

TREURE PUNTA



DONES CIENTÍFIQUES



Número 24
Abril 2022/23



Al llarg de la vida, des que naixem, ens envolten inputs constants els quals ens estimulen el sentit de la curiositat i l'aprenentatge. Des dels primers signes d'aprendre alguna cosa, d'una forma natural o per repetició a allò que veiem o sentim ja estem adquirint coneixements. A mesura que creixem, l'aprenentatge es va diversificant i ens van modelant diferents aspectes com els hàbits, educació, ensenyament, habilitats, caràcter... els quals ens formen com a persona dins d'una societat canviant. Estem constantment captant noves emocions, reptes, curiositats, continguts per part de familiars, amistats educadors/res que ens ensenyen allò que es creu que ens aportarà valors importants.

A Palautordera, hi ha una aposta clara per fomentar, acompanyar, invertir i promoure l'ensenyament de 0 a 99 anys d'una manera transversal amb projectes col·laboratius entre els diferents centres i entitats com l'Escola de música, Afadis, el Centre de Suport Social... Gràcies a aquestes propostes es dona l'oportunitat a tothom a gaudir d'experiències on participen conjuntament els diferents col·lectius de Palau.

És evident que en cada cas, en cada situació, depèn de l'edat de la nostra vida, hi ha molts factors que ens porten a prendre decisions de què volem o podem fer envers els estudis. Partim d'una base on hi ha una formació obligatòria i després podem valorar com continuar el nostre futur.

Jo animo a tothom a reflexionar sobre aquesta qüestió més enllà del què volem, si no de com ho volem fer. Crec que és molt enriquidor que sempre, sempre, tinguem la curiositat d'aprendre coses noves, d'ampliar els nostres coneixements, al nostre ritme.

És per això que a Palautordera treballem per vetllar i satisfer aquestes curiositats d'aprenentatge per totes les edats. Des de les escoles bressol El Cabirol i Sol Solet, escoles rurals com Pont Trencat, centres de primària, secundària i instituts com Matagalls, Fontmartina, Institut Escola la Tordera, l'Institut Reguissol, a l'escola d'adults Ferran Soldevila i l'Escola de música de Palau.

Així que vull agrair tota la dedicació, implicació i esforç que fan totes les persones que lideren i fan funcionar aquestes escoles, ja que el "tot anirà bé" no anirà bé perquè sí. Anirà bé, si junts i juntes fem propostes i les duem a terme treballant en equip.

Com diem amb l'equip del departament d'ensenyament de Palau...

SEGUIM!!

Agustí Vilar
Regidor d'Ensenyament

Staff

Redacció:

Centre de Formació de Persones Adultes
Ferran Soldevila.

Professors/es:

Rosa Ma. Pastor Gutiérrez,
Carme Cabello Garcia,
Araceli Roper Medina,
Marta Cereza Llavina, Jan liste Boj.

Concepte portada:

Jan Liste Boj i alumnes d'informàtica.



Leonor Serrano i Pablo feminista i pedagoga



Nascuda a Hinojosa de Calatrava (Ciudad Real) el 22 de febrer de 1890, Leonor Serrano i Pablo va ser una dona compromesa amb el seu temps. Lluitadora, treballadora, pionera com a pedagoga, advocada i feminista. Va seguir la formació elemental a Madrid, amb una beca. Aconsegüí el títol de mestra elemental a Guadalajara i després va ser alumna de la «Escuela de Estudios Superiores de Magisterio» de Madrid durant els anys 1909 al 1912 on entrà en contacte amb la «Institución Libre de Enseñanza». Amb 23 anys aprovà les oposicions a inspectora d'ensenyament i fou destinada a Barcelona l'any 1913, on va desenvolupar la seva tasca professional i va formar la seva família fins que es va haver d'exiliar a França a les acaballes de la guerra civil. Prèviament el seu espòs i el seu únic fill havien mort a causa dels bombardejos de l'aviació rebel.

Enviada per la Diputació i l'Ajuntament de Barcelona, va seguir, a Roma, el II Curs Internacional Montessori. Quan tornà s'implicà en donar a conèixer el mètode anomenat Montessori, col·laborant amb les iniciatives educatives de la Mancomunitat de Catalunya. El mètode consisteix en promoure l'espontaneïtat i l'autonomia del nen per tal d'afavorir el seu desenvolupament: els nens han de tenir llibertat per aprendre, al seu ritme, en un entorn adequat, col·laboratiu i estimulador amb l'atenció per part de l'adult. Serrano entenia que l'educació i l'ensenyament de la geografia havia d'estar basada en el respecte per l'entorn i les persones, dialogant amb l'alumne i destacant la relació física i emocional amb l'entorn. Pensava que la seva tasca principal consistia a promoure la responsabilitat col·lectiva d'inspecció, mestres i alumnes per tal d'acomplir la màxima de Francisco Giner de los Ríos «haced de vuestra vida una obra de arte». En aquest sentit va visitar, va inaugurar escoles, va escriure articles, va fer conferències, va participar en l'Escola d'Estiu i va impulsar la creació d'escoles d'adults. Va fer la traducció del llibre de Maria Montessori "Manual práctico del método Montessori" i va escriure "La Pedagogía Montessori. Estudio informativo y crítico" amb la finalitat de fomentar la discussió en els cursos que impartia. L'any 1924, amb una beca de l'Ajuntament de Barcelona viatjà, juntament amb el seu marit (Josep Maria Xandri i Pich) que era inspector de Barcelona, a França, Bèlgica i Suïssa on varen visitar tallers escolars, pràctiques en indústries, classes d'adults, centres d'orientació professionals, etc amb la intenció d'implementar-ho a casa nostra. El 1926, durant la dictadura de Primo de Rivera, va ser detinguda i traslladada

a Castelló, Osca i finalment a Saragossa amb l'excusa de la seva obra «La educación de la mujer de mañana» on Serrano lloava la tasca educativa de la Mancomunitat de Catalunya en l'educació de les dones. Durant aquell temps publicà les seves obres «La educación y las profesiones femeninas» i «La enseñanza complementaria obrera». A Saragossa, amb quaranta anys, es va llicenciar en

Dret i van tornar a Catalunya el 14 d'abril de 1931, amb la Segona República, on va continuar amb la seva tasca com a inspectora.

En aquesta nova etapa compaginà l'exercici del seu càrrec amb la professió d'advocada, i va participar l'any 1936 al Primer Congrés Jurídic Català. Partidària de la coeducació, defensà activament la igualtat d'accés i formació de la dona per tal d'afavorir l'equitat laboral i la seva autonomia. El 1933 va escriure "Diana o la educación de una niña", traduïda al català pel seu fill Andreu. Serrano destacava tres dimensions de la maternitat: la biològica, la social- que dota la dona d'una especial capacitat per ser educadora- i la humanista que li facilita l'elaboració i obtenció d'idees pròpies en tots els àmbits. Considerava que la dona ha de poder triar lliurement la dimensió en què vulgui expressar-se. En aquest sentit defensava l'educació de la dona fins els 18 anys amb la prolongació de la escolaritat mitjançant ensenyaments complementaris i, després, mitjançant les escoles d'adults. També defensà activament el vot de la dona i l'abolició de la pena de mort. Es va afiliar a la Unió Socialista de Catalunya (USC) on ocupà el càrrec de Secretària de Cultura i Acció Femenina de la Comissió Executiva del partit, però es va donar de baixa quan aquest va iniciar el camí cap la fundació del Partit Socialista Unificat de Catalunya (PSUC). Durant la guerra civil fou destituïda, separada del càrrec i sancionada amb la jubilació forçosa, novament pel seu compromís i defensa de la identitat catalana. Tot i això, també va rebre fortes crítiques i pressions per part del catalanisme més radical. A l'abril de 1937 es restituí de nou en el seu càrrec passant a ocupar-se del tema dels infants desplaçats. El mes d'abril de 1939 torna a Madrid, des de França, per tenir cura de la seva mare. Però es novament represaliada, ara per socialista, esquerrana, racionalista i laica. Va haver de subsistir, amb grans dificultats econòmiques, impartint classes particulars fins a la seva mort el 24 d'abril de 1942.

Rosa Pastor / *Professora*

Ser creatiu en un món frenètic

Què ens ve al cap quan pensem en la paraula creativitat?, algú que pinta i dibuixa molt bé, que li és fàcil tocar un instrument o inventar cançons? Pensem en persones com Dalí, Cervantes o Mozart?

En la nostra societat, la creativitat ha estat associada a unes connotacions artístiques de gran excel·lència i originalitat, tant que fins i tot intimiden moltes persones fent que no es creguin de cap de les maneres que puguin arribar a ser-ho elles també, privant-les d'expressar les seves capacitats i portant-les a no arribar a donar el seu màxim potencial.

Si parlem de l'àmbit educatiu, les matèries com música, plàstica o educació física han estat les més lligades a la creativitat i les emocions i és normal la nostra associació al pensar-hi, però, què és realment la creativitat?

Segons el diccionari, la creativitat és la capacitat de crear amb l'intel·lecte o la fantasia. Etimològicament, la creativitat prové de la paraula llatina "creare" (crear) juntament amb la paraula "crecere" créixer, significat créixer del no-res.

La creativitat ens ha permès adaptar-nos, evolucionar... No va ser creatiu el primer Homo erectus que va descobrir el foc?, no només el va descobrir sinó que el va utilitzar per escalfar-se, cuinar, defensar-se o il·luminar-se en la foscor.

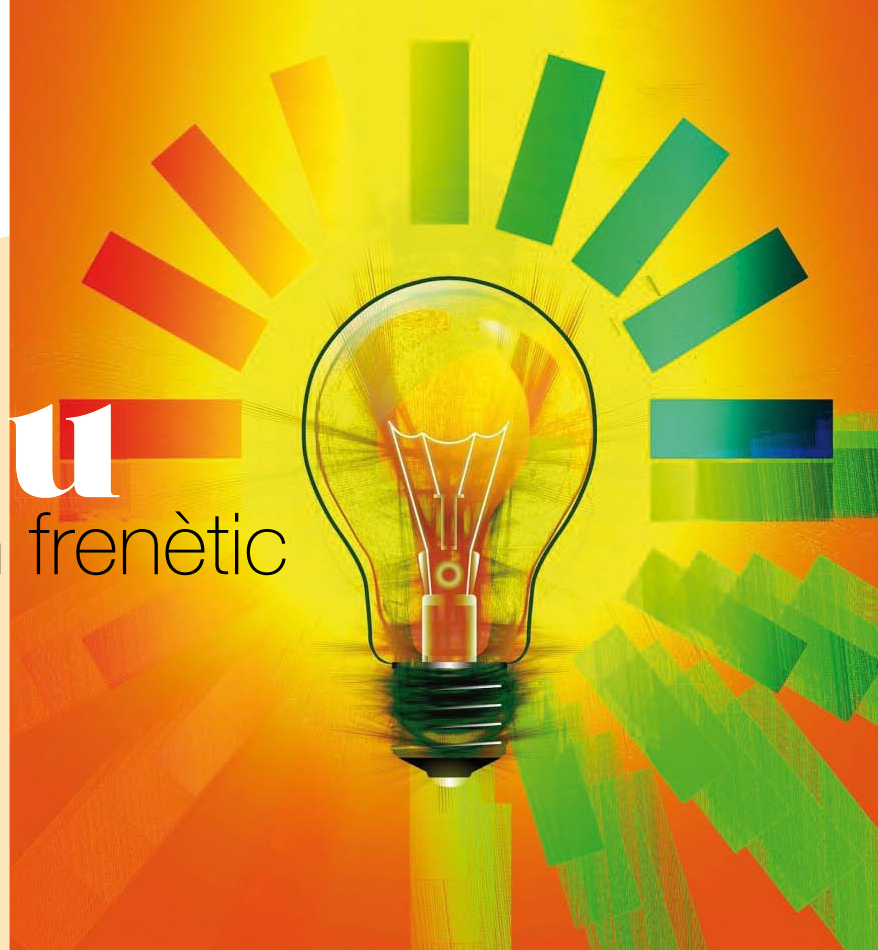
La creativitat és necessària en un món que canvia de manera frenètica i constant, on ens hem d'adaptar contínuament a diferents situacions tant en l'aspecte personal, com el laboral o social. Necessitem reinven-

tar-nos per poder portar a terme aquests canvis i tot el que comporta.

