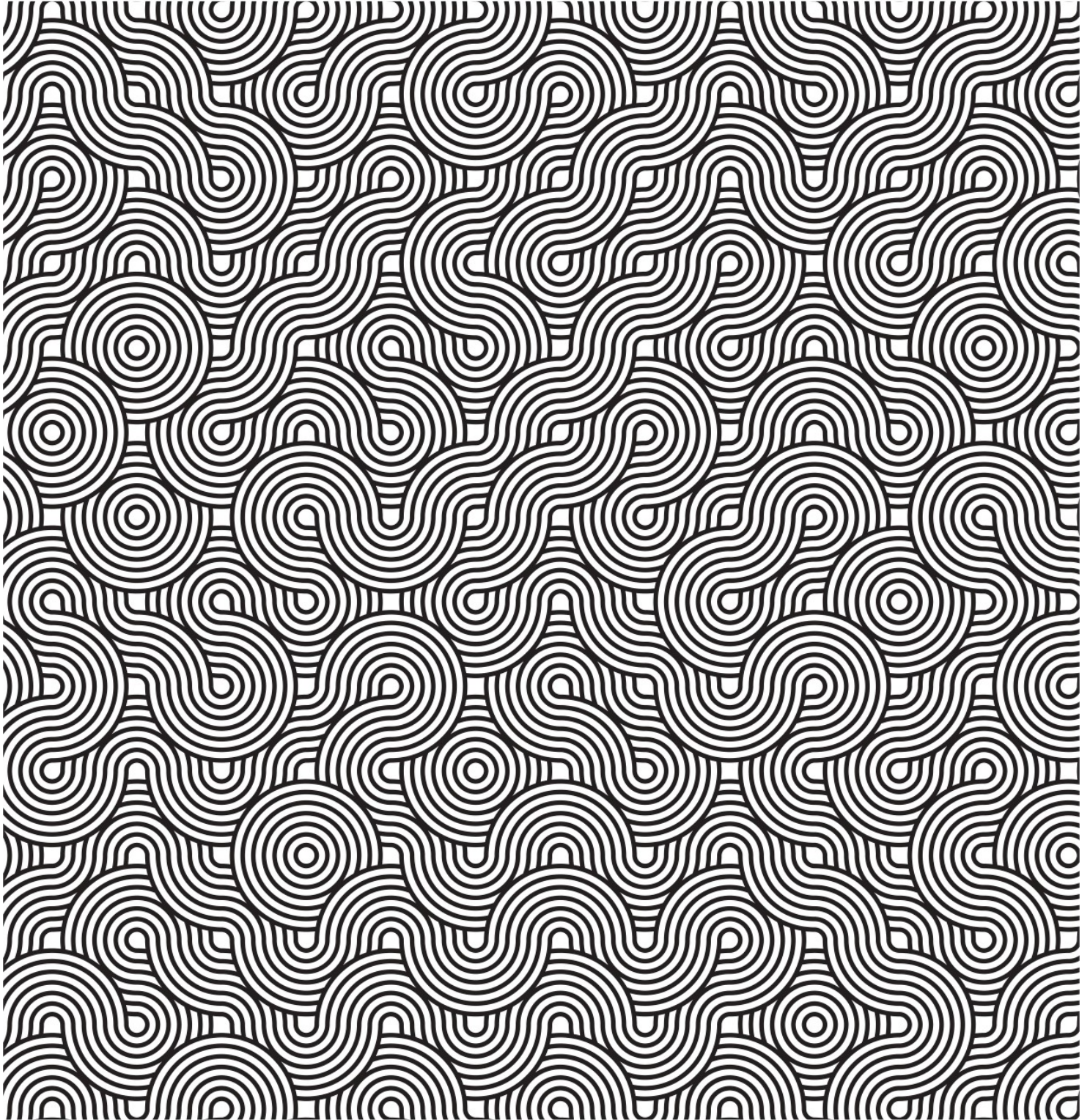
Champion

NAPAPIJRI

brava  
FABRICS

le coq sportif

ESPRIT



Carme, 9  
25300, Tàrrega  
info@3catorze.com  
973 313 944

**3CATORZE**

MEN'S STORE

 fbk/3catorze

 @3catorzestore

 @3catorzestore

# ÍNDEX

# EDITORIAL



## SECCIÓ ENTREVISTA

- 04- "Por de mostrar-me per les reaccions que podia veure en l'altra gent".
- 05- "Tenir papallones a la panxa".
- 06- "Acolliu a tothom i gaudiu molt".

## SECCIÓ D'ESPORTS

- 08- "He compartit jugades i amistats amb les mateixes companyes".
- 09- "Per mi la natació és equip".
- 10- "Una lluita constant contra tu mateix per ser millor cada dia".
- 11- "El Hip hop per a mi, més que un esport, és un sentiment".
- 12- "Aquest esport també es basa en un entrenament mental".
- 13- "La bicicleta em trasmet energia".
- 14- Esport per cooperar.

## SECCIÓ EXCURSIONS

- 16- "Viatge inoblidable a Grècia".
- 18- Tres dies a la neu.
- 19- Anem al museu matemàtic.

## SECCIÓ DE CULTURA

- 21- "Un foulard que arrossega seixanta anys d'històries".
- 22- "La festa de la verema i el vi de Verdú".
- 23- El Ramada.
- 24- "Som com una gran família".
- 25- Un dia de rodatge.
- 26- "Avui en dia porto una dieta vegetariana i saludable".
- 27- El Model de les 3R'S.
- 28- La Coral del Mestre Güell.
- 29- "No sabem la vida que hi ha al darrere d'una persona".

## SECCIÓ D'ACTIVITATS

- 30- Tel timbre.
- 32- Diàri d'un confinament.

## SECCIÓ D'OPINIONS

- 34- El coronavirus o Covid-19.

## LO MAKING OFF

- 38- Com es dirigeix una revista?.

## PASSATEMPES

- 40- Jocs matemàtics.

## SECCIÓ DE REFLEXIONS

- 42- Mindfulness
- 43- Racisme institucional a EEUU
- 44- Llegendes

## SECCIÓ DE CUINA

- 46- Msemen
- 48- Palmeretes
- 49- logurt amb maduixa i galeta.

Benvinguts a la vintena edició de Lo Destraler de l'Institut Alfons Costafreda. Com ja sabeu, és una revista única perquè està feta gràcies a la col·laboració de tot l'alumnat.

En aquesta revista com ja sabeu podreu trobar tota mena d'articles de cultura, d'esports, de reflexions, passatempes i fotografies d'algunes excursions o viatges. Ens agradaria destacar que els temes d'aquesta revista la fan els alumnes, la transmetem amb la nostra i la vostra veu i estem orgullosos de què sigui així i que ens hàguez exposat molts temes interessants.

Volem afegir que, amb aquest número tan especial i únic donades les circumstàncies, serà la primera revista *Lo Destraler* que no es podrà publicar en paper, com nosaltres desitjàvem, tot i que la podreu gaudir igualment. Sol us volem recordar que si actuem amb responsabilitat #totaniràbé, i estem veient a través de les xarxes socials que ho esteu fent molt bé, per tant també us volem felicitar des de l'equip de redacció.

A més a més, volem ressaltar que és l'última revista que nosaltres presentem aquest any, però no s'acaba aquí, desitgem que hi hagi més gent que vulgui col·laborar i formar part de la revista de l'institut.

**Coordinació:** Clàudia Tasies, Miquel Visa, Pipima Saoudi, Rocío Ramos, Souliman Khabbach.

**Direcció i Redacció:** Clàudia Tasies, Pipima Saoudi, Rocío Ramos i Souliman Khabbach.

**Correcció:** Núria Boté, Miquel Visa i Rocío Ramos

**Col·laboradors:** Souad, Carles Folguera, Adria Escartin, Anna Recasens, Mar Closa, Arnau Llanes, Emma Rión, Quealt Govern, Pol Fernández, Wisal Oubaid, Ingrid Aragonès, Nerea Pozanco, Marc Nadal, Arwen Agea, Berta Riera, Èlia Burgués, Maria Gisbert, Aleix Ribalda, Èlia Martínez, Nerea Gili, Marem Guey, Aura Nadal, Ivan Rós, Meritxell Villega, Magdala Mayora i Joal Gonzalo.

**Portada:** Clàudia Tasies i Rocío Ramos.

**Fotografies:** Fina Allué, Angels Salcedo, Rocío Ramos.

**Il·lustracions:** Ferran Piqueres.

**Patrocinadors:** 1314, Autoescola Castanyer, BICI 3.0, Bern, Còpies Maite, Domenech Seguí, EKT, Esquirol, Estel, Forneret, Generalitat, La Botigueta, Llar d'avis, Marta, Niu del Retall, RACC.

## “POR DE MOSTRAR-ME PER LES REACCIONS QUE PODIA VEURE EN L'ALTRA GENT” ENTREVISTA SOUAT



Entrevistem a una nova professora, Souat que ha vingut aquest any al centre i ens explicarà el seu punt de vista de l'educació.

### **On vas fer la teva carrera? Hi havia moltes dones estudiant la teva carrera?**

Jo vaig fer tots els meus estudis al Marroc i quan vaig acabar la carrera vaig fer el màster de professorat aquí a Espanya. Vaig venir aquí perquè allà no hi ha igualtat d'oportunitat, si no coneixes algú, és molt difícil entrar a un màster. Sí, de fet la majoria de classes de llengua hi havia noies.

### **Va ser molt difícil quan vas venir aquí a fer el màster?**

Sí, primer per la llengua perquè no sabia ni català ni castellà, i per fer aquest màster necessitava aprendre català. Després vaig fer una prova de conjunt per tenir la llicenciatura. I quan vaig acabar el màster vaig començar a fer pràctiques en aquest

institut.

### **Quina relació tens amb els altres professors?**

Sí, molt bé aquí hi ha molt bon rotllo i estic molt contenta perquè sempre t'ajuden a organitzar-te, a sentir-te còmoda.

### **Quan entres a una classe, quina reacció fan els alumnes?**

Als alumnes la veritat no he notat gaire canvi, sigui amb el vel o sense, perquè al principi quan vaig començar a fer classes no portava el mocador. Quan el vaig portar notava algunes mirades, però no m'importava.

### **I perquè vas decidir portar el vel?**

El vaig començar a portar fa dos anys més i sense que els meus companys em diguessin alguna cosa, jo vaig notar la reacció. Fins i tot alguns alumnes m'ho van preguntar. Em va costar molt prendre aquesta decisió, ja que tenia por de mostrar-me per les reaccions que podia veure en l'altra gent. I finalment em vaig parar a pensar, i vaig veure que tothom era lliure de portar el que volia i així doncs, vaig tenir coratge de portar-lo perquè era una cosa que formava part de mi i em feia feliç.

### **Canviaries la teva feina?**

Si i no, aquest any em costa molt perquè els alumnes no posen de la seva part, i també s'ha de dir que prefereixo treballar amb persones més grans, ja que són més madurs i tenen la voluntat per aprendre i pesen en el seu futur. L'exemple de 3r ESO les classes són molt pesades, sorolloses, intenses tot i que me anat adaptant.

### **T'han tractat mai diferent?**

Si, de vegades ho he notat per exemple quan vas algun lloc i et tracten d'ignorant o et parlen castellà i no entenc el motiu.

### **I que en penses?**

Crec que es generalitza molt, hi ha molta gent estrangera que ve aquí i no els valoren.

# “TENIR PAPALLONES A LA PANXA”

Llibre: *El secreto del case-ron abandonado*, de Pilar López Bernués

Canço: *Te invito a volar* de Naim Darrechi

Pel·lícula: Tadeo Jones

També hem entrevistat a un alumne de 1r d'ESO, on ens explicarà la connexió que té amb la música i com la relaciona a través dels instruments.

## **Que significa per tu la música?**

Per mi la música ho és tot. Perquè crec que em pot ser molt útil pel futur i per si realment m'hi volgués dedicar. També té el seu avantatge com per exemple, poder convalidar a l'institut.



## **Des de quants anys fa que toques algun instrument?**

Deu fer uns set anys quan vaig començar a tocar un instrument. De petit m'agradava i el meu pare també li agrada la música i com a hobby també toca un instrument.

## **Quins instruments toques? I quina dificultat té cadascun?**

Actualment, toco el saxo i el piano.

Tocar un instrument té la dificultat, evidentment, les cançons pugen de nivell, per exemple, el saxo per a mi no té cap dificultat, però el piano sí, perquè has d'estar pendent de les dues mans i habitualment no van alhora, és a dir, que no fas la mateixa melodia a cada mà.

## **Has tocat mai en públic? Que sents?**

He tocat en públic molts cops. Abans de començar el concert/audició, jo sempre estic nerviós, i em dona la sensació de “tenir papallones a la panxa”. Quan és el meu torn, deixo d'estar nerviós i penso que em sortirà bé.

## **Quin tipus de música acostumes a tocar?**

En piano toco cançons clàssiques, tal com diu el nom. I en saxo, bàsicament toco de tot, una mica de clàssic i una mica de modern. I a la part de piano modern toco cançons modernes.

## **Quants dies toques els dos instruments per setmana?**

Faig un dia de classe de cada instrument; 30 minuts de saxo a la setmana i 1 hora de piano a la setmana. A casa no acostumo a assajar molt, només assajo 30 minuts a casa per setmana.