Reflexionem...Tots hem passat en algun moment de la nostra vida per aquella edat en què la creativitat flueix sola, sense haver d'esprèmer el cap. Un nen sempre té la màgia de crear, la capacitat de fer coses noves des del no-res. Si aconseguim gaudir del què fem, o treure el punt positiu a allò que ens toca fer, podrem acabar gaudint i els nostres infants creixeran pensant que ells també poden fer-ho.

Com va dir Albert Einstein, "la creativitat, és la intel·ligència divertint-se", Siguem nosaltres creatius, donem-nos l'oportunitat d'arribar on havíem somiat, tornem-ho a intentar tantes vegades com calgui, donem espai al canvi que necessitem per adaptar-nos a una societat que ens empeny a conformar-nos i quedar-nos quietes. Siguem el canvi que els nostres fills i filles necessiten, siguem creatius a l'hora de viure, perquè "un adult creatiu, és un nen que ha sobreviscut".

Sònia Ciruelo/CFGS



La mentida

Tothom, en major o menor mesura, per acció o per omisió, menteix.

La mentida és un fenomen universal. Mentir forma part de les relacions. En moments que veiem que dir la veritat pot provocar pitjors resultats que mentir, sovint mentim. Per a mentir cal tenir una versió falsa d'un fet o d'una idea -que es diferencia conscientment d'una altra versió del mateix fet o idea que és real-. Aleshores se selecciona intencionadament la falsa per comunicar-la. Per tant no es pot mentir per error ni inconscientment.

Les úniques persones que tenen dificultats molt importants per a mentir són les que tenen la Síndrome d'Asperger, un trastorn de l'espectre autista que, entre d'altres aspectes, afecta la capacitat d'abstracció. Abs-treure vol dir que a una cosa se li dona un significat diferent del que es pot desprendre de la seva descripció. Hi ha mentides socialment més positives que certes veritats incontestables: són moltes les situacions en què una mentida sàviament transmesa genera un efecte beneficiós, o si més no, pal·liatiu perquè establim categories morals radicals sobre aquesta aparent dicotomia ètica: VERITAT-MENTIDA. Si a això afegim que tots, abans o després, mentim o ocultem veritats rellevants, potser convindria desdramatitzar el fet de la mentida per poder així abordar-lo amb més sensatesa i sentit de la mesura.

Segons el diccionari, mentir és "dir alguna cosa que no és veritat amb intenció d'enganyar". Algunes persones no menteixen mai (o quasi mai) per raons més diferents a l'ètica: per por a ser descoberts, per peresa (no cal recordar els detalls de la mentida en el futur), per orgull ("com hauria de caure jo tan baix")... però si ho pensem bé, raons ben semblants són les que poden impulsar-nos a mentir o ometre, en determinades circumstàncies, el que pensem o sabem. Perquè hi ha veritats com muntanyes molt inoportunes, o que ofenen o fan la guitza.

Mentim per moltes raons: per conveniència, odi, compassió, enveja, egoisme, o per necessitat, o com a de-



fensa davant d'una agressió...però deixant-ne al marge l'origen o la motivació, no totes les mentides són iguals. Les menys convenients per a la nostra psique són les mentides que diem per no responsabilitzar-nos de les conseqüències dels nostres actes. I les menys admissibles són les que fan mal, les que equivoquen i les que poden portar al receptor a adoptar decisions que el perjudiquen. Per tant, els dos paràmetres que mesuren la gravetat de la mentida són la intenció que la impulsa i l'efecte que causa.

Si volem ser creïbles i gaudir de la confiança dels altres haurem d'oblidar l'engany. El crèdit que tenim davant dels altres és un tresor fràgil, ja que s'actualitza i es revisa en cada acció, en cada diàleg, que acaben convertint-se en una prova constant de confiança. És responsabilitat de cadascú de nosaltres relacionar-nos des de la veritat, la qual cosa no implica haver de perdre la intimitat. Cadascú i en cada moment ha de valorar què i quant de la seva intimitat vol compartir.

Carme Cabello/Professora

La buena cuna

Todos hemos comentado que Froilán, sobrino del Rey, comienza a trabajar en una gran petrolera privada pero no cuantas personas trabajan en la em-



presa pública sin haber sido brillantes en sus estudios o en aquellas personas que aún teniendo una nota baja de selectividad han podido cursar sus estudios en una universidad privada. No solo han podido estudiar en una universidad privada sino que se han licenciado incluso con un máster regalado como es el caso de algún personaje bien conocido.

¿Para quién son las plazas públicas de libre asignación? ¿Es más importante el árbol genealógico que el expediente académico?

Lo dice el refrán "Quien tiene padrino se bautiza y un buen amigo hace milagros". Luchemos por la igualdad de oportunidades y que el esfuerzo y el trabajo sea un valor, no el poder de tu familia.

Sofía Pérez/Informàtica

El Romanticisme

El Romanticisme és un moviment artístic i literari que va aparèixer al final del segle XVIII i principis del XIX. Aquest moviment va donar força, emoció, llibertat i imaginació a la clàssica correcció de les formes de l'art. El resultat va ser una rebel·lió contra les convencions socials i va suposar un renovament profund en el camp de la literatura i de les arts. S'estengué per Europa durant els primers decennis del XIX, fruit directe dels grans canvis econòmics, socials i polítics produïts per la revolució industrial.

La cultura deixà de ser patrimoni exclusiu dels grups privilegiats, i tant l'escriptor com el pintor, abandonen la seva dependència de l'aristocràcia.

L'estètica romàntica la podem descobrir i gaudir tant en les obres literàries com a la resta d'obres artístiques. Si parlem d'exaltació de la sensibilitat individual per mitjà de la imaginació i la llibertat creadora, estem parlant del romanticisme. L'artista ha de mostrar el seu món interior a fi de crear una obra original i única.

En el romàntic destaca el gust pel dramatisme, que utilitza per remoure el sentiment del públic. Un altre gran descobriment del Romanticisme és la Natura que es representa en totes les formes imaginables traspasant la realitat física (el mar furiós, el bosc atapeït, el volcà desafiant...) per trobar l'essència de les coses. En les obres, ja siguin d'art o poesia, podem veure reflectit el paisatge i el seu simbolisme però també l'estat anímic de l'autor. Aquesta connexió entre l'autor i la natura la trobem en importants figures literàries com Lord Byron o un dels màxims exponents de la pintura romàntica, Caspar David Friedrich.

Segons Friedrich, l'home és a penes un espectador davant l'espectacle de la Creació Divina. Així doncs, no ens pot sorprendre que en molts dels seus quadres, els personatges estan d'esquena, contemplant un paisatge. Una de les obres més representatives d'aquest pintor, "Viatger davant d'un mar de boira", ens representa l'expressió més elevada de la natura on l'home compleix l'insignificant paper d'espectador enfront



«Viatger davant d'un mar de boira» Caspar David Friedrich.

de la grandiositat del paisatge. No és un "paisatgista romàntic" més. Els seus quadres no són una senzilla i fidel imitació del paisatge natural, són en canvi paisatges psicològics, metafísics, subjectius, inquietants, plens de malenconia i soledat.

Els poetes romàntics s'inspiren en els mateixos temes que els pintors i busquen espais bucòlics on poder trobar una íntima connexió de l'esperit humà i la natura. Entre aquests poetes romàntics trobem la figura de Bonaventura Carles Aribau que va publicar La Pàtria, inserida a El Vapor del 24 d'agost de 1833, i considerada el primer poema romàntic en llengua catalana.

*Adéu-siau, turons, per sempre adéu-siau,
oh serres desiguals que allí en la pàtria mia
dels núvols e del cel de lluny vos distingia
per lo repòs etern, per lo color més blau.
Adéu tu, vell Montseny, que, des ton alt palau,*

*com guarda vigilant, cobert de boira e neu,
guaites per un forat la tomba del jueu
e almig del mar immens la mallorquina nau.*

*Jo ton superbe front coneixia llavors
com conèixer pogués lo front de mos parents;
coneixia també lo so de tos torrents,
com la veu de ma mare e de mon fill los plors.
Mes, arrencat després per fats perseguidors,
ja no conec ni sent com en millors vegades;
així d'arbre migrat a terres apartades
son gust perden los fruits e son perfum les flors.*

*¿Què val que m'haja tret una enganyosa sort
a veure de més prop les torres de Castella
si el cant dels trobadors no sona en mon orella
ni desperta en mon pit un generós record?
En va a mon dolç país en ales jo em transport
e veig del Llobregat la platja serpentina
que, fora de cantar en llengua llemosina
no em queda més plaer, no tinc altre conhort.*

*Plau-me encara parlar la llengua d'aquells savis
que ompliren l'univers de llurs costums e lleis,
la llengua d'aquells forts que acataren los reis,
defengueren llurs drets, venjaren llurs agravis.
Muirra, muirra l'ingrat que, al sonar en sos llavis
per estranya regió l'accent natiu, no plora
que al pensar en sos llars no es consum ni s'enyora
ni cull del mur sagrat les lires dels seus avis.*

*En llemosí sonà lo meu primer vagit
quan del mugró matern la dolça llet bevia;
en llemosí al Senyor pregava cada dia
e càntics llemosins somiava cada nit.
Si, quan me trobe sol, parl' amb mon esperit,
en llemosí li parl' que llengua altra no sent,
e ma boca llavors, no sap mentir ni ment,
puix surten mes raons del centre de mon pit.*

*Ix doncs per expressar l'afecte més sagrat
que puga d'home en cor gravar la mà del cel,
oh llengua a mos sentits més dolça que la mel,
que em tornes les virtuts de ma innocenta edat.
Ix, e crida pel món que mai mon cor ingrat
cessarà de cantar de mon patró la gròria;
e pàssia per ta veu son nom e sa memòria
als propis, als estranys, i a la posteritat.*

Araceli R. / Professora



Marie Curie

Sabies que Marie Curie va ser la primera dona que va guanyar el premi Nobel?

Maria Sklodowska-Curie coneguda com Marie Curie va ser una física i química polonesa. Poc després de llicenciar-se en ciències físiques i matemàtiques va conèixer a un dels físics més eminents de França: Pierre Curie. La parella es va casar el 1895 i van tenir dos fills, la Irene Joliot-Curie i l'Eve Curie.

Marie Curie ha passat a la història per ser l'única científica que ha obtingut el premi Nobel en dues ocasions. El 1903 el matrimoni Curie va obtenir el premi Nobel de Física pel descobriment de la radioactivitat i Marie es va convertir, d'aquesta manera, en la primera dona a fer-se amb el guardó. El 10 de desembre de 1911 Marie Curie va rebre el premi Nobel de química, essent la primera dona en guanyar aquest premi. Per si això no fos poc, cal afegir que va ser la primera dona que va accedir a una càtedra a la Sorbona.