## **T'agradaria ser músic en un futur?**

Jo encara no tinc clar que vull ser de gran, però molts cops m'he fet la idea de ser músic de gran però no m'acaba de convèncer perquè hauria de viatjar per fer concerts i personalment no m'agrada viatjar.

## **Quin instrument de tots et sembla més difícil de tocar?**

El piano, perquè les cançons són més difícils i també perquè costa de coordinar les dos mans alhora, i has d'estar pendent de les dues al mateix temps...

## “ACOLLIU TOTHOM I GAUDIU MOLT”

Gaudiu molt del Costa i de la relació amb els professors

L'Anna Recasens és una alumna de segon de batxillerat que sempre s'ha implicat molt en el centre i que té una llarga experiència aquí, ja que és el seu sisè any al Costafreda.

### **És difícil 2n de batxillerat, hi ha un gran canvi?**

Sí, segon de batxillerat és difícil, la veritat. Requereix força feina, fer molts deures, sobretot treballar a l'aula i a casa. Sí, en comparació amb la resta de cursos, és difícil.

### **Tens pensat a què et vols dedicar?**

No, però tinc unes quantes carreres ja en ment. Vull fer ciència ambiental, història, la carrera d'història sola o antropologia sociocultural, que vol dir: antropologia “antro” és ésser humà i “lògia” és ciència, o sigui, és d'on prové l'ésser humà, socialment i culturalment.

### **Quines són les teves aficions?**

Les meves aficions són el handball, el qual realitzo amb el Lleida i m'encanta. Estem en una lliga molt bona, i a més, lluitem cada dia per arribar a més. També disfruto escrivint. També sortir pel poble, és una afició molt xula, em dóna molt la natura, per això vull fer ciències ambientals, vaig a fer repàs, a uns nens, parlem i aprenem molt, jo aprenc d'ells, i ells aprenen de mi.

Quines són les teves assignatures preferides? És molt difícil això. A veure, jo crec que si m'hagués de quedar amb alguna cosa em quedaria amb física, perquè em fascina. Doncs, s'han de fer molts exercicis i s'ha de practicar molt, però t'ambienta molt al món actual, són coses que em fascinen. Concluint, meves matèries preferides són la física, també història.

### **Creus que és molt difícil treure matrícula d'honor?**

Crec que sí, a mi se'm farà bastant difícil, s'ha d'estudiar molt.

Però el que passa és que entre la feina que tens a casa, més tots els deures que has de fer i les hores que has de dedicar a practicar a vegades, costa arribar a estudiar moltíssim, saber-t'ho tot moltíssim ja que, tot es va acumulant, el primer trimestre, al segon trimestre tot el primer i el segon, clar, és un curs on fas de tot i dius, estudiar per la setmana d'exàmens jo pensava “si encara em queda tot el del tema passat, i el tema passat...”

### **Com t'organitzes?**

Acostumo a fer la feina al dia, tinc la mania de si em manen una feina la faig al dia i la deixo feta, per exemple, ara m'han manat física, potser arribaré a casa, dinaré, faré física i tot el que m'han manat avui. Això sí, sóc de fer la feina ràpid, no com d'altres, que tarden quatre anys a treure el carpesà i fer dos exercicis de mates. Jo no, jo sóc de les que faig deures “pim-pam” i ja tinc temps per a mi.

### **Fas alguna extraescolar?**

Handbol i vaig a treballar. No passo temps ni a mirar la televisió ni a descansar al sofà, però no és que no puc, és que ja no vull, perquè si tinc alguna estona lliure penso: “Va, que puc fer?” Doncs anem a llegir, m'encanta llegir llibres.

## Algun consell? Alguna anècdota?

Passeu-vos-ho molt bé i gaudiu. La ESO és molt divertida, ja que us esteu coneixent. Nosaltres teníem un grup molt boig. La meva anècdota és la següent, un dia, a segon o tercer, estàvem al pis de dalt i per la finestra, saps quan se t'acaba un Típlex? Doncs hi ha tota la roda amb el Típlex ple, llavors, feiem cartells, escrivíem "Ei, que tal esteu" i alguna cosa més, ho enganxàvem amb cel·lo al Típlex, és allò que agafes el fil, estires fins que surt tot, llavors fèiem que caigués tot i que arribés a la finestra de baix i ho anàvem movent, fins que un dia, imagina't que estàs fent classe i veus un paper...!

Doncs, un dia ens van arrancar el paper i tots vam començar a riure, però no sabíem si havia estat el professor o els alumnes. Llavors el professor, truca a la porta i diu: "Qui és el responsable d'aquesta nota?". I tots ens vam posar a riure.

## Nosaltres, que som de primer, quines coses hauríem de tenir en compte?

Us recomano que gaudiu molt del Costa, que mola molt, i de la relació amb els professors, perquè sembla que hi hagi una diferència molt gran, però en realitat us poden ajudar molt en el que faci falta. I que us ho passeu bé i que, especialment en la vostra edat, no deixeu que ningú no pugui gaudir de l'amistat. Acolliu tothom i gaudiu molt!



**Còpies Maite**  
copisteria · papereria · material d'oficina

**[copiesmaite.cat](http://copiesmaite.cat)**

c. santa maria, 1, bxs.  
25300 TÀRREGA, Lleida  
telèfon 973 312 981

## “HE COMPARTIT JUGADES I AMISTATS AMB LES MATEIXES COMPANYYES”

Llibre: La lluna de Praga de  
Jordi Santasusagna

Canço: + de Aitana i Cali y el  
Dande

Pel·lícula: A dos metros de ti

La Mar Closa Garriga, alumna de 1r de Batxillerat. Ella és esportista i jugadora de handball i ens explica quina posició ocupa i perquè li agrada tant.

D'entrada, el Handbol és un esport

dinàmic i d'equip. Aquest esport no ha aconseguit guanyar popularitat al món però cal tenir en compte que és pràctica a molts països.

Per una banda, l'objectiu d'aquest esport és jugar bé, i es necessita molta coordinació i atenció entre els companys. Per altra banda, en el meu cas, jugo a un equip femení i sóc portera. Estar en aquesta posició té els seus avantatges i inconvenients; un avantatge seria que no corres tant durant l'hora i quart del partit i un inconvenient és que he d'estar molt atenta perquè pràcticament el 50% de la defensa l'ocupo jo.

Tot i això, per mi el handball és important, ja que el porto practicant des de 2n de primària, és a dir, des dels deu anys. Podria dir que he crescut amb aquest esport perquè sempre he compartit jugades i amistats amb les mateixes companyes, i que de fet, ja formen part de mi.

Quan estic a pista em sento afortunada per totes les companyes que em donen suport i per la posició que ocupo. Estic contenta de tot el que he construït amb el handball, he après a ser forta, independent i sociable.

Finalment, vull dir a tots els adolescents que facin algun esport, no parlo del meu, sinó de qualsevol, ja que et diverteixes en el teu temps lliure, fas amistats i això provoca un rendiment i més bon físic.



Foto de la Mar Closa





## “PER MI LA NATACIÓ ÉS EQUIP”

L'alumne Arnau Llanes, explica que és per ell la natació, i sobretot, el companyerisme que formen tots junts a cada entrenament.

La natació és l'esport més complet i saludable, ja que les persones que els hi fa mal l'esquena o tenen problemes cardíacs, els hi recomanen practicar aquest esport. A part d'això, activa tots els músculs del cos.

Començaré introduint que la competició es centra molt en el temps, un d'ells és batre el rècord de velocitat. Després de tants entrenaments i anys, per mi la natació és equip, és veure com ens animem els uns als altres fent-nos sentir únics i especials. M'agrada molt el grup que formem, ja que em dona vida, força i energia per continuar cada dia, és com una família. El meu entrenament consta d'una preparació física per escalfar i la part de dins de la piscina. A la piscina, fem exercicis i tècniques com per exemple; crol, braça, papallona, esquena, etc. I de cada exercici fem tantes sèries de tantes vegades. És una disciplina que cansa, però et manté en molt bon físic. Jo entreno de dilluns a dissabtes.



Foto feta per l'Arnau

M'ho passo molt perquè no només és nadar i prou, sinó que durant l'any fem moltes activitats ja siguin relacionades a dins de l'aigua com de l'entorn. En el meu cas, les competicions són esforç, concentració, nervis i molta diversió. Molts cops ens venim a veure els uns als altres per tal d'animar-nos i donar-li moltes energies perquè ho faci molt bé el company. Bé, com us he dit, la natació és una família. El que potser no m'agrada tant és que molts cops has de deixar de fer coses que t'agraden molt per la natació, però a la vegada estic content perquè considero que hi ha temps per tot i si una persona s'ho proposa ho pot fer, inclús, donant el millor de tu a tot arreu.

No deixaria la natació, perquè aquest esport m'ha fet créixer com a persona i considero que és una activitat per fer amistats, per treballar, per riure, per coordinar, per sentir que és el que t'agrada realment, perquè cada vegada que nado, quan estic sota l'aigua penso la importància d'aquest esport per sentir-me tan lliure i relaxat.



## “UNA LLUITA CONSTANT CONTRA TU MATEIX PER SER MILLOR CADA DIA”

L'Emma Rión, alumna de 1r de Batxillerat, ens mostra el seu sentiment cap a la dansa. A més, ens explica tot el que fa a cada entrenament, quines modalitats practica i la dificultat que hi troba.

Vaig començar a fer dansa a 1r d'ESO, quan va obrir l'estudi de dansa Tàrraga. Al principi només hi anava dos dies a la setmana però a mesura que els anys passen anem afegint classes, i actualment hi vaig de dilluns a disabte.

Faig 5 classes de dansa clàssica i 1 de dansa contemporània a la setmana, a part de PBT i Pilates com a tècniques de preparació física i els assajos, tant siguin per preparar coreografies pe la fi de curs o d'una companyia de dansa contemporània amb seus a Manresa, Arenys de Mar i Tàrraga anomenada CYC. A part també ajudo a la professora amb els preballets, nens i nenes de 5 i 6 anys que comencen a fer dansa.

Cada classe de dansa clàssica dura una hora i mitja i es divideix en dues parts, la barra i el centre, sigui amb puntes o sense. La primera part ens prepara tècnicament per poder realitzar exercicis al centre, on fem molts dels exercicis que hem fet a la barra i també en fem de nous i més ballables.

A les classes de contemporani, també d'una hora i mitja o dos, comencem fent un escalfament i després dividim la classe en exercicis al centre, per aprendre passos nous, diagonals, per millorar la nostra tècnica i exercicis d'improvisació.

Els meus companys i companyes i jo passem molta estona junts, així que no és d'estranyar que hi tinguem moltes amistats dins l'escola, ja que ens passem molts dies junts sigui en assajos a l'escola o al teatre o en les estones entre classes.

Una cosa que m'agrada molt de la dansa és que m'ha obert la porta a conèixer molta gent, des de Manresa o Arenys fins a Edimburg, ja que per molt que s'aturin les classes per vacances sempre hi haurà intensius a diferents escoles on puguem anar i seguir millorant i gaudint.

Tot i que és una activitat molt dura, no només físicament sinó també en la seva forma artística, i una lluita constant contra tu mateix per ser millor cada dia, tot i que els resultats no són immediats mai, quan apareixen valen la pena, ja que el fet de poder fer l'examen o l'actuació per a la qual t'has estat preparant durantmesos són sensacions incomparables.



Fotos Emma Rión

# “EL HIP HOP PER A MI, MÉS QUE UN ESPORT, ÉS UN SENTIMENT”

El Hip hop és un estil de música i de ball Estadunidenc que va néixer durant la dècada del 1970. Des de ben petita, m'ha cridat l'atenció aquest tipus de ball. Em passava hores i hores mirant pel·lícules d'aquest tipus de gènere i sempre que podia i tenia l'oportunitat anava a veure algun espectacle relacionat amb ell. Gaudia més que ningú observant els moviments i els diferents passos dels ballarins durant l'obra, fins que un dia en sortir de l'escola una amiga meva em va proposar d'anar a un centre on practicaven aquest tipus de ball. Tan sols tenia cinc anys quan vaig entrar al centre esportiu el qual avui en dia continuo.

Finalment vam decidir apuntar-nos i a partir d'allà vaig començar a estimar al ball. Cada any sentia que gaudia més ballant i aprenent noves coreografies i nous passos amb un nivell de dificultat més elevat.

El meu grup ha anat variant durant els anys i he conegut a molta gent diferent en aquests

onze anys que porto en el món del ball. La primera competició a la qual vaig assistir va ser el dia del meu aniversari fa dos anys, quan tenia quinze anys. Tot era nou per a mi i m'ho vaig passar molt bé competint contra altres equips de diferents llocs de Catalunya. A l'hora de l'entrega de premis, jo sabia que ho havíem fet genial, però no m'esperava per a res quedar en primer lloc dels grups de la nostra edat, em va fer molt feliç aquella copa obtinguda, ja que hi vam dedicar moltes hores i molt esforç perquè ens sortís perfecte aquell 22 d'abril del 2018.

El Hip hop per a mi, més que un esport és un sentiment el qual espero seguir gaudint d'ell durant molts anys.

Clàudia Tasies



Centre Esportiu Sant Jordi Tàrraga

## “AQUEST ESPORT TAMBÉ ES BASA EN UN ENTRENAMENT MENTAL”

El taekwondo es un esport conegut internacionalment sobretot per la pràctica que te entre els homes. Jo porto practicant aquest esport des de ben petita i practicant-lo he pogut conèixer de primera mà que les dones no tenim el mateix reconeixement que els homes de cara a la seva pràctica, tot i això, avui en dia més noies, sobretot joves, tenen la curiositat de practicar-lo i d'aprendre amb les mateixes oportunitats les seves tècniques i els seus valors. El taekwondo m'ha aportat diferents valors durant els anys que l'he estat practicant, a més a més m'ha ajudat a forjar el meu caràcter i també a no rendir-me tan fàcilment. I sobretot m'ha ensenyat a actuar de forma coherent davant les situacions. Aquest esport no consisteix solament en un entrenament a nivell físic, si no que també es basa en un entrenament mental ja que t'ajuda a mantenir la concentració durant hores i a

evadir-te dels problemes exteriors que pots arribar a tindre. Els meus pares van decidir que jo practiques aquest esport per a que pogués defensar-me davant una situació de perill i també per a que aprenguéss més obtinguéss una sèrie de valors que no qualsevol altre esport m'hagués aportat. Gràcies al taekwondo he pogut conèixer a grans persones les quals sempre recordaré i també m'ha ensenyat a ser més responsable amb tot. En conclusió, personalment recomano que si algun dia teniu l'oportunitat de posar en practica aquest esport no dubteu en intentar-ho, perquè a mi m'ha aportat força, seguretat i autocontrol.

Anònim



# “LA BICICLETA EM TRANSMET ENERGIA”



La bicicleta a part de ser un objecte, és un conjunt de sentiments que fan que em senti lliure. Tothom sap que és una bicicleta, però ningú sap quina experiència ha tingut cada persona amb l'objecte. La meua experiència es basa en un dia que em vingui molt de gust, que de fet, és quasi sempre, agafo la bicicleta i em poso a conduir-la per camins i corriols. M'agrada sortir amb bicicleta perquè em dona forces i mentre munto sobre ella, penso en tot. Aquest transport l'utilitzo per diversió, per anar a comprar, per anar a l'institut, per quedar amb els amics, per anar d'excursió algun dia, bàsicament per moure'm de costat a costat. La bicicleta em fa sentir actiu i esportiu, ja que també practico molt d'esport. Una anècdota que mai oblidaré, és que quan tenia quatre anys i hi havia les revistes de joguines de Nadal, jo sempre assenyalava una bicicleta, amb això, us vull dir que va ser com un instint que vaig tenir i actualment m'agraden molt. També, em funciona quan tinc un dia dolent, surto, em poso els auriculars amb música i em poso a pedalar per intentar de reflexionar o almenys respirar aire pur. Us recomanaria a aquells que feu un esport o com si no en feu, provéssiu d'anar més sovint amb bicicleta perquè us serà molt útil. Concretament, ni que sigui mitja hora a la setmana, per alliberar-vos del que no us agrada. He tingut moltes bicicletes, començant amb una de bàsica, evidentment, la següent va ser perquè havia crescut i en necessitava una altra, després perquè m'agradava una i així fins a l'actualitat, que aquest estiu passat vaig poder treballar i em vaig comprar amb els meus diners, per fi, la que volia, una *Orbea Rallon X30*. Amb aquesta informació, no vull presumir, però una bicicleta no és barata i és per dir-vos que amb molt esforç i suant me l'he pogut comprar jo. Això sí, hem de tenir en compte, que anar amb aquest vehicle, no és anar a tota pastilla per un poble, perquè hem de pensar amb tothom i no podem fer mal a ningú. Heu d'aprendre a dominar-la vosaltres amb el temps

Anònim



Bicicleta Orbea Rallon X30

## ESPORT PER COOPERAR

Aquest any, durant el segon trimestre, els alumnes de 1r de Batxillerat practiquen Acroesport a les classes d'educació física.

Per començar, l'acroesport és una combinació d'acrobàcia i coreogràfica. Es tracta d'una modalitat esportiva que està inclosa a la Federació Internacional d'Esports Acrobàtics i a més a més, des de l'any 1999, forma part de la Federació Internacional de Gimnàstica.

En aquest esport, existeixen tres elements fonamentals; en primer lloc, la formació de figures o piràmides corporals, en segon lloc, es realitzen acrobàcies, elements de força, flexibilitat i equilibris i per últim, el ball, els salts i les piruetes gimnàstiques. Inclús, es poden afegir objectes, com per exemple pilotes, cintes...

Les figures corporals són formacions estètiques realitzades sense estar sobre d'una persona, en canvi, les piràmides i els castells, es tracta de formar una formació l'un sobre l'altre, per arribar a crear tres pisos.

L'objectiu d'aquest trimestre, és representar una exhibició d'acroesport en grup, utilitzant habilitats que sapiguem fer. L'important és cooperar en grup, perquè aprens, t'ensenyen, t'esforces, t'adaptes amb els companys de classe. La coreografia consisteix a escollir un tema i representar-lo amb els tres elements tal com s'ha dit anteriorment. Així que, s'han de fer cinc figures aguantades cinc segons cadascuna. També, s'han de muntar passos de ball i transicions.

El que es valora d'aquest esport, és la disciplina, el muntatge, les figures, el tema i el vestuari. Aquest esport es pot practicar en qualsevol lloc tancat, ja que sempre és recomanable que hi hagi matalassos per tal de no fer-se mal.



David González, Arnau Pellicer, Pol Castelló, Weihao i Joel Canitzaro



Núria Vallejo, Ivan, Arnau Ayats, Cloé Tarragó i Carla Setó



Clàudia Tasies, Lucía Álvarez, Ares Lloses, Aleix, Pérez, Josep Vilalta i Arnau Calvet



Rebeca Nutu, Arnau Armengol, Oriol Gabernet, Jaume Muntané, Yannís Toure i



# La Botigueta

Herboristeria, dietètica i productes naturals

Carrer Santa Maria, 9 · Tàrrrega

973 80 90 33 · [labotiguetaetarrega@gmail.com](mailto:labotiguetaetarrega@gmail.com)



## “VIATJE INOLVIDABLE A GRÈCIA”



El dia 28 de gener els alumnes de 2n batxillerat de l'humanístic van fer el viatge a Grècia. A continuació la Wisal Oubaid ens explica el viatge:

Doncs bé, primerament començaré explicant els objectius que teníem per aquest viatge que són els següents: reforçar els continguts de la matèria de grec i que són temes de selectivitat: monuments, la ciutat grega, l'urbanisme, edificis d'oci i els temples. A part de grec, també uns dels objectius que teníem és reforçar el contingut de llatí: el fòrum, la conquesta romana del Mediterrani, l'art, la cultura, el comerç i l'alfabet.

El primer dia, vam arribar a Atenes a les 14:35 h i solament arribar vam agafar el metro i vam anar cap a l'hotel Titania situat al centre de la ciutat d'Atenes, al carrer Panepistimiou, que estava 30 km lluny de l'aeroport. Quan vam arribar vam tindre el primer contacte amb la ciutat, ja que vam aprofitar que l'hotel estava al centre. Estàvem situats a prop del millor punt per començar el nostre recorregut, que erra la zona Monastiraki, que és un dels principals districtes comercials. El segon dia vam començar la nostra ruta per Atenes, primerament vam anar a veure el nou museu de l'Acròpolis que exposa quasi 4,000 obres en una àrea de 14,000 m<sup>2</sup>. Es disposa en tres nivells. Un quart nivell intermedi conté la botiga, el cafè, les oficines. En el primer nivell hi ha les troballes de les falces de l'Acròpolis. És un pis rectangular i inclinat que recorda la pujada a l'Acròpolis.

En un segon nivell hi ha les restes d'època arcaica i dels altres edificis de l'Acròpolis.

Dalt de tot, al darrer pis, hi ha una exposició dels marbres Partenó seguint la mateixa orientació i escala real del temple original. L'entorn de vidre permet una il·luminació natural de la sala. En el tercer dia, vam fer una excursió a Delfos que és una regió de la Fòcida que es troba a 2 h i a 165 km del nord d'Atenes on vam anar a veure l'amfiteatre, la formació de la ciutat i unes estàtues.

El quart dia i el penúltim vam anar a l'Àgora d'Atenes que és el centre de l'activitat comercial, social i política de l'antiga ciutat d'Atenes. Era un ample espai obert, franquejat per una acumulació d'edificis públics on hi ha el temple de Zeus conegut com a l'Olimp.

El 2 de febrer va ser últim dia, va ser el dia que vam tornar i que vam arribar a Barcelona a les 17:00 h.

En conclusió, aquest viatge em va servir de molt per reforçar el contingut de llatí i grec i ho recomanaria a totes les persones que li agradi viatjar visitar Atenes.

Belles Arts / Manualitats



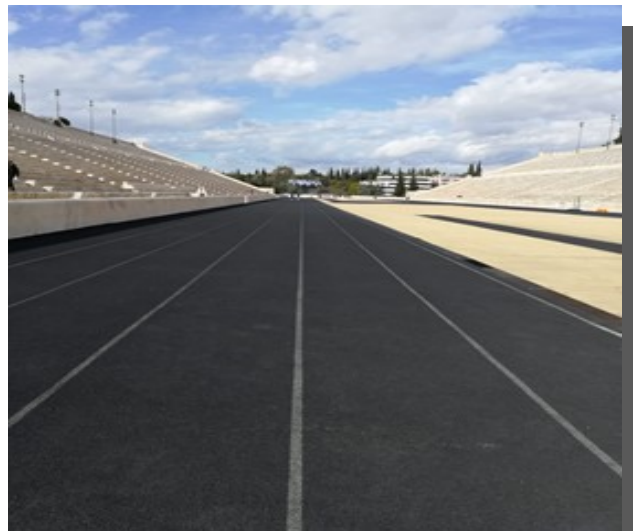
l'esquirol



C. Alonso Martínez, 24  
25300 Tàrraga (Lleida)  
Tel. 973 31 13 06  
lesquarrotarrega@hotmail.com  
segueix-nos a facebook  
esquirolmanualitats@gmail.com







Àngels Salcedo



## TRES DIES A LA NEU



La Queral Govern, ens explica la seva experiència dels dies que van anar a passar a la neu amb l'institut amb tots els seus companys i companyes.

Els dies 29, 30 i 31 de gener, els alumnes de 2n d'Eso vam fer la sortida a la neu. És una sortida lligada al crèdit de síntesi en la qual, a part de practicar l'esport a la natura, s'aprofita per aprofundir en la relació sòcio-afectiva entre els companys.

El primer dia de la sortida, el dia 29 de gener, vam sortir de Tàrrega a les 6 de matí a Puigcerdà. Aproximadament a les 8 del matí, vam arribar, i el primer que vam fer va ser dirigir-nos directament a l'hotel per deixar l'equipatge. Seguidament, vam anar cap a Llívia a buscar el material d'esquí necessari: esquís, botes, casc... i a més a més vam aprofitar per esmorzar. Un cop tots vam tenir controlat el nostre material, vam tornar a l'autobús i vam dirigir-nos a les pistes d'esquí dels Àngels, a França. Allà ens esperaven els monitors i amb ells vam pujar al telecabina que ens va portar a peu de pistes. Aquests monitors ens van fer una prova inicial per veure el nivell de cadascú de nosaltres i així poder fer els diferents grups per treballar aquests tres dies.

Durant tres hores, vam fer classe amb el nostre monitor i a la un del migdia vam fer una parada per dinar. Després de dinar podíem anar a esquiar amb els nostres companys, però sempre per les pistes en les quals havíem esquiats al matí amb els monitors i mai sols, és a dir, sempre en grup. En acabar la jornada d'esquí a les 16:30 hores, tots vam tornar a l'autobús per tornar a l'hotel. En arribar, els nostres professors de l'institut van fer el repartiment d'habitacions, una bona dutxa i temps lliure per desfer maletes fins a les 8h, que era l'hora de sopar. Després, una mica més de temps lliure i a les 23 en punt "toc de queda", cadascú a la seva habitació i a

descansar. El despertador tocava cada dia a les 7:30. A les 8:30h havíem d'estar al menjador per esmorzar i a les 9:15 a l'autobús, per pujar a les pistes.

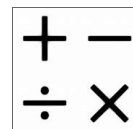
El segon dia, 30 de gener, vam anar a les pistes de Font-Romeu, també a França. Igual que el dia anterior, classe fins les 13h, dinar, esquí lliure per grup i a les 16:30h recollida i cap a l'hotel. Un cop dutxats, tots vam anar a donar una volta per Puigcerdà per conèixer el poble. Bé, tots menys la pobre Queral Govern que va anar de visita a l'hospital de Puigcerdà: esquinq de turmell. Cap a les 8:30h tornada a l'hotel, sopar i temps lliure fins a les 23:00.

El tercer dia, 31 de gener, últim dia d'esquí, vam tornar a anar a les pistes dels Àngels. Com cada dia, classes d'esquí, dinar, temps lliure i a les 16:30 recollida i trobada a l'autobús per tornar el material a Llívia, recollida l'equipatge a l'hotel, i tornada cap a Tàrrega.

Oh, i tornada cap a Tàrrega: ja es va acabar aquesta sortida a la neu divertida amb els



# ANEM AL MUSEU MATEMÀTIC



Els alumnes de 1r de l'ESO van realitzar una excursió al museu de les matemàtiques. I el Pol Fernández ens explica en aquest article, en què va tractar aquesta excursió.