Montse Borrell / Informàtica

UNA RECEPTE DE CUINA

Ensalada de arroz

Ingredientes:

- arroz
- champiñones laminados
- cebolla cortada petxueña
- olivas rellenas partidas por la mitad
- pasas de corinto
- piñones o almendras partidas a lo largo
- 1 manzana Golden cortada a dados petxueños
- olivas negras con o sin hueso
- sal y aceite de oliva



Elaboración:

Se pone a cocer el arroz con un chorro de aceite, sal y ajo picadito. Mientras en una sartén se sofríen los champiñones y la cebolla, cuando empieza a estar la cebolla transparente se van añadiendo los demás ingredientes. Primero las almendras o piñones, segundo las pasas de corinto y tercero las olivas rellenas partidas por la mitad; a todo esto se le pone un poco de sal pues el arroz ya lleva. Por último se agrega la manzana. Cuando el arroz esté cocido "al dente" se cuele y se añade a la sartén con el resto de los ingredientes removiendo todo muy bien. Se vuelve a poner al fuego para que el arroz se impregne bien de todos los ingredientes. Se prueba la sal, se pone en una ensaladera y se vuelve a remover para que el arroz quede suelto. Por último se ponen las olivas negras por encima y se deja enfriar. ¡Buen provecho!

P.M.O / Anglès 2

Una placenta artificial: ciència **ficció** o realitat?

Bebès extrem prematurs

Ara mateix, neixen uns dos milions de bebès extrem prematurs a l'any arreu del món. Es considera un bebè extrem prematur quan té menys de 28 setmanes i pot pesar entre 750-1.200 grams. Aquests bebès tenen una baixa probabilitat de supervivència i quan ho fan tenen seqüeles importants per tota la seva vida, la qual cosa pot impactar en el funcionament normal del seu cos. Encara que aquest problema és molt ben conegut dintre del sector mèdic, no s'ha avançat nova tecnologia des dels darrers 20 anys. Els bebès extrem prematurs són tractats igual que un bebè prematur normal (nascut entre 35-37 setmanes), Se'ls fica en una incubadora amb ventilador a dins d'una unitat de cures intensives. Però la qüestió és que un bebè extrem prematur no està preparat per sobreviure en un entorn com el nostre. Els seus pulmons no estan fets per respirar l'aire tal i com nosaltres coneixem, i de fet, el resta dels seus òrgans tampoc poden processar aquest canvi tan bruscat que comporta el fet de néixer abans de temps. Bàsicament aquests bebès estan a "mig fer" i no és gens difícil d'entendre que no estan encara preparats per afrontar el nostre món. Llavors, perquè no s'han fet avenços en l'àmbit dels extrem prematurs?

Una placenta artificial

Hi ha quatre grups investigadors en el món que estan treballant per desenvolupar una placenta artificial com a solució als problemes actuals dels extrem prematurs. Cadascun d'aquests grups té una visió i experiència diferent per afrontar el projecte, però tots tenen el mateix fi: millorar la supervivència i reduir les seqüeles. BCNatal, que forma part de l'hospital Sant Joan de Déu de Barcelona i l'hospital Clínic de Barcelona, són uns d'aquests grups i ha aconseguit allargar la supervivència en un fetus amb una setmana en experimentació animal. La seva fita és desenvolupar un sistema complet amb personal especialitzat i un departament organitzat per poder fer la primera placenta artificial en humans pel



2025. És un repte atrevit amb molts reptes tecnològics i mèdics que requereixen un equip de diverses especialitats, perquè ara mateix no existeix cap mercat ni sector fetal significant i per tant s'ha de desenvolupar i aprendre tot des de zero. Però amb els avenços de la tecnologia que hi ha avui, segur que és possible.

Ètica

Una placenta artificial ens fa pensar també en les conseqüències que aquesta tecnologia pot comportar. Òbviament, s'està desenvolupant per aconseguir un món millor, però serà també per aconseguir un món més feliç? Ja existeixen molts altres avenços científics que es van desenvolupar amb bones intencions, però es poden convertir en instruments per un altre ús. Per això, els investigadors han de tenir cura amb allò que desenvolupin i han de preveure i informar quin serà l'efecte que tindrà a la societat i la naturalesa. Si una placenta artificial ja no sembla ciència ficció, doncs fins on pot anar l'ésser humà amb els seus desitjos de millorar el món? De fet molts avenços en la ciència estan inspirats en la literatura de ciència ficció. En aquest cas, una novel·la interessant és "Un món feliç", d'Aldous Huxley del 1932, on s'explica un món on tots els bebès neixen sense mare i a dintre d'una placenta artificial perquè creuen que així es crea un món més feliç.

És clar que no sabem on arribarem a estar en un futur, amb o sense una placenta artificial, però com a científica vull pensar que tot el nostre esforç és per a millorar el món. Crec que finalment només sé que no sé res (Sòcrates), però la meua intenció i la dels meus companys és bona.

Yolanda de Roo Puente

/Technology project manager en BCNatal
Català B1

Ramadán el mes sagrado

Ayuno, oración, reflexión y comunidad son los pilares esenciales de estos días tan especiales para la sociedad islámica. Una festividad que dura un mes y que tiene como fin el crecimiento personal desde el aspecto más espiritual pero también físico.

Al noveno mes del calendario islámico comienza el Ramadán, el mes sagrado del Islam. Una celebración que va cambiando cada año, rigiéndose por los ciclos de la luna. El ayuno es también uno de los cinco pilares del Islam. Una forma de purificar cuerpo y mente, alejándose de las tentaciones mundanas y acercándose a la espiritualidad de Dios.

El ayuno se realiza desde que se pone el sol y comienza el iftar que es la hora de cenar, hasta el amanecer que se inicia el suhur, la última comida antes de que salga el sol. Antes del alba se toma fruta, yogur o platos ligeros, comidas nutritivas y energéticas para afrontar la larga jornada de trabajo que viene por delante. Cuando anochece, es el momento de recuperar fuerzas, disfrutar de la compañía de la familia y amigos. Especies, carnes y verduras, guisos, sopas, miel, frutos secos y postres son los ingredientes básicos del iftar.

Comidas típicas del Ramadán

HARIRA

Sopa hecha a base de pollo, ternera, tomate, lentejas, garbanzos y cilantro. Se consume durante todo el año acompañada de dátiles.

Elaboració:

- 1- Agafeu els dos ous, l'oli i el sucre de panela i bateu fins que aconseguiu una pasta homogènia.
- 2- A part, introduïu la farina, els flocs de civada i el llevat en un recipient i ho barregeu bé.
- 3- Un cop fet el pas 1 i el pas 2, ajunteu les dues barreges, amb l'ajuda d'una cullera i ho remeneu fins que aconseguiu una massa que la pugueu treballar, si us cal podeu afegir-hi llevat vegetal. (Si veieu que queda una massa molt espessa).
- 4- Un cop fet el pas 3, afegiu l'ingredient que hàgiu escollit al gust i el poseu dins la massa i li doneu unes voltes més, perquè quedi tot barrejat.

TABULÉ

Es la ensalada àrabe por excelencia y no faltará en la mesa cuando el Ramadán se celebra en verano. Se trata de una ensalada fría a base de perejil, bulgur, tomate y pepino, que se aliña con aceite de oliva, limón, especias y hierbas.

QATAYEF

Dulces rellenos de crema y nueces que se bañan en un jarabe de azúcar aromatizado con agua de rosas o azahar. El qatayef es el postre más habitual en países como Egipto, Jordania, Líbano, Siria y Arabia Saudita.



BEGHRIR

Es un dulce que proviene especialmente de la cocina magrebí. El beghrir es un crep esponjoso, hecho a base de sémola y levadura. Una vez preparado, se sumerge en almibar caliente hecho a base de mantequilla y miel y se decora con nueces, almendras y miel.

Zeinab Badawi/Castellà 2



Galetes de civada

Ingredients:

- 2 ous
- 115ml. d'oli d'oliva o vegetal
- 100 grams de sucre panela
- 100 grams de farina integral
- 150 grams de flocs de civada
- 2 culleradetes de llevat
- Panses, xocolata, fruits secs... al gust.



- 5- Amb l'ajuda de la cullera feu unes boletes i les aixafeu.
- 6- Un cop tingueu fetes totes les formes de les galetes, les aneu col·locant damunt d'una plata d'anar al forn.
- 7- Preescalfem el forn a 180 graus. Un cop calent introduïu la plata amb les galetes i ho deixeu coure 20 minuts.
- 8- Passat el temps de cocció, les traieu del forn i les deixeu refredar, damunt d'una reixa.

I ja tindreu unes galetes delicioses !!

Bon profit!

Aurora Coll Madrenas/GES

Les llegendes del **Montseny**

Aquest curs els i les alumnes dels cursos de F. Instrumental nivells 1 i 2 han escrit algunes de les llegendes que formen part del patrimoni cultural immaterial del Montseny.

Són aquestes:

La font d'or

La font d'Or es troba a la muntanya de Sant Segimon, sota l'ermita i prop del gorg Negre. En aquest gorg hi havien viscut els encantats, amb la seva dida. Quan la van acomiadar li van donar de pagament una faldada d'una cosa molt pesant, amb l'encàrrec que no ho mirés fins que hagués passat un corrent d'aigua. La dona encuriósida, en arribar pels volts de la font, volgué veure què portava i va veure que era segó i el va llençar vora la font. En arribar a casa s'espolsà el davantal i en van saltar unes dobles d'or. Els encantats li havien donat una faldada de

monedes encantades sota la forma de segó. Tornà a cercar el que havia llençat, però ja no ho trobà. D'aquí la font va prendre el nom que porta.

Mamodou Toure / *F. Instrumental I*



La penitenta del Montseny

En una cova del Montseny hi visqué fent penitència, durant set anys, una dona de maneres refinades i aristocràtiques. Portava sempre penjant de la cintura un sarronet de seda amb un crani petit com d'infant, que sovint acaronava, besava i li resava. Una vegada va pujar a la cova una persona desconeguda al país, de gran distinció i no l'hi va trobar. Li deixà gravat amb un punxó algun missatge al tronc d'un faig gros proper a la cova. En arribar i llegir el missatge, la penitenta va fer tallar i cremar l'arbre. Un cop acabada la penitència, aquesta misteriosa dona desaparegué.

Carlos Amador / *F. Instrumental, II*



La Dama Roja

Al punt de la mitjanit, treu el cap pel cim de la torre de l'heura la Dama Roja del castell de Montsoriu, despenjada, portant a la mà dreta una llanterna encesa i a l'esquerra un corn de caça. Fa tres tocs de corn. Li respon un altre toc de la banda del Coll de Castellar i poc després apareix el cavaller vestit de negre amb un cavall de foc. Puja a la torre, munta a la groga del cavall la Dama Roja del castell i desapareixen en la foscor de la nit.