El dia 31 de gener a les 8:05 nosaltres, els alumnes de 1r de l'ESO, vam iniciar un viatge cap al museu matemàtic situat a Cornella de Llobregat, (Barcelona).

Primerament quan vam arribar a les 9:10 a Cornella els professors ens van dividir en dos grups, un que entrava al museu i un altre que anava a fer un taller. El meu grup va començar a dintre del museu on hi havia molts jocs divertits relacionats amb la matemàtica i un joc que em va agradar a mi va ser el del fet que s'havia de formar una figura amb bastants cubs.

Després d'haver entrat al museu i veure els jocs, ens van donar temps lliure, que en aquest temps havíem d'esmorzar i descansar, però jo no vaig descansar gaire, ja que vaig jugar amb els meus amics.

Després de dues hores aproximadament al meu grup ens tocava fer el taller. El taller consisteix a fer diferents formes amb uns bastons petits.

En conclusió, l'excursió em va agradar molt i espero que es torni a fer l'any que ve i que puguin anar els cursos vinents.



Josefina Allué



Auto · Llar · Vida · Salut · Estalvi · Accidents



**GENERALI**  
Assegurances

Generali Seguros S.A. · Josep M. Escolà · Sant Pere Claver, 1 baixos · 25300 Tàrraga (Lleida)  
Tel./Fax: 973 311 798 · Tel. mòbil 608 192 578 · [jmescola@generalimediadores.es](mailto:jmescola@generalimediadores.es) · [www.generalitarraga.es](http://www.generalitarraga.es)

**Demani'ns informació sense compromís!**

## “UN FULARD QUE ARROSSEGA SEIXANTA ANYS D’HISTÒRIES”

"Ens ha passat de tot", i en el sentit més literal. Aquesta frase descriu a la perfecció, els nou anys que porto formant part del Cau de Tàrraga. Tot i que són ben pocs tenint en compte que l'any passat l'agrupament d'escoltes celebrava seixanta anys d'història, diferents valors i de moltes altres aventures viscudes durant tots aquells anys. Com cada any vam fer la sortida d'agrupament, en aquesta excursió acostumem a marxar dels més grans a els més petits de l'agrupament durant un cap de setmana. En l'excursió ens barregen per edats i doncs, ens ajunten en diferents grups. Durant l'excursió vam fer activitats i una d'elles va ser reconstruir una màquina ajudant-nos els uns als altres, la qual ens permetia recuperar la cançó del seixantè si ho aconseguíem. Per a fer-ho, vam participar en una gran gimcana amb jocs de tota mena, vam jugar, cantar, ballar i sobretot vam aprendre els uns dels

altres i ho vam gaudir al màxim. Al final del dia havíem aconseguit recuperar-la, i tots junts ho vam celebrar cantant a ple pulmó i ballant la cançó que ens havia costat tant esforç recuperar, i així ho vam fer una i una altra vegada. L'endemà a aquest, és a dir, diumenge, tocava realitzar la imposició de fulards durant el matí, aquesta, tracta de donar la benvinguda dins l'agrupament als nous tant grans com petits membres que en volien formar part. Preparats per començar a recórrer un camí, amb un fulard que arrossega seixanta anys d'històries i experiències viscudes al·lucinants, de tots els que n'han format part i en formem part avui en dia.

Nerea Pozanco.



Agrupament Mestre Guell Roger de Llúria - Cau Tàrraga



## LA FESTA DE LA VEREMA I EL VI DE VERDÚ

La Festa de la Verema i del Vi de Verdú o "el Bacus", es celebra normalment el primer cap de setmana d'octubre. Va ser ideada pel jovent del poble fa trenta anys, per tant, és una festa pensada per a divertir-se. Aquesta, també representa un homenatge a la cultura i la tradició del nostre poble; en la de l'elaboració del vi. Pels verdunins i verdunines, és una festa molt esperada, dies abans quan passeges pel poble i veus les piadores a la Plaça Major comences a sentir la il·lusió de la festa que s'aproxima. En el cas dels més petits aquest sentiment comença a sorgir quan arriben les firetes. Jo ho recordo amb molta il·lusió. Abans la festa era molt més representativa en l'àmbit de l'acte de la verema en si. De Piades se'n feien dues, el dissabte a la tarda es celebrava el concurs de piar, amb diferents proves com podien ser el llançament de ceps, la carrera amb portadores, entre altres, jo ho recordo com un moment de molta unió entre els veïns del poble, els uns animàvem als altres. Aquesta Piada des de fa

pocs anys s'ha substituït per una obra de teatre on els actors són gent del poble. En aquest acte es fa l'entrega d'un premi al Piador de l'any i tot seguit, s'entrega a algú del poble o a alguna associació que es consideri que ha contribuït molt en el poble. L'altra Piada que es feia, i en aquest cas es segueix fent, és la Gran Piada de diumenge al matí, és un acte molt bonic on els més petits puen (xafen raïm en les piadores més petites), els més grans a les més grans i el most que s'aconsegueix es reparteix per la plaça, creant així un ambient rural. El moment més esperat pel jovent és el vespre, ja que es quan es fa un corre bars el qual s'anomena "Correbacus". A la nit es fa un concert jove, què és un aspecte a millorar, ja que ha empitjorat des dels primers anys de la festa. Els pares ens expliquen com recorden les nits de Bacus i ens parlen que al local popular no s'hi cabia, que venia gent de tot arreu i que era una festa molt esperada per a tothom. Però avui en dia les nits no triomfen tant, tot i que el jovent tenim l'esperança que les farem ressorgir i any rere any ve més gent. En conclusió, la festa del Bacus és pels verdunins i verdunines una festivitat plena de significat i molt esperada, la qual espero que millori cada any més i més.



Ajuntament de Verdú

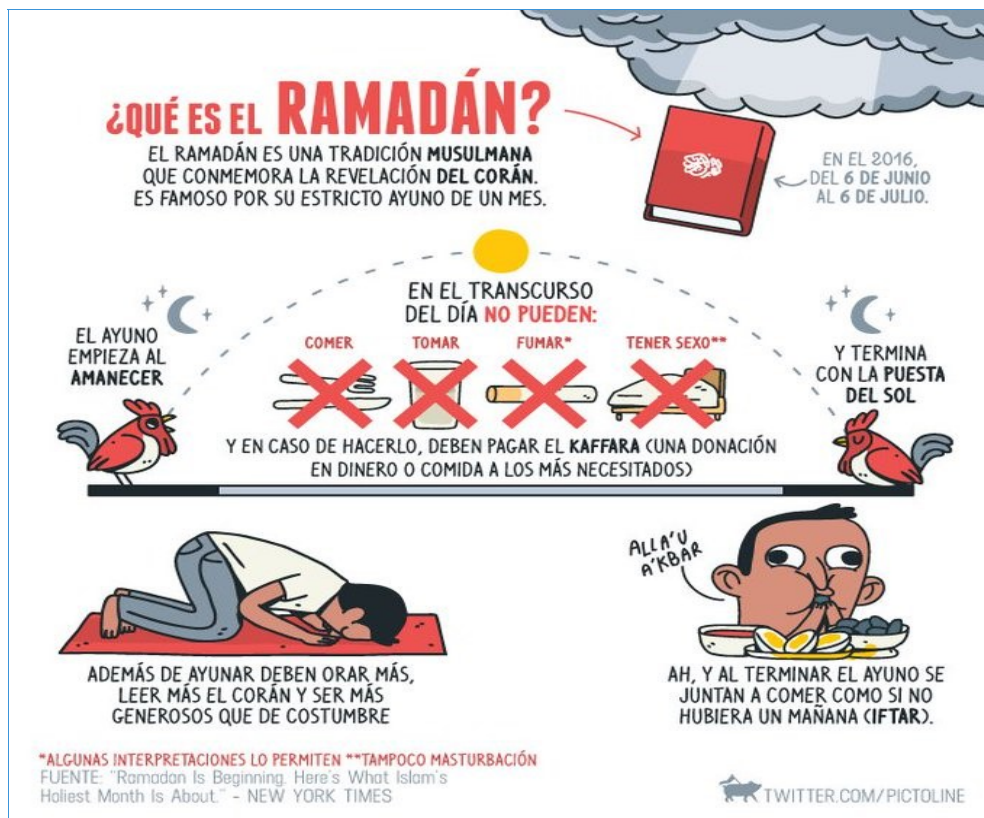
El alumne de 1r de batxillerat, Souliman khabbach us explica a continuació, en que consisteix el Ramadà.

El Ramadà és el novè mes del calendari Ramadà.

islàmic, considerat pels musulmans com un mes de dejuni (sawm), oració, reflexió i comunitat. Una commemoració de la primera revelació de Mahoma, l'observança anual del Ramadà es considera un dels Cinc Pilars de l'Islam i dura de 29 a 30 dies, des de l'albirament de la lluna creixent fins al següent. El dejuni és des de l'alba fins al vespre obligatori per a tots els musulmans adults que no pateixen malalties agudes o cròniques, que viatgen, ancians, embarassades, lactants, nens que no hagin arribat a la pubertat, diabètics o que menstruen. El menjar abans de l'alba es coneix com a "suhur" i l'hora de trencar el dejuni es diu "iftar". Durant el Ramadà hi ha dues dates importants. Una és el Lailatul Qadr o la Nit de la creació del Cora que és el dia que tots els musulmans anem a resar a la mesquita i l'altra celebració és Eid al Fitr, que es celebra tres dies després de la primera festa per celebrar la

Es creu que les recompenses espirituals (thawab) del dejuni es multipliquen durant el Ramadà. En conseqüència, nosaltres els musulmans evitem no només menjar i beure, sinó també el consum de tabac, relacions sexuals durant el dia i conductes de pecat, dedicant-nos en canvi a resar, recitar el Corà i la realització d'obres de caritat. La finalitat del Ramadà és, purificar la nostra anima i posar-nos al lloc de les persones amb dificultat econòmica (pobres). A mi em dona molta gràcia quan em pregunten cada any el mateix: Ah, però que no podeu veure ni una mica d'aigua? Com pots aguantar quasi tot el dia? O també quan em diuen: Menja, que ningú et veurà. En conclusió no, no es pot veure aigua. En els primers dies és difícil aguantar però et vas acostumant, i no es tracta del fet que em vaguin o no si no es tracta a ser fidel a un mateix.

fi del



## “SOM COM UNA GRAN FAMILIA”

Un dissabte d'hivern al matí aixeco la persiana i veig que està tota humida amb una boira molt espessa. Agafo la bata, em poso els mitjons i vaig a esmorzar. La mare m'espera amb un pa torrat amb tomàquet de l'hort i una xocolata ben calenta. Una vegada he acabat d'esmorzar em pregunta si tinc deures i li dic que els vaig fer el divendres. Jaqueta, pantalons, guants, samarreta, vambes, tot preparat. Baixo al magatzem i agafo la bicicleta per anar al tros a collir olives amb el pare i el padrí. M'esperen amb les eines i la màquina preparada. Pujo al tractor, i a treballar durant tot el que queda de matí. Toquen les 11, 12, 1, 2 fins que el pare para de treballar i jo marxo cap a dinar a casa. Sopa calenta, salmó i mandarines m'espera a la taula. Ja ben tip, marxo a fer una migdiada al llit. Cliiiiinc! Sona el despertador, ja són les 5, baixo a canviar-me i vaig a descarregar amb el pare. Olives i més olives cauen per la reixa, vaig pensant quan oli farem. Truquen els amics que volen anar a sopar al bar i després miraré una pel·lícula. Són les 9, vaig a buscar en Miquel i baixem cap al bar. L'adorable Mariela ens ofereix un munt de plats per menjar i nosaltres no estem gaire a escollir. Mentrestant mengem i pensem

la pel·lícula que mirarem. Que bé ens ho estem passant, ens acomiadem dels cuiners i donem les gràcies pel menjar exquisit que ens han fet. Ja està decidit, mirarem "Papa cangur", engegó el Netflix i la pel·lícula ja ha començat. Quines rialles ens hem fet. Arriba la pitjor hora, ja ha acabat la pel·lícula i toca acomiadar-se. Abraçades i petons per tot arreu. Pugem cap a casa tots plegats, mentrestant observem el Monestir ben il·luminat, les llums de Nadal enceses, les cases totalment fosques, ni una sola persona parlant, ni tan sols una mosca.

Reflexionem sobre Vallbona i pensem que s'hauria de conservar la màgia que té, la gent s'estima, som com una gran família, un poble unit i això sí que és un bon motiu per anar al llit.

Marc Nadal Solanas





# UN DIA DE RODATGE

*La vida sense la Sara Amat*



Enfesta, 13 de juliol de 2018.

Arribem al set de rodatge a les 9 h del matí. És aviat, però l'hora la va indicar la productora de la pel·lícula al correu electrònic que van enviar a la meva mare. Allà ens trobem tota una colla de nens i nenes, gairebé som tots de la mateixa edat que jo. Venim de llocs a prop de Tàrraga, Igualada i Barcelona. Jo mai havia anat al poble de festa, però n'havia sentit a parlar d'ell. Quan tots els convocats per participar al rodatge vam arribar ens va saludar la directora de la pel·lícula juntament amb els protagonistes. Ens va dir que estaríem una estona a començar i que podíem menjar el que volguéssim del que hi havia, em van dir que l'escena que sortiria serà en una piscina i forma part del llibre "La vida sense la Sara Amat". Llavors em van portar els banyadors perquè me'ls proves. Ens va preguntar si coneixíem el llibre i si l'havíem llegit. Jo li vaig respondre que no, però que me'l llegiria per

saber de què anava la pel·lícula. Després d'una estona parlant amb els nens i les nenes van arribar el Biel i la Maria (a la pel·lícula Pep i Sara) els protagonistes de la pel·lícula.

Vam gravar les escenes i un cop les vam gravar ens vam acomiadar i vam marxar cap a Tàrraga.

Va ser una gran experiència i em va agradar molt perquè vaig conèixer a gent nova. Aquest estiu vaig coincidir amb el Biel a un poble on una amiga passa les vacances i vaig parlar amb ell i vam recordar moments que havíem passat junts al rodatge i vam estar parlant amb la Maria per telèfon.

Arwen Agea Lloses



Arwen Agea Lloses

## “AVUI EN DIA PORTO UNA DIETA VEGETARIANA I SALUDABLE”



Sóc una alumna de Primer de Batxillerat i en aquest article us parlaré la meva experiència en el menjar vegetarià, un menjar cada vegada més popular.

El vegetarianisme és una dieta en la qual s'exclouen els aliments que provenen dels animals. Aquest tipus d'alimentació, substitueix les proteïnes animals per les vegetals, com en són ara els llegums, els fruits secs, la soja tartaritzada, etc.

Els animals que mengem en el nostre dia a dia, no viuen en les condicions que haurien de viure. Això, a la indústria càrnia no l'interessa, no els interessa que nosaltres, els consumidors ho vegem, ja que aquesta seria una manera de que deixéssim de consumir els seus productes.

Jo vaig començar a ser oví lacto vegetariana quan me'n vaig adonar de tot el que realment era el menjar proveïdor d'animals. La meva cosina sempre ha sigut vegetariana, però jo mai m'havia interessat sobre aquest tema fins que un dia ens va explicar, a mi i a tota la família, la raó per la qual havia deixat de menjar carn. A partir de llavors no només vaig decidir eliminar la carn de la meva dieta per les condicions en les quals vivien i viuen els animals sinó també perquè la indústria càrnia té un impacte ambiental molt fort.

Ara m'agradaria informar-vos una mica més a tots vosaltres sobre el tema a partir d'unes dades extretes de la FAO. En primer lloc, la ramaderia ocupa el 70% de les terres agrícoles i el 30% de la superfície terrestre, tot això no només forma part de la desforestació sinó que també perjudica la biodiversitat. A més a més, la ramaderia és responsable del 18% dels gasos d'efecte hivernacle mesurat en equivalents de CO<sub>2</sub>, és a dir, una part més alta que tot el sector de transport.

Aquest sector és probablement el que contamina més l'aigua i aquest s'utilitza per regar els cultius. Aquest representa més del 8% de l'ús humà global de l'aigua.

A mi mai m'havien ensenyat aquesta altra cara de la meva dieta, però des de llavors em vaig començar a interessar més i més sobre el tema.

Mesos després vam anar a una dietista junt amb la meva mare i ens va informar i guiar per a poder canviar la dieta, ja que realment ho desitjava. I avui en dia porto una dieta vegetariana i saludable.

Berta Riera



Mayo clínic

# EL MODEL DE LES 3R'S

Aquest article parla de la Roba de segona mà, que no fa falta sempre anar de marca. Una alumna de l'institut, fa aquesta reflexió i creu que estaria bé fer-ho de tant en tant.

Actualment, ens agrada anar ben vestits i a més si la roba és de marca, però sabem que no tothom s'ho pot permetre. Si escolteu els consells de la Greta Thunberg haurem de fer un canvi en el futur, de la nostra manera de viure i de consumir.

Per una banda, es calcula que sis de cada 10 peces de roba acaben a l'abocador durant el primer any d'ús i per evitar aquesta situació existeixen moviments i empreses de caràcter social que promouen intercanviar, revendes i reutilitzar la roba, llibres, mobles, joguines... Aquest nou model de consumir de segona mà s'estima que en deu anys serà més gran que la moda ràpida. Per altra banda, tenint en compte la filosofia de l'ONG Greenpeace ens proposa el Model 3R's; reduir, reutilitzar i reciclar.

Hauríem de reduir perquè moltes vegades adquirim coses que no són necessàries, només per l'afany de comprar i no pensem que la seva fabricació es necessiten matèries primeres. També, reutilitzar, és a dir, donar segones oportunitats a objectes, roba, electrodomèstics per gastar menys i perquè

altres persones els hi sigui útil. I per últim, hauríem de reciclar fabricant nous productes obtinguts d'altres vells.

Aquí, a la nostra ciutat, en tenim un bon exemple, és l'empresa social Cartaes, que a part de donar feina a persones amb risc d'exclusió social, té obertes dues botigues, una està al carrer major i l'altra al polígon Riambau, on podem trobar a part de roba de segona mà, mobles, joguines, coses per la casa, objectes, sabates, etc.

Pel que fa a la recollida de roba, hi ha diferents punts de la ciutat; uns contenidors de color taronja on hi pots depositar la roba en bon estat que no utilitzes. Si estàs disposat a fer-ho, la roba s'ha de rentar, plegar i posar en una bossa tancada dins dels contenidors. També cal que tingueu en compte, de no posar roba bruta o estripada.

Finalment, t'invito a fer que col·laboris i practiquis el Model de les 3R's, pel bé de tots i totes. D'aquesta manera podem canviar els nostres hàbits de consumir i així, millorar el futur del nostre planeta.

Pipima Saoudi





## LA CORAL DEL MESTRE GÜELL



D'entrada, és una associació fundada el 1963 amb l'objectiu de fer gaudir als nens i nenes de 4 a 16 anys. La coral és una part de l'Ateneu de Tàrrrega i a la vegada forma part del Secretariat de Corals Infantils de Catalunya (SCIC).

A la coral, s'hi va a assajar els divendres a les tardes a l'Ateneu de Tàrrrega una hora i mitja o dos, depèn de si aquell cap de setmana tenen un concert. A les classes dels divendres, primer de tot, assagen la veu amb una cançó bàsica per escalfar les cordes vocals, després, canten les cançons que han de practicar i molts cops aquests cants van acompanyats d'instruments o gestos corporals com per exemple, picar de pans.

Durant l'any, es realitzen diversos concerts o trobades de tot Catalunya. Habitualment, es fan concerts al poble quant són festes tradicionals, com per exemple les caramelles. També en esglésies o en escenaris. De vestuari sempre es porta una camisa blanca perquè queda més elegant. La coral és una manera de conèixer infants de diferents llocs,

ja que hi ha 100 cors infantils i uns 5.000 cantaires. La música dóna moltes eines perquè un infant creixi amb cultura.

Et fa adonar que no només és sortir a un escenari i cantar, sinó que és conèixer, crear, imaginar, construir, etc.

La finalitat és transmetre els valors del cant coral (el treball en grup, l'esforç, l'amistat, la sensibilitat, el sentit crític...) a tots els cantaires i compartir el nostre amor per la música amb altres corals de Catalunya.

Cada coral porta un fulard per identificar-se i la coral de Tàrrrega el porta de color taronja.

Personalment, em va ajudar a crear un àmbit més social i més artístic, de tal manera aprens molt de la vida i ajuda a desenvolupar les capacitats dels infants.

Pipima Saoudi



**La nostra assegurança de salut té una cosa que no té cap altra: el RACC**

L'assegurança més completa des de només **29,90 €/mes.**

**RACC**

Hi som per ajudar

Consulta condicions a [racc.cat](http://racc.cat)

# **NO SABEM LA VIDA QUE HI HA AL DARRERE D'UNA PERSONA**

Al nostre país hi ha infants i adolescents que viuen en una situació difícil: la seva família no en pot tenir cura, i aleshores, l'Administració se n'ha de fer càrrec. Però és convenient que mentre la família d'origen d'aquests infants intenta refer-se, hi hagi una altra família que pugui oferir-los un bon entorn per créixer i desenvolupar-se. D'aquest tipus de família, s'anomena família acollidora.

Aquests infants se situen en un ampli ventall d'edats; de 0 a 18 anys. Aquests estan tutelats per la Direcció General d'Atenció d'Infància i d'Adolescència (DGAIA), mentre que la seva família d'origen no se'n pot fer càrrec, han viscut situacions familiars i socials difícils, amb carències i sense un entorn segur. Llavors, l'acolliment familiar és un recurs que permet a molts infants gaudir d'una família, encara que no sigui la seva, durant el temps que es considera necessari o fins que es solucioni el problema.

En aquests moments, a Catalunya hi ha 950 nens/es acollits en famílies alienes, és a dir amb famílies que no comparteixen llaços familiars, a més a més a la província Lleida hi ha 40 nens/es acollits i específicament a la ciutat de Lleida hi ha 9 centres residencials (CRAE), on hi viuen els infants que estan esperant una nova oportunitat. Els infants acollits mantenen la relació amb la seva família d'origen i en canvi, l'adopció trenca les relacions de la seva família biològica.

La temporalitat depèn de cada cas i de cada infant o adolescent. Per ser acollit, han d'intervenir els serveis socials per tal de conèixer la situació i decidir quina és la millor opció. En el cas de les famílies, si voleu acollir a un infant o adolescent, us demanaran unes condicions; la casa, el nivell econòmic, documentació, capacitat de dedicació i educativa... és un llarg procés. Hi ha molts tipus de famílies, però el que és important per un infant o adolescent és que tingui un entorn estable i sentir-se estimat.

Hem de tenir en compte que aquests nens/es pel que sigui, ens els podem trobar a classe sense saber-ho. Som conscients que potser no tothom ha tingut una vida fàcil? Que potser hi ha algun nen/a de la teva classe que està en un centre... O bé, no és feliç. Estaria bé plantejar-se temes d'aquests per entendre'ns tots i acollir-nos, sense criticar-nos els uns als altres perquè no sabem quina vida ha portat cadascú.


Comparteixo una frase que personalment m'agrada molt: "qui acumula molts records feliços de la seva infància, ja està salvat per sempre", Fiódor Dostoievski.

Pipima Saoudi

## TEL TIMBRE




Al Institut Alfons Costafreda van canviar el timbre i a continuació podreu veure una entrevista amb el Jordi Capdevila parlant sobre aquest canvi i una taula on es veu les cançons triades.




### Per què i quan heu canviat el timbre?

El timbre és un so estrident i "agressiu". Des de la Direcció volíem que el canvi de classe s'assenyalés d'una manera més agradable. La música és molt millor senyal acústic que la campana o timbre. Aquesta idea del timbre va sorgir l'any passat durant el 2 trimestre.




### I com funciona? Qui tria la música?

Cada setmana un grup del centre tria la cançó. Ho fan a l'hora de tutoria, el tutor m'ho diu a mi i el Josep Torné, professor i coordinador d'informàtica, ho programa. Actualment només queda per triar els 5 grups de 1r



### Heu tingut algun problema?

Hem hagut d'instal·lar la megafonia per tot el centre. Això té un cost econòmic important. Algunes cançons se senten fluix i costa identificar el canvi d'hora.



### Totes les cançons han sigut acceptades? Quin tipus de cançó acostumen a triar els alumnes?

Avisem als tutors que a l'hora de triar els alumnes escullin cançons amb lletres que no siguin ofensives ni expressin faltes de respecte vers cap col·lectiu. Alguna cançó no l'hem volgut posar atenent a aquests criteris. Sempre deixem que els cursos triïn diferents opcions, per si una no s'accepta. Hi ha una mica de tot. En alguns grups es nota que el tutor també hi participa i es nota la seva influència. Últimament hi ha hagut bastants bandes sonores de pel·lícules.

<b>9 de setembre</b>	4A ESO	STA GUAI-OQUEES GRASSES
<b>23 de setembre</b>	4B ESO	MIKI NÚÑEZ-CELEBRATE
<b>30 de setembre</b>	4C ESO	YK2, BBNO\$- LALALA
<b>7 de octubre</b>	4D ESO	FISHER-LOSING IT
<b>14 de octubre</b>	1A BATX	QUEEN-BOHEMAIN RHAPSODY
<b>21 de octubre</b>	1B BATX	IL COCCODRILLO COME FÀ REMIX
<b>28 de octubre</b>	2A BATX	AMANECÍ CONTENTO- SECRETO” EL FAMOSO BIBERÓN”
<b>4 de novembre</b>	2B BATX	SAMBA DE JANEIRO
<b>11 de novembre</b>	1r G.ADMINISTRATIVA	ARMIN VAN BURUREN- BLAH BLAH
<b>18 de novembre</b>	2n G.ADMINISTRATIVA	BILLX & DR.PEACOCK-NAARAYANAA
<b>25 de novembre</b>	DIRECCIÓ	REINAS-SUU (COMMEMORACIÓ DE LA SETMANA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÈNERE
<b>2 de desembre</b>	DIRECCIÓ	TONES AND I-DANCE MONKEY
<b>9 de desembre</b>	1r SMIX	DRAGON BALL
<b>16 de desembre</b>	2n SMIX	VICTOR CARDENAS & KELLY RUIZ-BAILA CONMIGO
<b>20 de desembre</b>	DIRECCIÓ	MARIAH CAREY-ALL I WANT FOR CHRISTMAS (ÚLTIM DIA ABANS DE LES VACANCES DE NADAL)
<b>8 de gener</b>	DIRECCIÓ	VOLCANS-BUHOS
<b>10 de gener</b>	1r MANTENIMENT	MONSTER INC
<b>17 de gener</b>	2n MANTENIMET	SOOLKING-BÉBÉ ALLÓ
<b>24 de gener</b>	1r ADMINISTRACIÓ I FINANCES	AVENGERS ENDYGAME
<b>3 de febrer</b>	2n ADMINITRACIÓ I FINANCES	PINK FLOYD-ANOTHER BRICK IN THE WELL
<b>10 de febrer</b>	1r MECATRÒNICA	FITO & FITIPALDIS- ENTRE DOS MARES
<b>17 de febrer</b>	2n MECATRÒNICA	TRIPDOSKI



## DIARI D'UN CONFINAMENT A CASA

Una alumna de primer de Batxillerat ens explica com ha viscut els quatre primers dies de confinament vist des d'un punt psicològic.