Sunkaru / *F. Instrumental, I*



La llegenda de Sant Segimon

El príncep de Borgonya no volia regnar. Va fugir del país desobeint el seu pare. Perquè no el trobessin va arribar fins a Barcelona. Allà va demanar quin lloc de Catalunya era més deshabitada: "les muntanyes del Montseny" li van dir. I hi va anar a viure en una cova. Després de mesos de silenci i vivint de la terra, va construir una capella per aixoplugar-se, on vivia com un ermità. Va córrer la veu que hi havia un home que vivia a la muntanya sol i la gent

va començar a visitar la capella; hi anaven monjos, gent a fer retirs i la capella es va anar engrandint fins a esdevenir església, amb cel·les per a pelegrins i amb campanar. Un dia l'ermità va rebre una visita anunciant-li que el seu pare havia mort i va haver de tornar a Borgonya per regnar. La comunitat s'havia anat fent gran i havia anat agafant tanta volada que es va acabar convertint en un monestir -el monestir de Sant Segimon- que aplegava tot el vessant nord del Montseny.

Abdulay Turay / *F. Instrumental, I*



10



La Verge de Tagamanent

Després de la invasió musulmana, La Mare de Déu de Tagamanent fou trobada per un pastor en un bosc proper al turó de Tagamanent. El pastor anuncià la seva troballa a tots els veïns i decidiren portar la Verge a l'església de Santa Maria del Mar de Barcelona. Quan la comitiva que havia dut la imatge a Barcelona tornà al poble, els veïns veieren que, tot i que era primavera, els arbres estaven secs, les plantes marcides i no se sentia cantar els ocells. Així interpretaren que la Verge no estava d'acord amb la destinació que li havien donat i que preferia les muntanyes i el bosc, i decidiren portar-la a l'església de Tagamanent. Un cop fet això, observaren que els arbres tornaven a ésser ben verds, que les plantes estaven ufanes i que els ocells cantaven alegrement. Des d'aleshores aquella imatge es coneix com La Verge de Tagamanent.

Laura Heredia. / F. Instrumental, II

La font del Noi Gran

Va haver-hi una època a Viladrau de molta sequera. Al poble, totes les fonts es van assecar i tothom passava molta set. No es podien regar els camps ni res. Un dia un caçador va trobar una font anant cap al Matalgalls. Es va decidir que cada matí tot el poble aniria a buscar aigua a la font amb carros, càntirs... Hi havia un nen, en Tonet, que volia ajudar a anar a buscar aigua, però era molt dèbil i els pares li deien: "Tonet, tu no podràs, no veus que ets esquifit i no tens força?" Però tot el poble anava a la font i ell estava fart de quedar-se a casa. Una nit va agafar una garrafa i se'n va anar a buscar aigua a la font i la va baixar a la plaça per ajudar el poble. Quan sortia el sol, va fer uns glops d'aigua. I així ho va anar fent cada dia. Al principi portava una garrafa, però el tercer dia ja en portava dues i cada dia més. Un dia els del poble van dir: "qui és el que ens porta l'aigua fins aquí?"; i van decidir anar-hi amagats, per veure qui era. I van veure un homenàs que pujava amb quaranta garrafes a cada braç i tirant d'un carro cap a la font a



buscar aigua. El van parar i, en preguntar-li qui era, va resultar ser en Tonet, que de tant anar a buscar aigua a la font i fent el glop d'aigua al despuntar el dia es va tornar molt fort. Per això diuen que si cada dia fas un glop d'aigua a l'alba et faràs fort i gran. Des d'aleshores tots la varen anomenar la font del Noi Gran..

Nyima Drammeh / F. Instrumental, II



La dona d'aigua

Un vespre de lluna plena, fa molt de temps, l'amo de can Prat de Gualba va anar passejant fins arribar al gorg Negre quan era ja mitjanit. Mentre descansava prop de l'aigua, va veure com emergia de dins del gorg una dona nua de gran bellesa. L'amo de can Prat li va demanar

matrimoni i li va oferir compartir la casa, les terres i riquesa que ell tenia per tota la contrada, com a penyora de la seva voluntat. Ella només li va fer jurar que mai, en cap circumstància, ell no li recordaria el seu origen fluvial. I es van casar. Ella es convertí en una bona consellera per al seu marit, a qui va ajudar a fer prosperar, encara més, el poder de can Prat. El matrimoni va tenir un fill i una filla, que anaven creixent feliços enmig de tot aquell benestar. Però, un mal dia, quan l'amo de can Prat i la seva dona mesuraven una bona terra que calia preparar, van començar a discutir sobre el cultiu més adient. La discussió va anar pujant de to fins que el marit, enfadat, recriminà la muller dient-li que, al cap i a la fi, poc podia ella entendre de conreus, perquè no era sinó una pobra dona nascuda i treta de l'aigua del riu. El mal ja era fet, la dona d'aigua fugí ràpidament cap als fondals del gorg Negre i l'amo de can Prat mai no la tornà a veure. Tot i això ella, quan l'amo no se'n podia adonar, entrava amb cautela a la masia, acaritava i besava dolçament els seus fills i deixava caure unes llàgrimes sobre la taula del menjador que, l'endemà, es convertien en perles de gran valor. Així, malgrat la tragèdia, la puixança de la casa s'enfortí més durant molt de temps.

Nyima Drammeh / F. Instrumental, II

La pedra dels tres Bisbes

A Sant Marçal, hi ha la Taula dels Tres Bisbes. Està situada al punt on coincidien les diòcesis de Vic, Arbúcies i Sant Celoni. És una pedra de granit rodona partida en tres i amb tres pedres al voltant que fan de tamborets. Abans els bisbes es reunien en aquella taula per decidir sobre diverses qüestions sense haver de desplaçar-se de la diòcesi. Es diu que el nom de la ratafia es va inventar allà. Un dia, firmant uns documents, un pagès de Sant Marçal els va portar una mica de licor i un dels bisbes, en tastar-lo, va dir: "amo, com es diu aquest licor tan bo?" Un altre dels bisbes estava signant un document, just en aquell moment, i va dir "rat", es a dir "llegit" i "fiat" és a dir "signat", referint-se que havia llegit el document i el signava. El pagès per no contradir-lo va dir que el licor es deia rat- i-fiat, que amb el temps va esdevenir ratafia.

Laura Heredia. / F. Instrumental, II



Alfabetització

Alfabetització

Alfabetització

Alfabetització

Alfabetització

Alfabetització

Les alumnes d'alfabetització van treballar a classe algunes dites populars catalanes. Després de comentar-les a l'aula i explicar el seu significat, cadascuna va triar la que més li agradava.

Són aquestes:

Qui no té memòria, ha de tenir cames
• MAJOKO JABBY
alfabetització 1

Qui de jove no treballa, de vell dorm a la palla
NYIMASATU JABBI
alfabetització 2

De mica en mica s'auple la pica
Hajar
alfabetització 1

Alfabetització

Alfabetització

Alfabetització

Alfabetització

Alfabetització

Alfabetització

Alfabetització

Alfabetització

Alfabetització

Alfabetització

El catalanes de les pedres en fan gran.
JULA SILLAH
alfabetització 2.

Si vols estar ben servit, fes-te tu mateix el nit.
Reina Esabel Sierra
ALFA BETITZACIO 2

com més semem més reirem
Yamina E
alfabetització 1

Hi ha més dies que llonganisses
CIRA KANTE
alfabetització 1

Alfabetització

Alfabetització

Alfabetització

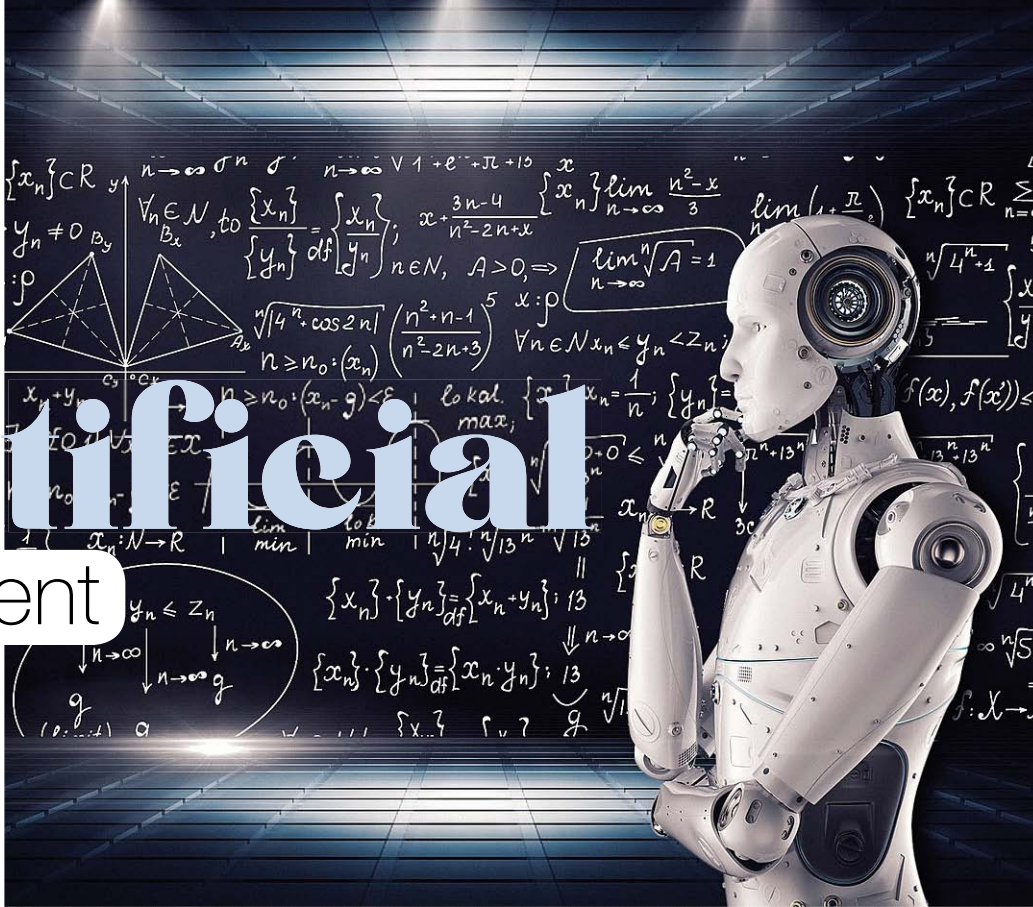
14

15

Types of

artificial

Intelligent



1. Machine Learning: Machine learning is a branch of artificial intelligence (AI) that focuses on developing algorithms and models that can learn from data. Machine learning algorithms are used to detect patterns in large datasets, identify trends, and make predictions.

2. Natural Language Processing (NLP): NLP is the ability of computers to understand and interpret human language. This includes recognizing words, understanding the context of a conversation, and understanding the intent of the speaker.

3. Image Recognition: Image recognition is a type of artificial intelligence that enables software to identify objects, people, or actions in an image. This technology is used in a variety of applications, from facial recognition to autonomous vehicles.

4. Robotics: Robotics is a branch of artificial intelligence that focuses on the design, development, and operation of robots. Robots are used in a variety of industries, from manufacturing to healthcare.

5. Autonomous Systems: Autonomous systems are computer systems that are capable of performing

tasks without any human intervention. Autonomous systems are used in a variety of applications, from self-driving cars to automated customer service agents. The future of AI is incredibly exciting. AI has the potential to revolutionize a variety of industries, from healthcare to transportation. AI technology is becoming more advanced and will soon be able to perform complex tasks that would have been unimaginable a few years ago.

Examples of AI include facial recognition software, autonomous vehicles, virtual personal assistants, chatbots, and natural language processing systems. AI technology is being used in a variety of industries, from healthcare to finance, to improve efficiency, accuracy, and customer service.

Pere Coll/ Anglès 3

Carnival



The word Carnival comes from the word "Carnevale" from latin "carnem levare" which means to cut off the meat.