El primer dia de confinament em vaig aixecar a les 12 del matí, com si estigués de vacances, vaig esmorzar a la terrassa al costat de la piscina i vaig prendre el sol mitja hora. Aviat es va fer l'hora de dinar i quan vaig acabar de dinar em vaig posar a veure una pel·lícula. A la tarda com que la situació que començava a ser greu no la veia prou greu per a quedar-me a casa tot el dia tancada. El meu allò, el qual s'articula d'acord amb el principi del plaer immediat, em deia que podia sortir, doncs jo volia, ja que aquest està regit per les pulsions primàries sense tenir en compte les conseqüències. Al contrari, el meu jo, el qual s'enfoca més cap a l'exterior i fa que tinguem en compte les conseqüències de les accions, em deia que no podia sortir al carrer, ja que s'havien cancel·lat les classes a causa de la situació tan greu que tan sols estàvem començant a viure. I finalment la meva decisió final va ser quedar-me a casa confinada perquè el meu superjò es va ocupar de complir les normes morals.

Així doncs em vaig passar tota la tarda jugant a basquet a baix de casa meva fins que es va fer l'hora de dormir.

El segon dia de confinament encara no havia assimilat del tot que ens havíem de quedar confinats, ja que la situació cada vegada ho requeria més. Ens vam aixecar una mica més aviat amb el meu germà i vam anar a jugar a ping-pong. Despès de dinar ell volia jugar a la Wii i jo volia mirar una sèrie. Com que no li feia cas és va posar a tirar-me una pilota fins que la meva mare al veure'l el va castigar. Així doncs va fer servir un tipus de

condicionament instrumental, el càstig. El meu germà petit és va quedar sense poder jugar a la Wii, ja que no parava de molestar-me tot tirant-me la pilota.

Un temps més tard, se'n va adonar i em va demanar perdó. Abans d'anar a dormir vaig jugar una mica amb ell perquè s'havia disculpat sobre la seva mala conducta durant la tarda. I finalment vam anar a dormir.

El tercer dia de confinament tenia pensat aixecar-me no molt tard i fer una mica d'esport al matí a la terrassa, però em vaig quedar adormida. Quan em vaig aixecar el meu pare em va dir d'anar a baix i fer una volta amb la bicicleta pel garatge. Vam anar els dos a baix despès de dinar, ja que s'havia fet molt tard. Feia més de dos anys que no utilitzava una bicicleta i quan vaig pujar a la del meu pare quasi caic, ja que era molt alta i feia molt temps que no hi pujava. De petita el meu pare em va ensenyar a com anar amb bicicleta i sempre anàvem a fer tombs pel poble i doncs en pujar vaig tardar molt poc a tornar a saber com anar amb bicicleta tot fent una recuperació espontània.





I el quart dia de confinament em vaig aixecar i el meu germà i jo vam anar a jugar a voleibol al costat de la piscina, ja que tenim una xarxa per a practicar l'esport. Cada vegada que li passava la pilota al meu germà li queia a la piscina i era molt avorrit jugar amb ell, a més a més jo m'enfadava perquè no es podia seguir la partida quan li tirava la pilota.

Doncs, el meu germà petit a través d'equivocar-se bastants cops seguits i a més a més el fet que jo em deixés d'enfadar quan ho feia bé, va aprendre a què no li caigués més vegades la pilota a la piscina. Aquesta conducta s'anomena llei de l'efecte i aquesta diu que aprenem més de pressa a partir de reforços i està dins del condicionament instrumental. En si, que jo m'enfadi o em deixi d'enfadar no és cap reforç, però podria dir que

pel meu germà sí que ho és perquè m'aprecia molt i em busca tot el dia perquè jugui amb ell.

Per tant, el meu germà va aconseguir aprendre a jugar a voleibol a partir que jo no m'enfadés amb ell (un reforç per a ell). Després de dinar ens vam posar a veure una sèrie i vam anar a dormir.

Clàudia Tasies

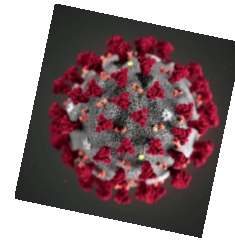


**Còpies Maite**  
copisteria · papereria · material d'oficina

**copiesmaite.cat**

c. santa maria, 1, bxs.  
25300 TARREGA, Lleida  
telèfon 973 312 981

## EL CORONAVIRUS



Tots sabem que és el Coronavirus, seguidament veureu que alguns alumnes de l'institut exposen la seva opinió i experiència de cada dia que van estar a casa.

Jo he passat aquests dies a casa, sincerament una mica avorrida, sense poder sortir ni fer res, però per altra banda estic bé, ja que sé que estic ajudant que no hi hagi més contagiats i que ho estic prevenint. El Coronavirus és una pandèmia que ja la coneix tothom i hauríem d'intentar posar-li la màxima atenció; no surtin de casa, mantenir la distància recomanada, rentar-se les mans i vigilar al tossir i esternudar. Estic preocupada ja que no sé quant de temps durarà tot això, però em tranquil·litza saber que estan pensant en una vacuna.

Èlia Burgués

Són uns dies molt avorrits perquè no podia sortir de casa, però això m'ha donat l'oportunitat d'estudiar allò que em costa més, i també aprofitar per jugar a videojocs, ja que durant el curs no tinc tant temps. Aquests dies a part de dormir més, també ajudo a casa a fer el dinar i de tant en tant, mirar alguna pel·lícula. El virus impedeix que sortim al carrer, però per altra part afecta a moltes persones, per això tothom hi ha de posar la seva part perquè s'acabi.

Aleix Ribalda

La Covid-19 va començar sent una cosa molt llunyana per a nosaltres, pensàvem que a nosaltres no ens arribaria i no vam prendre les mesures adequades. En aquests últims dies en el nostre país i en altres de la UE, especialment a Itàlia, s'ha convertit en un gran problema que ens està sent difícil de solucionar. La gent s'ha espantat molt i ha arrasat els supermercats pensant que es quedaria sense menjar i paper de vàter a casa, cosa que no ho trobo correcte, ja que no han pensat en què si cada família agafava tantes provisions de cop podia deixar-ne a d'altres sense.

La quarantena no està sent del tot difícil, en aquesta edat els joves necessitem sortir de casa, però hem hagut d'acceptar que durant un temps no podrem i que no només ho hem de fer per nosaltres mateixos, sinó per tots els que ens envolten. A part a casa també podem fer moltes coses com ara cuinar, fer exercici físic, ordenar la casa, mirar la televisió, fer trucada amb familiars i amics i moltes coses més.

Maria Gisbert

Aquests dies que estem confinats a casa, els estic passant fent deures, ja que ens n'han manat molts, també fent esport al jardí i a més mirant sèries i pel·lícules. Personalment, han fet bé de no deixar-nos sortir de casa per precaució, és perillós per tothom, i aquells que penseu que no es per tant, penseu en els vostres familiars com a mínim. Tinc ganes que s'acabi el Coronavirus i tornar a fer vida normal, que de fet, la trobo molt a faltar.

Nerea Gili

El confinament l'estic passant molt malament per la por, a més, les notícies no ajuden, ja que encara que la majoria de menors no tinguin problemes respiratoris, hi ha gent que ens envolta que és més probable que els afecti aquest virus i el contacte. Han cancel·lat les classes i m'espanta perquè significa que és un tema seriós; al principi quan el virus només estava a la Xina m'ho prenia de broma, però des de que està aquí, em fa por. Penseu que és una grip forta, que està afectant molt a la gent gran i amb problemes de salut. Per tant, hem de fer cas al govern i prevenir.

Èlia Martínez

Tots sabem que aquests dies de confinament són avorrits, i més si no podem sortir de casa ni quedar amb els amics ni anar a veure la família, però penso tot això està passant per alguna cosa. Els animals, possiblement per un cop a la vida tenen la pau que es mereixen, i la Terra, per un cop en molt temps no s'està contaminant tant com en els dies de cada dia o com en els últims anys. En la situació que estem ara, és una oportunitat per canviar les coses o començar des de zero ara que el món s'està aturant.

Anònim



Mercadona Tàrrega, Rocío Ramos

Durant aquesta quarantena m'aixeco a les 8 cada matí, esmorzo i quan estic ben desperta miro els deures que tinc. Quan he fet alguns deures, ajudo amb la feina de casa. Després de dinar miro una estona el Netflix i més tard em poso a fer esport pel meu compte. Tot i que, de vegades tinc classes virtuals. Em dutxo i em relaxo una estona. Hi ha dies, que em bé de gust fer receptes alimentàries. Cada dia de quarantena és diferent, perquè no vull fer cada dia el mateix i per mi és una situació estressant.

Anònim

Aquests dies de confinament no he parat de fer esport, tot i que és difícil entrenar a casa. Jo faig natació i patinatge artístic i no puc fer cap de les dues coses perquè no tinc ni una piscina ni puc patinar al pis. Però això no vol dir que no pugui fer una mica d'exercici físic. Les primeres setmanes de confinament anava fent una mica d'exercici i seguia unes rutines que em van passar els entrenadors de natació, però en veure que el confinament anava per llarg, tant a natació com a patinatge van decidir de fer sessions virtuals i ara segueixo un horari per poder connectar-me a totes les sessions.

De dilluns a dijous faig una sessió al matí i una a la tarda de natació. Divendres en faig o una al matí o una a la tarda depèn de la setmana. Amb patinatge fem tres sessions a la setmana dos de físic que són el dilluns i el dijous i una de teòrica on repassem les normatives i el que suma o baixa la puntuació als campionats... què és el dimecres. Tant amb natació com amb patinatge el cap de setmana em donen festa i algun dia continuo fent exercici (que l'agafo de diferents sessions que vaig fent) però si no en tinc ganes no en faig. Crec que està molt bé poder fer aquestes sessions virtuals per tornar igual de forts com quan vam començar i per ajudar-me a organitzar una mica amb els deures de l'institut. #continuofentesport #joemquedoacasa.

Aura Nadal

Aviat farà més d'un mes que estem confinats cadascú a casa seva sense poder sortir, i és possible que més d'una persona estigui tot el dia al sofà fent maratons de Netflix, però això no vol dir que l'activitat física s'ha de parar. L'espai limitat pot ser un inconvenient, però no hi ha excusa perquè de temps en tens segur. Les persones que anteriorment ja feien esport intenten continuar a mesura que sigui possible, però inclús aquelles que no en feien, han de provar fer algun exercici, ni que sigui per fer circular la sang una mica. Personalment feia esport abans del confinament així que tenia clar que havia de continuar. Un cop tret els dos dits de pols de la bicicleta estàtica del garatge, ara viu una segona vida, ja que no sembla parar. L'utilitzo a la tarda, que és quan em sento més actiu, durant una hora més o menys. Els dies que surt el sol i fa bon temps puc sortir al jardí amb una estoreta a fer alguna sessió d'activitat física (seguint les instruccions d'algun tutorial a internet, clar) i aprofitant també em toca una mica l'aire de fora. Tota aquesta situació no ens pot impedir que el nostre ritme de salut disminueixi, perquè un cop acabat el confinament ens costarà més de tornar a arrencar si no ens hem mogut de la cadira.

Ivan Ros

Aquest confinament, tot i que és molt cansat estar les 24 hores del dia a casa, també aprofito per fer varies coses. Al matí acostumo a fer deures fins a l'hora de dinar. Després de dinar, miro Netflix o em poso a les xarxes socials. Intento passar estones divertides i jugar amb les meves germanes i amb la família en general i cada dos dies fem exercici amb la meva germana petita. Estant tants dies a casa he aprofitat per aprendre a tocar cançons noves amb la guitarra i millorar, també he cuinat noves receptes i he llegit molts llibres que tenia pendents i els que ens han manat a l'institut. Tot i que tinc dies de "bajon" i estic tot el dia al sofà sense ganes de fer res hi ha dies que estic molt productiu i faig moltes coses!

Marem Guey

Ja fa dues setmanes que estem a casa pel tema del Coronavirus. Jo visc amb els meus pares i el meu germà a la Figuerosa, un poble petit de 40 habitants que està a prop de Tàrraga.

No us penseu que ens avorrim! Sabeu que fem? Cada matí esmorzo amb el meu germà i ens posem a fer deures durant un parell d'hores. Després juguem a jocs, anem una estona al corral amb els nostres gossos, fem pastissos...