Historians have traced precursor celebrations to the carnival 5000 years ago, in civilizations such as the Sumerian and the Egyptian. The Egyptians had a festival called "the ship of Isis", which took place in early March and involved throwing a ship with a figure of the goddess and floral offerings into the water to inaugurate the sailing season. The tradition was passed onto Ancient Rome, which also celebrated it under the name of Navigium Isidis, with processions of people wearing masks of gods.

Some scholars think that it could be the origin of Carnival. For others, the origin could be also the Roman "Saturnales" which was a fest in honour of Saturn, god of agriculture and harvest. The Carnival festival could be a continuation of these ancient celebrations where there was a relaxation of social norms. There were seven days in which all kinds of excesses were allowed, so some Romans chose to camouflage themselves under masks and other clothing to preserve their identities.

The Saturnalia was celebrated at the end of the year, when the agricultural work was finished and the earth somehow died, only to be reborn in the spring.

On the other hand, from the 4th century, when Christianity became the official religion of the Roman Empire, the Saturnalia ceased to be a pagan festival and became a celebration prior to Lent, which preceded Easter. The Tuesday before Carnival an insatiable banquet was celebrated and meat was a symbol of excess before Lent, a time of fasting.

Even so, for the Christians in the Middle Ages, Carnival was a representation of paganism, people would hide under masks and costumes, and celebrate parades, dances and feasts and they would also ridiculed the aristocracy and the clergy.

It was a form of permissiveness, tolerance and social criticism. In our area, Vallès Oriental, there is a typical celebration of uncertain origin, called "Ball de Gitanes". It is a celebration that takes place on the Sunday of Carnival, and it consists of a fest with various dances. It is a dance in which many people of all ages take part. There is live music and a series of typical characters, for example, the old woman and the old man who symbolize the end of winter. The old woman, in some cases, gives birth to spring. Another typical character is the horse captain, who opens the parade and is in charge of requesting permission from the town authorities to dance in the square.

The "Diablots" are in charge of the order. They have to be attentive to the orders of the Old Man and the Old Woman. Their main mission is to prevent anyone from entering the square while the "Ball de Gitanes" is being performed.

They represent the forces of evil, and during the whole dance they surround the dancers to ensure that they will not achieve their mission to ensure a fertile and flourishing year. "Diablots" are always defeated by the magic of the dance.

This festival has characteristic elements in common with other carnival festivals.

In any case, the Carnival festival has survived to the present day, as a manifestation of a playful and festive spirit.

M. José Pérez/FCE

Walking around the

Costa Brava

Yesterday, I woke up with desire to go for a walk along the coastline; specifically, from Platja d'Aro to Sant Antoni de Calonge. So, today at 8:30, my family and I started the route in front of a Costa Brava's hotel. Then, we took the path at the end of the beach. We passed by different beautiful bays, like Cala Rovira, Cala Carbasses, Cala del Pi, ... Along the way, we went through several stone tunnels; and when you get out of these cavities you wonder who and why built these



tunnels. We also swam in a small natural pool made of rocks, the name of this beautiful spot is Cala Roca del Paller.

Following the path, we came across Colomina's tower, from here you can see again all the amazing coves and bays such as Cala Roca dels musclos. It got this name because of the big quantity of mussels you can find on the rocks. Before starting to descend to Valentina's tower (a Watchtower from the XVI century); we could see the background of a defense bunker. Finally, we arrived in Passeig de Sant Antoni de Calonge. The last decision to be made was either to take the bus back to Platja d'Aro or to go back following the same path. Obviously, I preferred the second option so I could swim in Cala Roques planes.

I loved that day and definitely we'll repeat it another day!

Alba Serra/ Anglès 3



Gitanes dance

Yesterday in Sant Esteve de Palautordera the Gitanes Dance was celebrated. This is one of the oldest traditions celebrated in Catalonia. It goes back to the XVII century. The celebration takes place on the Sunday after Carnival. A lot of young people dance in the Main square. The dance conveys a message of humour, happiness, colour, music and elegant movements. There were about 200 dancers. And the end, dancers invited the public to join in a big dance. One square full of dancers, public, radiant sun, and the mimosa flower. All protected by the Montseny mountain with still some snow on the top. The perfect atmosphere. It is a good occasion to invite friends from other places to join in one of the most important events of the year. A positive message to be shared among us, with nature and the Cosmos.

Enrica Mata / Anglès 3

The lost gardens of Heligan



Heligan's gardens are situated on the south coast of Cornwall and it is one of the most popular attractions in the UK. It receives 300.00 visitors every year and 5 million people from around the world have already visited the place. The story began with the Tremayne family, who owned the state and built the first Heligan Manor in the 13th century. In the 18th century Heligan's gardens started to become famous for their growing collection of exotic plants from China, Japan, Australia and New Zealand, which all grew well in the mild climate of Cornwall. At that time the state was looked after by many workers, but when the First world war started they left to fight and only four workers returned. After the war the Tremayne family left the state and Heligan's gardens were completely abandoned, taken over by nature and they started to be forgotten. In the 1970s Manor House became apartments, but the gardens were still unrecognizable. The second part of the story began in the 1990s when Tim Smit, a former record Producer, and John Willis, a descendant of the Tremayne family decided to restore the gardens. They visited the gardens looking for a place to start a small farm, but the garden area was completely overgrown. They started the restoration with the help of a local builder, John Nelson, who was ready for the challenge. He started cleaning an acre of land and soon after volunteers from the local community offered their help. In 1992 Heligan's gardens were opened to the public for the first time. However the restoration of the gardens has continued to this day.

Currently the garden has around 20 full-time workers as well as seasonal and volunteer staff. Visitors can see the amazing exotic plants, local birds, a vegetable garden, and a farm with pigs, cows and chickens. The restoration of the Lost gardens of Heligan is a romantic story of a community coming together to bring something beautiful back to life.

Sara Alonso, Christian Bernabeu, Ana Bernet, Pere Coll, Amalia Joya, Enrica Mata, Maribel Pijuan, Esperanza Rojo, Rosa M. Salazar, Montse Xena, Rosa Sánchez, Alba Serra i Anna Villanueva. / Anglès 3



Cake Recipe

- Ingredients:**
- 4 L eggs
 - 120 g loose wheat flour (for biscuits, cakes, biscuits... with 7 to 9 % protein)
 - 120 g white sugar
 - For garnish (optional) Vanilla icing sugar or powdered sugar

1. Separate the yolks from the whites. Then put them into two separate bowls and beat the whites until they get creamy.
2. Mix the yolks together with the flour and the sugar. Then incorporate the whites and mix with a whisk until smooth.
3. Put the dough in a mould. Cover the base of the mould with some paper or butter the walls to prevent from sticking.
4. Preheat the oven at 160C. Place the mould into the oven and bake it for about 20 minutes. Use a fork to make sure it's properly baked.
5. Let the biscuit cool down and then remove it from the mould.
6. Sprinkle the sugar on top. It is also the perfect cake to wet in a very fresh milk vessel

Sara Alonso / Anglès 3

AND A RECIPE IN ENGLISH

una mica de tot



The soundtrack of my life

I want the Mediterráneo song to be played when I die. When I was a child, my mother and I stopped in front of a record store window in Blanes. My mother told me she liked the songs by Joan Manel Serrat very much, especially *Mediterráneo*.

The memories of my childhood and adolescence are accompanied by the beach. In June, at the end of the classes, my friends and I used to swim at the beach of Sa Palomera, which was near the school. The first kiss of love was given to me in front of the sea.

After the Sant Joan's bonfires which were made on the beach, we used to go to the patio of a friend's house who lived just across the street. We danced until midnight -we had to be at home at twelve -.

I discovered the poets Machado and Miguel Hernández with Serrat: *Cantares, Españolito, Nanas de la cebolla*, etc... We studied them at school, but Serrat's music brought them closer to the people.

I gave a compilation album to my husband; we still have the four cassettes. I play them in the car and when I iron.

When my mother died, I told my husband and my daughters that I would like the Mediterráneo song to be played in my funeral. My oldest daughter commented that I was traumatizing them. She was 20 years old..

Last December, we went to one of the last concerts of Joan Manel Serrat. The *Palau Sant Jordi* was crowded. All the people sang his songs. When the exiting public was interviewed, many of them said that Serrat's music was the soundtrack of their lives. It is mine too.

Esperanza Rojo / Anglès 3



The Mont Saint Michel

The Mont Saint-Michel has the particularity of being a rocky islet surrounded by a wonderful bay, scene of the highest tides in Europe, a magical place. I felt this way when I visited it. It is not surprising that it was declared, both the mountain and its bay, a World Heritage Site in 1979.

Mont Saint-Michel offers us an impressive spectacle of nature. When the tide coefficient exceeds 110, the Mount becomes an island for a few hours.

Inside it houses an abbey which was built in 708 by the monks who lived there.

If you want to enjoy breathtaking views, a unique spectacle of nature and see yourself wrapped in a fairytale environment, you must visit it!

Amalia Joya / Anglès 3

Social media

In my personal opinion, social media can be both an advance and a setback, depending on how they are used. Social media has revolutionized the way we communicate and share information, making it easier for people to connect with each other on a global scale. Platforms like Facebook, Twitter, Instagram, and TikTok have allowed us to stay in touch with friends and family, meet new people, and discover new perspectives.

However, social media can also be a major source of stress and anxiety, particularly for younger generations. The constant pressure to present a perfect image and accumulate "likes" and followers can lead to a sense of inadequacy and low self-esteem. Additionally, the spread of misinformation and fake news on social media can have serious consequences.

Social media can be a powerful tool for positive change. But depends on how it is used. If we use social media responsibly, we can harness its power to connect with others, share ideas, and promote a positive change. However, our lives may be in danger since So-



cial media may cause an addiction, especially among young people, and this can affect our physical and mental health and well-being.

Maribel Pijuan Rojo / Anglès 3



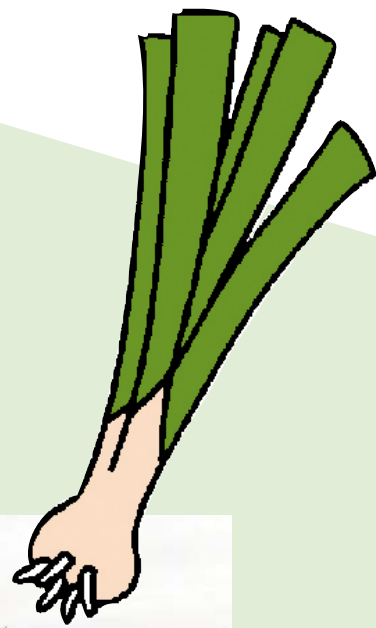
Toronto

Toronto is a city little known as a touristic destination in Catalonia. but it is special and beautiful. Toronto is located in the southwest of Canada and it has a population of 2.9 million . If you travel to Toronto you can visit:

- The center: it is modern with big skyscrapers, it is the financial city and it has long underground shopping galleries because the weather is very cold in winter. There are also many Victorian houses.
- The beaches: Beaches on the great lake Ontario are like the sea beaches but the water is much colder. Watching the sunset at the waterfront is a pleasure
- The islands: There are 15 small islands in Lake Ontario, from the islands you can see the typical Toronto skyline. In winter the lake is frozen.
- The CN Tower: The CN Tower, with a height of 553 meters is the second tallest structure in the world. From the top you can see incredible views.
- The Neighborhoods: There is Portugal Vila, Chinatown., Little Budapest, Little Italy, Little Poland, Greektown, Little India and Koreatown. If you walk around the neighborhoods it is like you are in the country of the people who live there.
- Niagara Falls: The spectacular Niagara Falls are 50 km away. from Toronto. You can go to the falls by train, bus or rent a car

M. Xena / Anglès 3

“La Traditions calçotada”



The “calçotada” is a typical food from Catalonia , Spain. It has its origin in the city of Valls, Tarragona, but currently you can eat it in every Catalan region.

The “ calçot” is a sweet onion and it is grown from the end of winter to mid-spring, so that is the best time to eat.

To prepare them, they have to be separated one by one. Then you put them onto the fire. The outside of the calçot will remain black, but inside it is perfectly cooked. To keep them hot, the calçots are ususally wrapped with newspapers.

This food is eaten with a special sauce. When the calçot is cooked, you have to remove the black leaves with the hands and dip it into the sauce, that’s why if you eat calçots in a restaurant, they give you gloves and a bib, so you don’t get dirty.

It is popular to eat grilled meat after the calçots.

Every year I celebrate this tradition with my friends. We normally go to Valls, and take the opportunity to visit some places nearby.

Rosa Sánchez/ Anglès 3



Influencers

Everyone knows that we are in the era of social networks and the social Media influencers, but what is there behind the influencers? How can they be able to convince people? In my opinion, nowadays traditional advertising is no longer effective as before and companies know it, so they hire influencers

to do subtle advertising of their products. Influencers have great power to convince people and they encourage you to do things or buy things for their benefit.

It makes me feel sad when I read on the news or listen on TV that teenagers want to become influencers or YouTubers in the future . Where are the dreams of becoming an engineer ,a doctor or an astronaut?

I think that the best influencers for kids and teenagers should be their parents .

Parents must be aware of what their children are doing or following on the social networks. There are influencers who should not be followed , because can be dangerous .However there are also many of them that spread good messages like helping the poor, cleaning up the beaches or doing humanitarian jobs. These should be the real influencers, not the ones who try to brainwash you.

Rosa M Salazar/ Anglès 3



My wedding day

For me the biggest party ever was my wedding day. The celebration was the best for three reasons: the event, the number of people and the duration. The party started on Saturday morning all men were dressed up in suit and tie and women wore elegant dresses and high heels. The wedding ceremony took place in the samall village of Gualba.

After church we went to a restaurant and had lunch and then dinner. There was a

lot of food and drink. After dinner we went dancing in a disco. Everybody danced all night long until six o'clock in the morning.

On the next day we had lunch at my parents' house again with friends and family. After two days of partying, eating, drinking and dancing with friends, family, neighbors and coworkers, my wife and I went on a trip to rest and continue enjoying after the big party.

Christian Bernabeu/ Anglès 3

RECEPTES DE CUINA

Pollastre amb llet de coco

Ingredients:

- 2 pits de pollastre
- 1 ceba
- 2 alls
- 100g de tomàquet triturat
- 1 culleradeta de curri
- 200ml de llet de coco
- Julivert
- Oli
- Sal i pebre.....



Preparació:

Posem oli de coco a la paella. Quan és calent hi afegim els pits de pollastre tallats en cubets i els segellem. És a dir, els deixem crus a l'interior. Traiem el pollastre, abaixem el foc i posem la ceba, els alls, sal i pebre i cuinem durant uns 10 minuts.. Després afegim el tomàquet triturat i el curri. Tot seguit, el pollastre. Finalment posem la llet de coco i deixem cuinar 5 minuts més, i per últim hi afegim el julivert...

Bon profit....

Cristian Josué Linares, Teresa Buezo Maradiaga, Genny Sánchez Pinedo / Català A

L'alumat de Català A ha treballat a classe els aliments i ha fet un recull d'algunes receptes de cuina. Aquí en teniu una mostra:

Bourek Algèrien



Ingredients:

- 250g de carn picada
- 1 ceba gran
- 2 patates mitjanes
- 80g Julivert
- Una culleradeta de sal
- Una culleradeta de pebre negre
- 1 ou
- 3 cullerades d'oli
- Fulles de Brick o dioul o pasta filo
- racions de formatge

Preparació:

Bulliu les patates en una cassola i quan estiguin fetes, poseu-les en un bol, després tritureu-les. Afegiu una culleradeta de pebre negre i sal. Talleu el julivert a trossos petits i afegiu els ingredients juntament amb un ou. Després afegiu el formatge i barregeu-ho tot amb una cullera. En una paella, poseu la ceba tallada a trossos petits i afegiu una mica de sal. Tot seguit la carn picada, l'oli i una mica de pebre negre. Després que la ceba i la carn estiguin cuites afegiu les patates. Afegeu una quantitat de farciment, el poseu al dioul i l'emboliqueu. Prepareu una paella amb una quantitat d'oli suficient per a fregir i aneu fregint. Quan estigui daurat per les dues cares, deixem refredar i servim.

Meriem / Català A



Pollastre amb camagroc

Ingredients:

- Un pollastre de pagès a talls
- 2 cebes de Figueres
- 2 tomàquets
- 2 grapats de camagroc
- 3 grans d'all
- Vi blanc sec
- Brou de pollastre
- Farigola
- Farina
- Llorer, oli i sal



Procediment:

(Un parell d'hores abans de començar posem els bolets en remull amb aigua.)
Netegem els bolets, pelem i tallem la ceba a juliana i els alls a llesques fines, escaldem i pelem els tomàquets i els tallem a petits daus, rentem i assequem el pollastre.
En una cassola amb un parell de cullerades d'oli fregim el pollastre i el reservem. Al mateix oli sofregim a foc suau la ceba, els alls i quan canviïn de color hi afegim el tomàquet, Quan tinguem el sofregit a punt hi posem una cullerada de farina i, tot remenant, la deixem coure durant un parell de minuts abans d'afegir-hi una copa de vi blanc sec. Així que hagi reduït. És el moment de posar-hi el pollastre, les herbes, salpebrar i cobrir-ho amb el brou. Tapem la cassola i deixem coure lentament durant mitja hora més. Deixem reposar abans de servir, o encara millor, no el servim fins al dia següent.

Ada R., Ileana, Iris / Català A

Lenties amb xoriço

Ingredients:

- 3 dents d'all
- 1 ceba
- 3 tomàquets
- Miqueta d'oli
- 3 patates
- 1/2 quilo de lenties
- 1/2 quilo d'arròs
- Sal
- Aigua



Preparació:

Omplim una olla amb aigua i hi posem les lenties. Canviem d'aigua al primer bull i tornem a bullir. Tallem a rodanxes i fregim els xoriços amb una mica de oli. Tallem a quadrats la ceba, l'all, el pebrot i el tomàquet. Fregim tots els ingredients amb l'oli dels xoriços i afegim a les lenties cuinades. Afegim sal a gust. D'altra banda, bullim l'arròs amb l'all i sal.

Zakarias Echebaibe, Eva Rosas, Nelly Rodríguez / Català A

25

Curiositats de Barcelona

Sabies que...

1. Curiositats de La Sagrada Família

- El primer arquitecte del temple de la Sagrada Família va ser Francisco de Paula del Villar, contractat pel llibreter Josep Maria Bocabella, el veritable creador de l'obra, l'any 1882. Després de certes discrepàncies entre ells, es va decidir prescindir dels serveis de Francisco de Paula i concedir la construcció a Gaudí, que va canviar el disseny de la Basílica.

- El solar destinat a la construcció de la Sagrada Família solament va costar 172.000 pessetes de l'època (aproximadament 1.034€).

- L'única part de la Sagrada Família que es va construir durant la vida d'Antoni Gaudí va ser la façana del Naixement (la façana de la Passió és posterior i la de la Glòria està per construir).

- Gaudí va morir atropellat per un tramvia al 1926, malgrat això, es va poder continuar el treball inicial, perquè Gaudí va deixar anotats tots els detalls en els plànols al seu taller.

- Durant la Guerra Civil Espanyola els anarquistes van cremar diversos edificis de la capital catalana, entre ells el taller de Gaudí. Es van poder salvar alguns models, maquetes i un dibuix del temple. Amb els pocs materials que van quedar es va poder «redissenyar la Sagrada Família» en un procés que va mantenir les obres parades fins als anys cinquanta.

- A la façana de la Passió de la Sagrada Família podem veure una espècie de taula amb 16 números gravats: si sumem les seves files, les seves columnes i la seva diagonal, sempre obtindrem el mateix resultat... el número 33 (que correspon a l'edat de Jesús quan va morir). També trobem una escena escultòrica denominada "La Verònica" on veiem una figura femenina sense rostre mantenint el Sant Sudari.



El fet curiós és que a la seva dreta apareix un dels evangelistes representat pel mateix Antoni Gaudí.

- Per a aconseguir que les estàtues s'assemblessin el màxim possible a la realitat, es van utilitzar persones com a models. Eren veïns, obrers o amics de Gaudí els que feien de model per als escultors. Però és més, molts anys més tard, el japonès Etsuro Sotou es converteix en cap escultor i, si ens fixem en aquesta mateixa façana, veurem cares de persones asiàtiques

- Tota la seva arquitectura s'inspira en la naturalesa: Gaudí deia que les corbes són obres de Déu i que les línies rectes són obres de l'home. Des de la nau central podem veure una espècie de bosc de pedra, amb les columnes en forma de troncs que es van ramificant a mida que ascendeixen.

- També podem gaudir d'una atmosfera única creada per la llum del dia que es filtra per acolorides vidrieries, obres de Joan Vila-Grau. Les Vidrieries que corresponen a la façana del Naixement, són de colors freds (verds i blaus) que coincideixen amb la llum de l'alba. Mentre que les vidrieries de la façana de la Passió, orientada cap a la posta de sol, té tons càlids (ataronjats i vermellorsos). Així que l'interior de la basílica és completament diferent depenent del moment del dia.

M^a Àngeles Z. i Teresa O./Instrumental

2. El Barrio Gótico

El **Barrio Gótico** no es del todo gótico: la mayoría de sus edificios más famosos son del siglo XX. En él encontramos la **Catedral de la Santa Creu i Santa Eulalia**. Su preciosa fachada principal llena de detalles, es el máximo exponente del Barrio Gótico de Barcelona. La catedral nos ofrece unas cuantas sorpresas... Por ejemplo, la cripta con el sepulcro de Santa Eulalia, la sillería del coro y el claustro con sus 13 ocas.

Leyenda de Santa Eulalia y de las 13 ocas

Dicen que Santa Eulalia, la patrona de Barcelona, a su corta edad ya se dedicaba a pastorear ocas en el barrio donde vivía: Sarrià. Cuando se negó a renunciar a la fe cristiana durante la época romana, fue condenada a 13 martirios (uno por cada año de vida) que terminaron con la crucifixión de la Santa. Las 13 ocas nos recuerdan este hecho y es la forma en que la ciudad homenajea a Santa Eulalia.

Victòria Salinas./Instrumental



3. El beso de Joan Fontcuberta



Una de las imágenes más famosas y fotografiadas en los últimos tiempos en el Barrio Gótico no es de un edificio, ni de una calle, ni de una plaza, es una pared en la que Joan Fontcuberta plasmó una **obra de arte urbano** conocida como "petó". Se encuentra en la Plaça d'Isidre Nonell.

Lo que a primera vista parece un beso esconde una sorpresa. Más que un mural se trata de un **enorme foto-mosaico**, si prestamos atención vemos que está formado por 4.000 pequeñas fotografías que representan a la "libertad".