Després de dinar podem mirar una estona la tele i més tard anem a passejar els gossos pels camps de darrere de casa nostra. Ara estan molt bonics perquè ja és primavera. Abans de sopar fem classes de guitarra amb el meu pare i després de sopar mirem una pel·lícula tots junts.

Jo sobre el Coronavirus estic una mica preocupada perquè cada vegada hi ha més afectats i veig que dura molts dies. A més la meva mare treballa al laboratori de l'hospital Parc Taulí de Sabadell i ens explica que hi ha molts malalts infectats.

Espero que quan vingui el bon temps ja s'acabi el Coronavirus i poder tornar a fer vida normal, tot i que la veritat és que m'agrada molt quedar-me a casa i no haver de matinar!

Magdala Mayora

Durant aquest confinament, ha estat impossible realitzar exercici físic en qualsevol gimnàs o en espais exteriors, per això molta gent ha decidit fer les seves rutines a casa. Fer les rutines físiques a casa, pot ser complicat per la falta d'espai, ja que no tothom disposa de patis o grans terrats; adaptar una rutina al lloc que es té, és difícil, i per realitzar-la necessites una gran força de voluntat. En el meu cas, durant aquest confinament, he decidit posar-me en forma muscularment sense utilitzar material del gimnàs, com ara peses, cordes, etc. El treball que he fet, ha estat tot exercit per exercicis que aplico al meu cos i no necessiten factors externs, com ara les flexions, esquats, i qualsevol classe d'abdominal. Una altra cosa que pots fer a casa si disposes d'unes escales, és treballar cames pujant i baixant-les el temps o les vegades que tu creguis que són necessàries, ja que cadascú té la seva forma física, no cal fer més exercicis dels que fas normalment (si és que en fas), ja que podries tenir una lesió o una sobrecàrrega muscular, per això cal conèixer els teus límits.

Com a adolescents que som i donat que sovint fem activitat física, sigui a l'institut, gimnasos, o a clubs esportius, hem de mantenir-nos actius, ja que és mitjanament necessari no quedar-nos quietos durant aquests dies.

Meritxell Vilella

## COM ES DIRIGEIX UNA REVISTA?



En Joal, exalumne del centre ens explica com va ser la seva experiència dirigint Lo Destraler.

Que com és això de dirigir una revista? Doncs bé, jo no tinc la millor resposta. Al llarg del temps de vida que ha tingut 'Lo Destraler' s'han provat diferents mètodes. En els seus primers números, fa quasi trenta anys, la principal encarregada era una professora de l'institut i hi col·laborava un petit grup d'estudiants. Actualment són un grup d'alumnes els qui porten la batuta, i ha passat per altres diverses fases.

En el meu cas la revista ja feia aproximadament una dècada que estava inactiva, però gràcies a en Miquel Visa, encara professor aquí al Costafreda i Nick Furia de la nostra generació —o Noemí Galera, si sou més d'Operación Triunfo—, es va aconseguir tornar a tirar endavant. Va trobar l'oportunitat de "reclutar" als meus companys i a mi gràcies a l'assignatura de literatura universal, als alumnes de la qual va fer la proposta de reviure l'esperit destraler a l'institut. Tots van acceptar encantats. Jo, en canvi, estava fent economia d'empresa, i com que en Miquel em devia veure pinta de relacions públiques —a més que ja m'ho va estar deixant caure des de quart d'ESO— em va proposar que dirigís aquest equip amb tant potencial. Tanmateix, no va ser una resposta instantània; de fet li vaig fer patir uns dies fins a prendre la meva decisió final. El que més em va fer dubtar va ser el fet que la condició de director comportaria també que en això consistís el meu Treball de Recerca, sent ell el meu tutor, però jo tenia altres idees en ment. Finalment vaig veure que aquesta seria una gran oportunitat per a començar a fer els meus primers

"pinitos" de cara al meu futur acadèmic, ja que estava interessat a endinsar-me en el món del periodisme, i vaig accedir-hi.

No va ser una feina fàcil, precisament, ni per a mi ni per als meus companys i companyes, de la mateixa manera que no hauria estat possible sense la seva ajuda. De primeres, sembla una feina simple: tens un grup de gent que "treballa" per a tu i la teva "única" tasca es limita a manar-los què han de fer. Però és molt més que això. El primer que havíem de fer era marcar el calendari, tant de dates límit per a la redacció d'articles com la realització de la resta de tasques. Una d'aquestes, i que sol infravalorar-se, era el disseny gràfic de la revista: l'estil visual que volia que tingués, la lletra, el format, la distribució del contingut, adaptar els articles als seus espais assignats, etc. Tot allò que tingués a veure amb plasmar-ho tot en un mitjà en paper. Alguns dels articles els rebia escrits a mà, o amb preguntes i respostes per separat, per la qual cosa algú també s'havia d'ocupar de passar-ho tot al document final.

Un altre aspecte important que s'havia de tenir en compte era la comptabilitat; s'havia de buscar una impremta disposada a imprimir-la, però també necessitàvem alguna forma de finançament que no fos solament a través de la venda de la revista. Per això, amb ajuda d'alguns companys, vam buscar per Tàrrega comerços interessats a anunciar-s'hi a canvi de pagar-nos unes taxes prèviament establertes, i vam tenir la sort de trobar prou gent

interessada. Jo anava posant al corrent de tot això al Miquel, mentre ell s'ocupava de fer-ho saber a l'equip de redacció perquè donessin el seu vist bo, igual que jo també rebia propostes per part d'ells i elles. Aquest equip estava format per vuit persones: Dolors Balcells, Roger Batallé, Laia Farran, Nikolay Krytsov, Íñigo Ovejero, Jessica Roa, Montse Rocaspana i Júlia Sala. Llavors entre tots vam ocupar-nos tant de captar més col·laboradors, fos per a redactar articles o per a ser entrevistats —com jo ara mateix—, marcar el preu de la revista i la forma en què se'n faria publicitat arreu de l'institut, entre altres aspectes. Així fins a poder donar llum als números 11 i 12 de 'Lo Destraler', fent el posterior balanç de tot plegat.

No tot és un camí de flors i violes, però es tracta de ficar-hi esforç, aprendre a treballar en equip, malgrat que a un li toqui manar, i aprendre dels errors per tal de poder millorar més endavant. Animo a l'actual equip de 'Lo Destraler' i als seus successors que ex-

perimentin, que provin noves idees, per molt desgavellades que semblin. Ara mateix són quatre persones fent la feina que fèiem nou, tenint en compte que en una editorial professional es necessitarien almenys unes trenta o quaranta persones, i això ja és un gran mèrit!

Jo ara, cinc anys després de deixar el meu llogat a la Nerea Oliver, aquíestic, acabant la carrera de Comunicació i Periodisme Audiovisuals a la Universitat de Lleida, i escrivint aquest article mentre dirigeixo i produeixo el curtmetratge que serà el meu Treball de Fi de Grau. Es podria dir que faig el mateix que feia amb la revista, però aplicat al món de l'audiovisual. És una bogeria com la vida t'acaba portant per diversos camins. I que hagi dirigit aquesta revista durant un any ha fet que me n'emporti molts bons records, conscient que aquesta experiència m'ha ajudat a aprendre moltes coses de cara al meu futur, tant professional com personal.

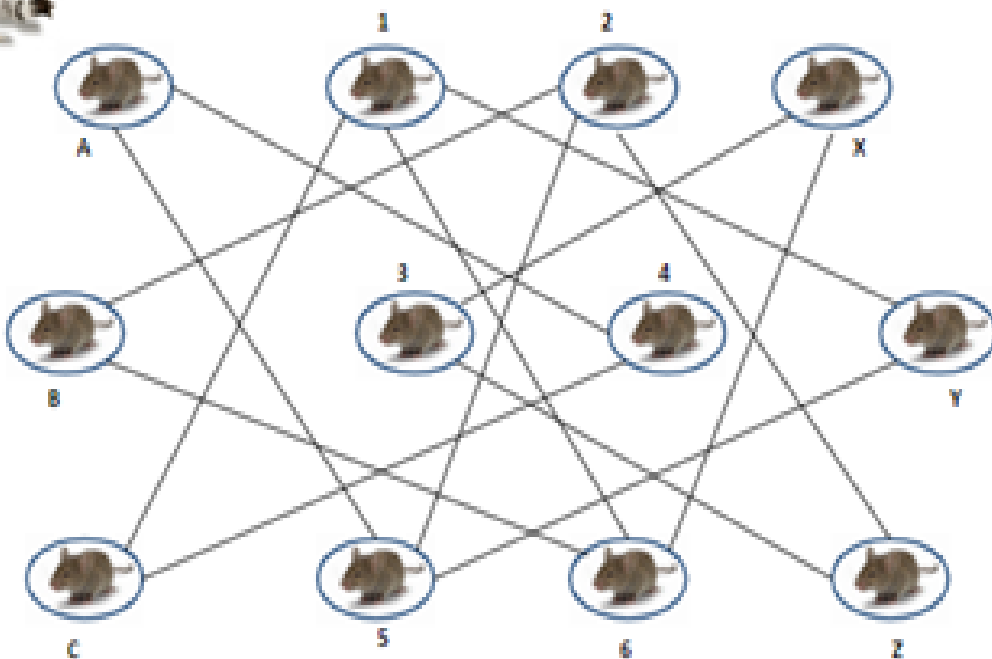


Portades del número 11 i 12 de *Lo Destraler*

## JOCS MATEMÀTICS

El Carles Folguera, professor de matemàtiques ens deixa aquests passatemps matemàtics per passar una bona estona.

El gat del dibuix troba un grup de 12 ratolins. Quin camí hauria de seguir per tal que pugui menjar-se tots els ratolins i no passi més d'una vegada pel mateix lloc? Ha de començar pel ratolí A i acabar pel Z.



# Castanyer

**autoescoles**

Pompeu Fabra, 10 (Davant del Consum)

T.: 973 32 08 94

**BELLPUIG**

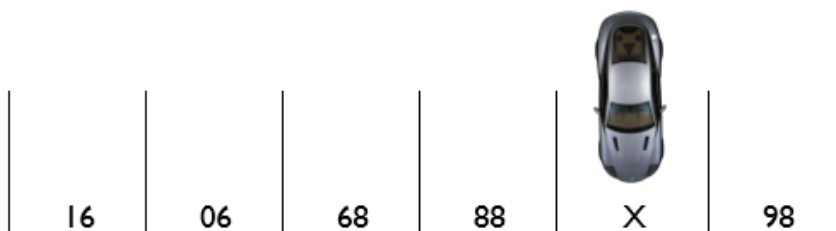
Joan Tous, 1 (Dav. Estació d'Autobusos)

T.: 973 50 04 65

**TÀRREGA**



He deixat el cotxe en un aparcament, però no he pogut veure el número de la plaça on l'he deixat perquè hi havia una taca. Sí que es podien veure els números del voltant. En quin número he deixat el cotxe?



X = ??

Si tinc un rellotge de sorra que es buida en 11 minuts i un altre en 7 minuts, com puc mesurar exactament un quart d'hora?



Amb únicament una galleda d'aigua de 7 litres i una altra de 5 litres, com es poden obtenir exactament 6 litres d'aigua?



## MINDFULNESS

Mindfulness és una tècnica per meditar i relaxar el teu cos. En aquesta pàgina us explicarem que és i els seus beneficis. Estigueu atents.

La filosofia i la pràctica del Mindfulness està en l'actualitat i ha generat un gran interès tant en els cercles científics com al carrer. Tot i que el que Mindfulness sembli la nostra moda fugaç en el camp del benestar i la meditació, no estem davant d'un fenomen de recent creació: els seus orígens es remeten a finals del segle VII aC, en un moment històric lligat amb l'aparició del budisme.

L'objectiu del mètode va encaminat a aprendre a gestionar les emocions, reaccions, activitats i pensaments per poder afrontar les situacions que ens presenten a la vida. Tot això, mitjançant la pràctica de la consciència plena, arribant a controlar-nos des de la llibertat, el coneixement d'un mateix i l'acceptació. A continuació teniu els beneficis del Mindfulness:

- Ajudar a controlar l'estrès i l'ansietat.
- Millora els problemes d'insomni i ajuda a dormir millor.
- Protegeix el cervell.
- Augmenta la capacitat de concentració i atenció plena.
- Desenvolupa la intel·ligència emocional i ajuda a conèixer-nos i a mostrar-nos tal com som.
- Millorar les relacions personals i millorar l'habilitat de comunicar les emocions als altres.
- Afavoreix la creativitat, ajuda a calcular la ment i a generar idees noves.
- Millora la memòria de treball.

Com podeu veure són mol els beneficis i sobretot en època d'exàmens i molta feina ens pot ser una gran ajuda. Si estàs interessat o interessada a aprendre i posar a la pràctica aquesta tècnica, recomano que visiteu la pàgina web [inselfmindfulness.com](http://inselfmindfulness.com). Que de fet, us pot ser una gran ajuda i practicar diferents exercicis per poder analitzar si us és útil aquesta tècnica.



# EL RACISME INSTITUCIONAL A EE.UU



Per començar, el 25 de maig de 2020 a la ciutat de Minneapolis situada a l'estat de Minnesota, EEUU, George Floyd va morir brutalment a mans d'un policia. El problema va ser que ell en cap moment va mostrar signes de violència cap al policia, per tant no tenia cap dret a prendre-li la vida a una pobra persona sol pel color de pell. Tampoc es pot justificar la seva mort amb el delicte que es va ocasionar abans, ja que Floyd no va ficar en perill la vida de ningú, el seu delicte va ser la falsificació d'uns documents.

Per tant, quin motiu tenien els policies per deixar-lo sense respirar? No tenien cap motiu, i és que el color de pell, a Estats Units, té una gran validesa davant dels policies, ja que no és el primer ni serà l'últim cas, en el qual una persona negra mort a mans d'un policia blanc. El 2014, Eric Garner, un noi d'un barri de Nova York va patir una mort similar a la de Floyd, en el que els policies van realitzar una maniobra que la tenen prohibida. Aquesta consisteix a posar el genoll amb tot el pes del cos al coll d'una altra persona, llavors d'aquesta manera és molt fàcil asfixiar a aquesta persona i matar-lo.

El més injust d'aquesta situació és el fet que són morts que s'han anat repetint al llarg dels anys, i cap partit polític s'ha preocupat o no ha posat fi per frenar aquesta discriminació policial. I per culpa d'aquest sistema, no es pot fer justícia per persones immigrants, de color o no privilegiades. Ja que, si hagués condemnat a aquests quatre policies a cadena perpetua, molts altres es pensarien de fer un acte com aquest i potser així la brutalitat policial disminuiria. També s'han de reformar algunes lleis o canviar aquest sistema perquè sigui més neutre, a l'hora d'actuar o jutjar a una persona.

Encara que alguns policies actuïn així, també s'han vist molts altres que actuen de forma correcta i inclús a les protestes i manifestacions han estat ajudant als manifestants. A Estats Units i arreu del món s'ha obert una gran lluita per posar fi als abusos policials, tot i que algunes manifestacions no han sigut pacífiques, la majoria s'ha pogut veure que sí. En les que han servit perquè al departament de policia de Minneapolis ja s'han fet alguns canvis, com alguns acomiadaments de policies, però encara queda una gran lluita per acabar amb el racisme i els abusos policials, però si lluitem tots junts i ens unim per enderrocar als partits i governs racistes i corruptes, podrem guanyar-los.

Rocío Ramos



# LLEGENDES



## SANTA JORGINA

Era un dia molt xafogós a Tàrrega l'any 760. Aquell dia em va venir a despertar el majordom i em va deixar la llista de totes les coses que havia de fer. Eren tot de classes que una bona princesa hauria de saber fer. Però jo ja estava farta de fer-les, el que volia fer era ser un cavaller, però clar on s'és vist una princesa vestida amb aquella armadura platejada i arriscant la meva vida pel poble.

Doncs no, mentre els altres nois del poblat ho feien jo havia d'estar-me una hora aprenent a agafar una tassa de te. Mentre el cuiner del castell em portava l'esmorzar, les tasses, els coberts daurats i els gerros de porcellana van començar a tremolar i tot d'una va sonar l'alarma de la torre del poble alertant de perill. Em vaig aixecar, vaig mirar per la finestra i vaig veure com un drac gegant i ferotge amb les seves enormes ales venia volant cap al poble.

Tots els cavallers guiats per la increïble i famosa Victorina, que ella era l'única persona que em va fer cas i em va ensenyar, d'amagatotis, una mica de tècniques que els ensenyava als cavallers i sempre em deia que mai deixes de ser qui volia ser realment i l'altre dia em va portar l'armadura amb tot inclòs per si algun dia el món canviés d'opinió sobre les princeses. Llavors vaig anar-lo a buscar i vaig agafar la llança i l'escut. Amb el cavall que tenia l'estable, vaig cavalcar fins on hi havia el drac. Ell havia ferit a la Victorina i els cavallers es van cagar a les calces i van fugir tots, però jo seguia valenta i agosarada com sempre.

El drac es va fixar amb la Victorina estesa a terra intentant-se aixecar, se'n va anar cap a ella, però jo em vaig posar enmig i li vaig clavar la llança al cor. El drac va caure a terra, la sang li regalimava, quan va arribar al meu peu, en va sortir una rosa de les més vermelles i boniques que havia vist mai. La vaig posar darrere la meva orella i vaig tornar cavalcant amb la Victorina a la falda. Quan vam arribar al poblat, tothom estava contentíssim del que havia passat, a ella la van anar a curar a la infermeria i a mi em van veure com una heroïna per sempre més.

Jorgina Batallé

## UN OU ESTRANY

Fa temps, vaig anar a casa dels meus avis, a Ripoll. Ells tenen una casa petita amb un petit corral on hi ha algunes gallines i diferents animals.

Després de saludar els avis, vaig anar a veure les gallines i mirar si hi havia nous pollets. De pollets no n'hi havia, però sí que hi havia un ou estrany, em va sorprendre, era rodó i semblant a una "canica" més aviat grossa. Li vaig preguntar al meu avi a veure què era aquell ou tan estrany i per què era d'aquella manera. Em va dir que aquell era l'últim ou que ponia la gallina, i també em va donar la raó: a ell també li semblava un ou peculiar, i no només per la forma, també em va dir que aquell ou només tenia clara. Vaig formular diferents hipòtesis del perquè

d'aquell fenomen tan estrany, però no vaig arribar enlloc, ho vaig deixar córrer, l'únic que feia era menjar-me el cap. Tot i això no el podia oblidar, estava tota l'estona clavades a la meva ment, no el podia parar d'observar; des de la finestra mentre berenava, des de fora del corral, quan ajudava el meu avi amb els animals.....

Ja estava farta d'aquell ou, que no em deixava pensar amb res més que ell, amb la pobra gallina que no en podria tenir més i totes aquelles bestieses que m'havia explicat l'avi, vaig decidir desempallegar-me d'aquell ou, però com? No el podia tirar a terra i trencar-lo, em sabia greu per la gallina. Després de pensar una estona, quan el meu avi va marxar al supermercat vaig aprofitar i vaig enterrar l'ou a uns fems que hi havia a prop del corral.

Va passar una setmana i la meva ment ja estava tranquil·la, sense cap ou que destorbés. Quan vaig arribar a casa els avis em vaig trobar el padrí molt preocupat, em va dir que l'ou havia desaparegut i em va explicar que si trobaves un ou d'aquell tipus en fem neix un llangardaix blau. En aquell moment em vaig espantar i vaig anar a buscar l'ou, però no el vaig trobar. Vaig pensar que el llangardaix potser ja havia nascut.

Gina Mo Riasol

## LLEGENDA URBANA

En un carrer sense sortida del centre de Tàrrrega hi havia una casa amb una façana de pedra on vivia un home que deien que criava rates per menjar-les.

Una nit d'estiu va sortir a buscar menjar per les rates. Va tornar amb moltes bosses d'escombraries, perquè a les rates els encantava menjar-les. Quan va arribar a casa seva va veure que hi havia alguna cosa que es movia, i no eren les seves rates. Ell sabia que les rates feien un soroll molt diferent. Es va girar i es va trobar el gat del veí. Era un gat de color blanc, molt afectuós a qui agradava molt el menjar. Com que el seu amo no l'alimentava com a ell li agradava, va decidir marxar de casa seva i anar a casa d'aquest senyor.

Un nen del barri, espia per la finestra, va veure el senyor que mirava fixament al gat. El gat, en veure's descobert, va quedar tan espantat que no va tenir ni temps de marxar per salvar la seva vida. Aquell nen va veure com l'home agafava la mitgeta i, amb un ganivet que hi havia damunt de la taula, li va tallar el cap. Després va ficar el cap a la paella, el va fregir i un cop cuinat el va posar a la plata i el va acompanyar amb patates fregides estovades que es va trobar per la nevera. Cada cop li trobava més gust a la carn del gat i va decidir que l'endemà dinaria el que quedava del pobre animal.

L'endemà al migdia, quan va tenir gana, va agafar la resta del gat i el va ficar a la brasa. Deu minuts després va tastar com havia quedat la carn. Es va quedar molt sorprès i va decidir que a partir d'ara no menjaria més carn de rata i que es concentraria només en criar gats per menjar-se'ls.

Aquella mateixa tarda va agafar totes les rates que tenia i les va abandonar a les clavegueres de la ciutat i es va dedicar a agafar gats per criar-los i menjar-se'ls. Uns anys més tard aquest senyor es va morir i alguns gats es van escapar. Gràcies al senyor de les rates, aquell carrer avui en dia està ple de gats.

Ot Saula Camps

## “MSEMEN”(CREPE)

A continuació us exposo una recepta interessant i típica marroquina que és ràpida i senzilla per als berenars.

### INGREDIENTS PER LA MASSA:

1. 3,5 tasses de farina (440 grams).
2. 1/2 tassa fina de sèmolas (90 grams).
3. 2 culleradetes de sucre.
4. 2 culleradetes de sal.
5. 1/4 culleradeta de llevat.
6. 1,5 tasses d'aigua tèbia.

### INGREDIENTS PER CUINAR:

1. 1,5 tasses d'oli vegetal.
2. 1/2 tasses de sèmola fina.
3. 1/4 tasses de mantega.

### FER LA MASSA:

1. Barrejar tots els ingredients de la massa en un bol gran.
2. Afegiu 1,5 tasses d'aigua tèbia i continueu barrejant fins que es formi una massa. Podem afegir més aigua si és necessari, però sense fer-la enganxosa.
3. Posar la massa sobre una superfície plana amb una mica de farina i pastar a mà durant 10 minuts, fins que la massa sigui molt suau i elàstica.
4. Dividir la massa en boles, posar-les en una safata greixada, cobrir amb tela i deixar reposar durant 10 a 15 minuts.

### CUINAR:

1. Una vegada que totes les boles es doblen en quadrats, prenem una i acariciem la massa per aplanar i duplicar la seva mida.
2. Utilitzant la paella o la planxa calenta i posar la massa aplanada, *volteiga* diverses vegades, fins que estigui cuit i cruixent a l'exterior i daurat. Repetim el mateix amb la resta de la massa.
3. Ja estaria! Ara la cosa està al teu gust i li pots posar xocolata, formatge, pernil i etc.





## PALMERETES

Aquesta quarantena ens ha dut a tots a aprendre a cuinar una mica més. Seguidament us explicaré com cuinar i donar-li forma a les palmeretes amb xocolata o sense.

Principalment, s'ha de tenir la massa de la pasta de full, la qual és molt fàcil d'aconseguir, ja que molts supermercats en disposen d'ella. És una pasta lleugera i és molt còmoda per a realitzar qualsevol mena de postre.

Una vegada obtinguda la massa de les palmeres, s'ha d'escalfar el forn a 200 graus. I a partir d'aquí, comencem amb la recepta:

En primer lloc, hem d'estendre la pasta base i col·locar-la en una bona superfície per a poder treballar d'una manera més còmoda. A continuació, col·loquem el paper de forn (el qual ve amb la pasta de full) sota la massa i comencem a tirar sucre per damunt seu. Seguidament, amb un rodell anem integrant el sucre dins la massa i una vegada fet aquest pas, li donem la volta i fem el mateix amb el costat contrari.

En segon lloc, fem una marca al mig de la pasta, per a tenir-la com a punt de referència. A continuació, agafem un extrem de la pasta i un extrem de l'altra i l'adjuntem al centre d'aquesta. I ja tindríem el primer plec de la pasta de full. Una vegada fet el primer plec, li tornem a tirar sucre per damunt fins que quedi integrat a la base.

En tercer lloc, realitzem el segon plec i li tornem a tirar sucre per damunt tot integrant-lo de nou a la massa. També podem afegir-hi sucre de canella i de vainilla, però si no en disposeu d'ell, no es necessari.

Quan ja tenim fet l'últim plec, amb un ganivet comencem a fer talls d'una mida de més o menys 1,5 cm aproximadament i col·loquem les palmeres en un plat per a poder deixar-les uns 5 minuts a la nevera, per tal de provocar un canvi de temperatura abans de posar-les al forn.

Una vegada fet l'últim pas, les trèiem de la nevera i les repartim per la bandeja del forn. Les deixem créixer i tornar-se daurades durant deu minuts i ja estaria acabat el postra de les palmeretes de sucre, vainilla i canella.

## IOGURT AMB MADUIXA I GALETA

A continuació us exposo una recepta ràpida i senzilla per a qualsevol àpat del dia, ja sigui per esmorzar, de postres per dinar o per berenar. Com a molt trigareu 20 minuts.

### INGREDIENTS:

- 8 maduixes naturals
- 1 iogurt grec
- 4 galetes (les que més t'agradin)
- Un tros petit de mantega

### ESTRIS DE CUINA

- 1 vas
- 1 Ganivet
- Trituradora

### ELABORACIÓ:

1. En primer lloc agafem les 4 galetes i les posem a la trituradora, afegim una mica de mantega perquè quedi més espès.
2. A continuació ho triturarem.
3. Quan ja està, la galeta triturada l'avoquem al vas de vidre i pressionem amb una cullera perquè la massa quedi ben compacta.
4. Seguidament li afegim el iogurt a sobre.
5. Rentem les maduixes i les tallem a trossets amb un ganivet.
6. Per últim les posem a sobre de tot del vas.

Com podeu veure és una recepta fàcil i equilibrada, ja que hi ha làctic, cereal i fruita. Espero que la gaudiu.







La contraportada l'ha fet l'alumne Ferran Piqueres, de segon de l'ESO, també va il·lustrar la portada de l'anterior revista. Amb aquesta segona il·lustració de tres escenes, representa la rutina d'un alumne.