Fàtima El O./Instrumental

una mica de tot

4. La Basílica de Santa María del Mar

Cuando visitamos la Basílica de Santa María del Mar (que popularizó el libro «La catedral del mar»), hay que fijarse en las vidrieras. Allí encontramos el **escudo del Barça**. Al comienzo de la Guerra Civil, en 1936, la basílica sufrió un incendio y varias entidades patrocinaron la restauración. Entre ellas el FC Barcelona, que pagó 100.000 pesetas para que su escudo apareciera en las vidrieras.

LA RESUCITADA DE SANTA MARÍA DEL MAR

Cuenta la leyenda que la iglesia del pueblo vivió una terrible historia. Hace varios siglos, una joven murió poco después de casarse con un barcelonés, por lo que la familia decidió amortajarla con el vestido de novia, incluidas sus joyas. Fue velada en Santa María del Mar y una vez de noche **dos ladrones se colaron en la iglesia para robarle las joyas**. Los ladrones decidieron llevarse los pendientes que tenía puestos, y tiraron de sus orejas para quitárselos. En ese momento, la novia gritó de dolor, ahuyentando así a los ladrones. La joven volvió caminando a su casa, donde encontró a su familia. Al parecer fue el



viudo el que se dio cuenta de que la presencia que tenía delante era realmente su mujer de carne y hueso. El médico que la atendió después de este incidente afirmó que la chica había padecido un episodio de catalepsia y se le había dado por muerta, negando que fuera una renacida. Pese a la explicación científica, los vecinos dieron de lado a la mujer el resto de su vida ya que, al haber perdido los lóbulos de ambas orejas, la podían reconocer por la calle.

Rosa G./Instrumental

5. El diablo de Santa María del Pi



Cuentan que la torre más conocida de Santa María del Pi fue construida por tres arquitectos diferentes. El motivo fue que, durante la Edad Media, existía la creencia de que las torres se hacían con la ayuda del diablo, con el que se debía hacer un pacto a partir del escalón número 100 si se quería finalizar la obra.

El primer arquitecto muy astuto dejó por terminar la construcción en el peldaño 99 y sería otro arquitecto quien acabó la torre. El diablo se sintió engañado y dejó la marca de una de sus patas en el escalón número 100. A partir de entonces, los feligreses que iban a la iglesia para ver la huella fueron tantos que finalmente decidieron eliminar la marca del peldaño.

Además, una placa en la pared de la iglesia recuerda como el maestro de obras José Mestres cayó de un puente sin barandilla del edificio sin hacerse el menor daño, lo que se atribuyó en 1800 a la milagrosa acción de San José Oriol, que está enterrado allí.

Patricia L./Instrumental

6. Los vampiros de Barcelona

Barcelona tuvo a su “Jack el destripador” solo que era mujer, se llamaba **Enriqueta Martí Ripollés** y se le apodó “la Vampira del carrer Ponent”, “la Vampira del Raval” i “la Vampira de Barcelona”. Se dedicaba a secuestrar a niños, organizaba encuentros con pederastas adinerados y los mataba para sacarles su sangre que, por aquel entonces, se cotizaba entre la burguesía. A otro personaje legendario, el conde Estruch, se le conoció como «el vampiro catalán»: la leyenda cuenta que volvió de la tumba convertido en vampiro y dejaba embarazadas a las campesinas, que terminaban teniendo horribles monstruos en vez de niños.

7. En el casco antiguo de Barcelona se encontraba una famosa **tienda de hechizos**. Estaba en la calle Picalquers y a ella iban brujas, hechiceros, médicos y farmacéuticos. Se especializaban en excrementos de animales (sobre todo de gato), al parecer muy útiles en la elaboración de pócimas y bálsamos.

Manuela R./Instrumental

8. En época medieval **el barrio de la Barceloneta era una isla**, la de Maians, donde hoy encontramos la “Estació de França”. Aquí fue donde se construyó el primer barco a vapor en España.

Sus habitantes vivían principalmente de los astilleros y de la pesca. Un barrio mariner que rinde culto al mar con las esculturas de ninfas marinas de la Casa de las Sirenas y que contaba con una Escola del Mar donde se llevaba a niños enfermos que buscaban los beneficios de vivir junto a la costa.

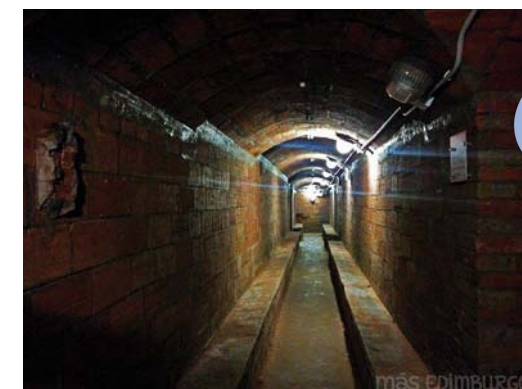
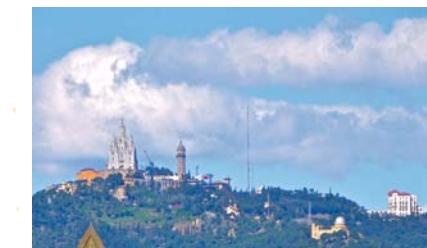
Amina B/Instrumental

9. El **Tibidabo** es uno de los parques de atracciones más bonitos del mundo y también de los más antiguos. Se inauguró en 1901 i a Walt Disney le gustó tanto cuando lo visitó que se inspiró en él para construir Disneyworld. Hace unos años se descubrió que el Tibidabo se situaba sobre un volcán que llevaba dormido 7.000 años.

10. Barcelona cuenta con **12 estaciones de metro... fantasma**. Algunas de ellas con muchas historias misteriosas y leyendas.

11. Repartidos por Barcelona se pueden encontrar diferentes refugios antiaéreos que se tuvieron que construir durante la Guerra Civil. Si deseáis visitar alguno os recomendamos el Refugio 307 del Poble Sec.

Manuel R./Instrumental



esports



L'atletisme

Conjunt de proves esportives que comprèn diverses modalitats de **cursa, salt, llançament i marxa atlètica**, les quals l'atleta duu a terme amb la finalitat de millorar les seves qualitats físiques o de competir.

Els orígens tenen lloc a l'antiga Grècia, on diverses llegendes d'origen mitològic relacionen les quatre manifestacions esportives més importants (Jocs Olímpics, pitis, ístmics i nemeus) amb cerimònies religioses d'una gran importància a les ciutats estat.

Els encontres d'alta competició són celebrats preferentment durant la primavera i l'estiu; llevat de les curses de camp a través (cross-country) pròpies de l'hivern, i les proves de pista coberta durant la pretemporada.

Actualment les competicions de pista més importants des del punt de vista dels rècords i l'interès del públic i els atletes són els Jocs Olímpics, els campionats del món, els campionats d'Europa, els Jocs Panamericans, els campionats dels EUA, els jocs de la Mediterrània, els asiàtics i els campionats africans. També se celebren mitings internacionals, competicions de curta durada organitzades en ciutats, com ara el de Zuric, molts dels quals formen part d'un gran premi creat per la IAAF

Manuela Rodríguez / Instrumental



30

La boxa



És un esport de combat, practicat en un ring, que es basa en la utilització reglamentària dels punys contra un adversari en accions combinades d'atac i de defensa.

Els combats es disputen sobre un quadrilàter limitat per dotze cordes. La direcció del combat i la decisió respecte al guanyador recauen en un àrbitre, que és assistit algunes vegades per un nombre variable de jutges. Els combats es divideixen en una sèrie de repeses d'uns tres minuts de durada. La victòria pot ésser obtinguda per punts, per knock-out KO, per desqualificació, per abandó o per inferioritat del contrari. Per a la puntuació dels púgils es tenen en compte els atacs efectius amb totes dues mans, la defensa, la tècnica en general, la potència dels cops i la resistència física.

Constituïa per als grecs una de les principals proves atlètiques. A Roma la pràctica del pugilatus va adquirir una espectacular popularitat, però va perdre la seva qualitat esportiva. Modernament, la pràctica de la boxa va començar a Anglaterra a la fi del segle XVIII, vorejant sovint la il·legalitat i sostinguda per l'atractiu de les fortes juguesques. Aviat va interessar determinats cercles aristocràtics. El primer campió fou James Figg, imbatut des del 1719 fins al 1730 en la inicial modalitat de punys nus.

Victòria / Instrumental



Esports

El judo

És un art marcial japonesa fundada per Jigoro Kano a la fi del segle XIX a partir del Jujutsu, fugint de tècniques perilloses o inútils, sent així possible la seva pràctica lliure en randori. L'objectiu de kano era la millora de les persones mitjançant la seva pràctica. El judo té una gran acceptació a tot el món i des dels Jocs Olímpics de Tokyo és un esport olímpic.

La paraula judo està formada per dues paraules "ju" i "do" i signifiquen quelcom semblant a "camí o via de la flexibilitat". Així, s'intenta explicar que la forma de vèncer una força no és oposar-s'hi, sinó tot el contrari, donar-li suport i dirigir-la per al propi fi. Seria com una fulla que sosté una mica d'aigua i quan no aguanta més s'inclina i la deixa caure en lloc de trencar-se.

Les tècniques del judo bàsicament són projeccions, immobilitzacions, luxacions i estrangulacions. El judo actual ha perdut bona part de la cavallerositat originària i s'ha convertit en esport de competició, on és molt difícil veure la puresa de la tècnica que antigament s'ensenyava.

L'inici del judo va ser l'any 1882, quan el seu creador Jigoro Kano, destacat lletrat i pedagog japonès, es va inspirar en les canyes de bambú després d'una nevada, que es doblegaven pel pes de la neu, deixaven caure la neu a terra i tornaven a posar-se dretes, mentre que a un roure de la vora les branques se li trencaven pel pes de la neu.

Fátima / Instrumental



El criquet

És un esport d'equip practicat a l'aire lliure entre dos equips d'onze jugadors cadascun sobre un camp de joc ovalat o circular d'herba al centre del qual hi ha un rectangle de 20,12 metres de llarg i 3 m d'amplada anomenat pista en català (bails en anglès).

El joc consta de diversos torns de bat (*innings en anglès*) durant els quals, alternativament un dels equips intenta guanyar punts marcant corregudes (marcar una correguda és *to score a run* en anglès) mentre l'altre intenta impedir-los-ho. L'equip que intenta marcar corregudes o guanyar punts situa un bateador davant de cada *wicket*, que guanyarà un punt cada vegada que pugui intercanviar la seva posició fent una correguda.

Els onze jugadors de l'equip contrari es distribuïran pel camp de joc, un d'aquests jugadors (el llançador) llançarà la pilota, intentant fer caure algun dels dos travessers que reposen sobre el *wicket* situat darrere del bateador, mentre aquest intentarà evitar-ho colpejant la pilota amb un bat. Si el llançador aconsegueix impactar el *wicket* fent caure un dels travessers, eliminarà el bateador. Si el bateador aconsegueix colpejar la pilota, allunyant-la, i no és interceptada per un jugador contrari abans que toqui el terra, els bateadors podran intentar marcar una correguda, intercanviar la seva posició i guanyar un punt cada vegada que ho aconsegueixin.

El criquet tal com el coneixem actualment té el seu origen al sud d'Anglaterra. És per això que els llocs on té més acollida i és més popular és als països del subcontinent indi, com l'Índia i el Pakistan, o al Carib anglòfon, és un esport de masses; a països com ara Gran Bretanya i Austràlia, és l'esport estiuenc més important.

L'origen del criquet és obscur, la referència escrita no qüestionada més antiga es remuntaria a mitjans del segle XVI. Es creu que originalment era un joc de nens, però les referències indiquen que al voltant del 1610 ja havia començat a ser practicat pels adults i la primera referència de partits entre equips de diferents pobles apareix poc després: el 1624.

Virgínia / Instrumental



33

esports

La natació



L'esgrima

És un esport de combat en el qual s'enfronten dos contrincants que han d'intentar tocar-se amb una arma blanca, en funció de la qual es diferencien tres modalitats: sabre, espasa i floret. Els contrincants reben el nom de "tirador". Quan un tirador és "tocat" per l'arma (en francès "touché"), el contrari rep un punt.

Com a disciplina esportiva va sorgir a la fi del segle XIX, quan van començar a deixar d'utilitzar -se les espases com a armes de combat. Va ser present en la primera edició de les olimpíades modernes, encara que només en categoria masculina, i en la femenina, a partir de 1960. Es tracta de l'únic esport olímpic d'origen espanyol. La seva definició és "art de defensa i atac amb una espasa floret o una arma similar". L'esgrima moderna és un esport d'entreteniment i competició, però segueix les regles i tècniques que es van desenvolupar en el seu origen, per a un maneig eficient de l'espasa en els duels.

Rosa G./Instrumental



És un esport de competició individual o d'equip que requereix l'ús de tot el cos per moure's per l'aigua. L'esport es realitza en piscines o aigües obertes (p. ex., al mar o en un llac). La natació competitiva és un dels esports olímpics més populars, amb diferents proves de distància en papallona, esquena, braça, estil lliure i combinació individual. A més d'aquestes proves individuals, quatre nedadors poden participar en un relleu d'estil lliure o combinat. Un relleu o combinat està format per quatre nedadors que nedaran cadascun un braç diferent, ordenat com a esquena, braça, papallona i estil lliure.

Cada braçada que es fa per nedar requereix un conjunt de tècniques específiques; a la competició, hi ha diferents regulacions sobre la forma acceptable per a cada moviment individual. També hi ha regulacions sobre quins tipus de banyadors, gorres, complements i cinta adhesiva es permeten a les competicions.

S'han trobat proves de la natació recreativa en temps prehistòrics, amb les primeres evidències que es remunten a pintures de l'edat de pedra de fa uns 10.000 anys. Les referències escrites daten de l'any 2000 aC, amb algunes de les primeres referències a la natació com la Iliada, l'Odissea, la Bíblia, Beowulf, l'Alcorà i altres.

La natació va sorgir com una activitat recreativa competitiva a la dècada de 1830 a Anglaterra. L'any 1828 es va obrir al públic la primera piscina coberta, els Banys de Sant Jordi.

Amina./Instrumental



esports

La pilota baseca



És un joc de pilota d'estil indirecte, en què dos o més contrincants competeixen llançant una pilota, amb la mà nua o amb una eina, contra una paret d'un frontó. L'estil directe (el jugar encarats separats per una línia a terra) era el més popular fins a mitjan segle XIX, i, avui en dia, només és practicat a la vall de Baztan.

Amb diversos graus de popularitat i variants menors es juga al País Basc (d'on rep el nom arreu), Gasconya, el nord de Castella (amb La Rioja), l'Argentina, Cuba, Mèxic, Uruguai, les Filipines i als Estats Units d'Amèrica. A més, la modalitat de frontó a mà ha arribat també al País Valencià.

La pilota basca és descendent del *Jeu de paume*, però amb un seguit de modificacions en les regles, canxes de joc i mena de pilotes que es van produir a mitjans del segle XIX. Fins aleshores la pilota era jugada a mà als carrers o places dels pobles, a l'estil directe, i amb pilotes no gaire diferents de les emprades arreu,

ja que se sap de jugadors valencians que hi anaven a guanyar diners en exhibicions i apostes i ningú esmenta que l'adaptació a una pilota diferent fos cap problema.

Al segle XIX, però, les pilotes esdevenen més pesades, fins al punt d'haver d'inventar guants i altres eines (com la pala, el xare o la cistella) per no fer-se mal a les mans. Alhora, la pilota també es fa més ràpida i bota més amb l'aparició de la goma industrial, la qual cosa possibilita un joc més vistós i tècnic, i això porta a abandonar els carrers (irregulars i amb clots) per jugar en canxes específiques, com els frontons. És així com en lloc de llançar-se la pilota els uns als altres es comença a jugar indirecte, llançant la pilota contra la paret.

Avui en dia, la gran majoria d'aficionats a la pilota basca només coneixen el joc indirecte, mantenint-se el directe viu en la modalitat de laxoa al nord de Navarra.

M. Ángeles Z./Instrumental



Lacrosse



És un esport en què s'utilitza un pal amb una xarxa a l'extrem (cross) on es manté la pilota fins que es passa a un altre company amb la finalitat de marcar un gol. Els equips són de 10 persones.

És un joc ràpid entre dos equips de deu jugadors cadascun que usen un pal amb una xarxa a la part superior (denominats crosses en francès) per passar i agafar una pilota de goma amb l'objectiu de fer gols entrant la pilota a la xarxa de l'equip contrari. En la seva versió moderna, lacrosse es juga amb tres davanters, tres migcampistes, tres defensors i un porter. La superfície de la pista pot ser gespa natural o sintètica. Els homes fan servir cascos, ja que

mantenir la integritat corporal és part fonamental del joc. Les dones usen antifacs menys protectors que els homes pel fet que estan permeses els encontres físics bruscos entre jugadores. Aquest esport és molt popular a la costa est dels Estats Units entre universitats i instituts de secundària.

Els orígens del lacrosse es remunten als amerindis. El seu nom original era dehuntshigwa'es en Onondaga, que vol dir home colpejat amb un objecte rodó. Com que hi havia una sola pilota, els jugadors es concentraven a lesionar l'oponent amb el seu pal. De vegades, el joc podia durar dies. Actualment, el lacrosse és popular a Amèrica del Nord. El Campionat Mundial de Lacrosse per a homes i dones es juga cada quatre anys. Hi ha variants d'aquest esport com ara el box lacrosse, indoor lacrosse i el softcrosse.

Teresa./Instrumental



esports

Tennis de taula



o ping-pong



És un esport de raqueta que enfronta dos jugadors, o dues parelles de jugadors, posats cadascun a banda i banda d'una taula dividida transversalment a la meitat per una xarxa. Es tracta de colpejar la pilota amb una raqueta per fer-la passar per damunt de la xarxa, fent que boti al camp contrari, i de manera que l'adversari no pugui torna-la.

No se sap amb certesa quan es va practicar per primer cop. Va ser a la dècada del 1870 que aquest esport va sorgir a Anglaterra com a derivació del tennis. És possible que uns jugadors de tennis quan feia mal temps, inventessin una mena de tennis miniatura,

fent servir una taula de billar o de menjador, dividint la en dues meitats o camps, amb llibres o amb una corda. Com a pilotes devien fer-ne servir una d'algun joc infantil, o fins i tot taps de suro adaptats. Les raquetes potser eren les tapes de capses de cigars. La llegenda es barreja amb la realitat. Gerald Gurney i Ron Crayden, dos profunds estudiosos de la història de tennis de taula, es decanten per aquesta versió.

El 1988, va ser inclòs per primera vegada en el programa olímpic en ocasió dels Jocs Olímpics de Seül. Actualment els asiàtics ocupen les primeres posicions del rànquing mundial, amb alguna excepció de jugadors europeus.

S. Patricia/Instrumental

Centre
Municipal
de Formació
de persones
adultes



Cursos 2022/23

• FORMACIÓ INSTRUMENTAL (1r - 2n i 3r nivell)

• GRADUAT EN EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

• PREPARACIÓ PER A LA PROVA D'ACCÉS
A CICLES FORMATIUS DE GRAU MITJÀ (CFGM)

• PREPARACIÓ PER A LA PROVA D'ACCÉS A
CICLES FORMATIUS DE GRAU SUPERIOR (CFGS)

Part Comuna: agrupa les àrees de llengua catalana, llengua castellana, llengua anglesa i matemàtiques.

Part específica: dues matèries d'entre les ofertes per la branca triada (els i les alumnes que ja tenen un CFGM no les han de cursar)

* El nostre centre ofereix les específiques de:
Física i Tecnologia Industrial

• CURSOS D'ANGLÈS

NIVELL A1 (Beginner).

NIVELL A2.1 (Elementary).

NIVELL A2.2 (Pre-intermediate).

ANGLÈS CONVERSA.

Preparació per a exàmens oficials : B1 (PET) i B2 (FCE)

• CURSOS DE CATALÀ

NIVELL A

NIVELL ELEMENTAL B1

NIVELL INTERMEDI B2

NIVELL SUFICIÈNCIA C1.

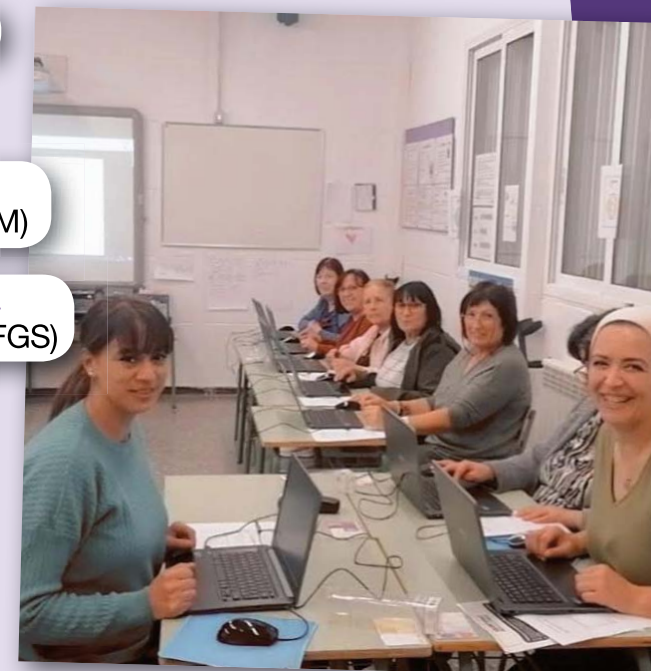
• CASTELLÀ PER A ESTRANGERS

CASTELLÀ A1

CASTELLÀ A2

• CURS D'OFIMÀTICA DE PROGRAMARI LLIURE

• CURS DE PROGRAMACIÓ AMB ARDUINO



Passeig de les escoles, 3
(Edifici CEIP Fontmartina)
08460 SANTA MARIA
DE PALAUTORDERA
(Vallès Oriental)

www.escolaadultspalautordera.cat

[escolaadultsferransoldevila](https://www.instagram.com/escolaadultsferransoldevila)

Escola Adults

93 848 25 73

a8057072@xtec.cat
i info@escolaadultspalautordera.cat



MARIE CURIE



ΥΠΑΪΙΑ D'ALEXANDRIA



HEDY LAMARR



ROSALIND FRANKLIN



Centre municipal de formació de persones adultes Ferran Soldevila
Santa Maria de Palautordera.
Ajuntament de Santa Maria de Palautordera Regidoria d'Ensenyament.



Passeig de les escoles, 3 (Edifici Escola Fontmartina) 08460
Santa Maria de Palautordera - 938482573



Centre Municipal
Formació d'Adults
Ferran Soldevila