

EL MON DE L'OM



Revista de l'IES L'OM de Picassent

desena època n°3

Abril de 2014

IES L'OM
PRESENTA:

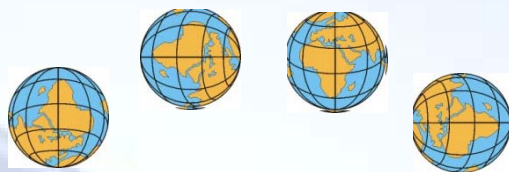
MAMMA

3,4i 5 d'abril
Casa de Cultura de Picassent

L'OM
P7
Picassent

MARE MEUA, QUIN MUSICAL!

Mamma mia, quin musical!



SUMARI

El musical Mamma Mia	3
Entrevista a Emilio i Nieves	4-5
L'escriptora Rosa Montolio	6
Intercanvi Berlín 2014-15 en marxa	7
L'últim viatge a Holanda	8-9
Viatge 4t a Roma	10-12
10 anys del Picassent més kafre	13
el viatge dels motxillers	14
Couchsurfing	15
Moda 2014	16-17
Cupcakes	18-19
Kokodril, la droga que destrueix el cos	20
Campionat d'Espanya d'atletisme	21
Sentiments d'una atleta	22-23
Concurs literari de valencià	24

Equip de redacció: Irene Álvarez Gómez, Maria Conejos, Nerisa Cordero, Cristina Garcia, David Gómez, Patricia Guaita, Amparo Guillén, Melissa Iranzo, Cristina Lerma, Marta Moltó, Nerea Naranjo, Aitana Padilla, Ivan Romaguera, Maria Sánchez, Elena Sandemetrio i Felipe Santamaria **Cap de Redacció:** Antoni Torreño.
Col·laboracions en aquest número:

MAMMA MIA!

Un any mes, tot l' IES, ha pogut gaudir del musical de l'any.



Mamma Mia! Un musical, molt treballat, costós, però molt divertit i entretingut.

Quasi dos trimestres treballant amb aquesta obra, perquè eixira a la perfecció, per a entretenir al públic, perquè aconseguiren entendre la història, però sobretot, aconseguir que ens divertiren, tant el públic com nosaltres.

Tot esforç té la seua recompensa i aquest esforç, ha tingut grans recompenses. Hem creat una gran família, on treballant tots junts, fem un gran treball, ens ho passem de meravella, etc.

Els professors ajudant, tant en música, en vestuari, en millorar el guió o amb tot el decorat, formen part de aquest gran grup, i totes aquelles persones que no han eixit a l'escenari, també en formen part, ja que sense ells, faltarien rialles i també grans consells.

Volem donar gràcies a totes aquelles persones també, que ens

han ajudat amb els vestuaris, amb els balls, etc.

L'última setmana del musical, on tots nosaltres estàvem plenets de nervis, i il·lusió, ganes per començar el musical, i també ganes perquè la gent, perquè el nostre públic, es donara compte del que havíem treballat. Una setmana molt intensa, una setmana amb tots els de Mamma Mia, practicant dalt de l'escenari. Una setmana perfecta!

Fins als dies de l'obra, dies també molt perfectes, el primer amb més nervis, però després, quan ja no teníem por de l'escenari, tot anava molt millor, amb més fluïdesa, etc.

Va ser una obra molt bonica, amb molts sentiments, però ens despedim ja de *Mamma Mia*. Moltes gràcies per veure la nostra obra Fins a l'any que ve!

MOLTÍSIMES GRÀCIES!

«ALS DOS ENS ENCANTA APRENDRE...» Entrevista a Emilio Batista i Nieves Garcia

Emilio Batista i Nieves Garcia són professors de l'institut amb plaça definitiva en el centre. Emilio es professor de filosofia i Nieves és professora de FOL.. Però, què és d'Emilio i Nieves? Han anat a Anglaterra durant tot un curs escolar. Tots dos estan molt involucrats en la millora educativa, per això han anat a Anglaterra durant tot un curs escolar per poder formar-se més i dur a l'institut nous projectes.

¿Què esteu fent allí?

Estem fent un màster en Teoria Crítica i Cultural en la universitat de Brighton, que es troba al comtat de Sussex, més o menys a un hora al sud de Londres. El curs té un mòdul central de pensament modern i contemporani. A més, hem de fer una branca d'especialització; Nieves està fent globalització, i joestic fent estètica (una branca de la filosofia). Apassionant!



Barri típic de Londres, anomenat Kemptown.

¿Per què se'n vàreu anar? ¿Tornareu?

Als dos ens encanta aprendre, així que, fa un parell d'anys, vàrem decidir dur a terme aquest projecte que ens venia revolant pel cap, i que tanta il·lusió ens feia. Com podràs imaginar, aquest tipus de projectes requereixen certa planificació a mig terme; estalviar, estudiar anglés, buscar universitat i estudis interessants, fer la sol·licitud, etc. Sobre allò de tornar, tornarem el 30 de juny, o això pensem.



Façana d'entrada al embarcador de Brighton.

¿Servirà en alguna cosa per a l'institut allò que feu allí?

Pensem que segur que de la nostra formació personal i de l'experiència de conèixer un altre país i el seu sistema educatiu podran beneficiar-se els nostres alumnes. Aquest tipus d'experiències són molt enriquidores, i ja estem pensant quines coses i de quina manera podríem introduir-les en les nostres classes per al proper curs.

¿Com es el vostre dia a dia allà a Anglaterra?

Prou tranquil. Passem temps a la biblioteca, llegint i preparant treballs. Parem per l'esmorzar, tornar a la biblioteca, res de fer-se la sesta perquè els dies són més curts. Els dies que tenim classe, doncs a classe a gaudir del rol d'estudiant i a aprendre. Els caps de setmana aprofitem per a quedar amb els companys o per a fer excursions a Londres o a algun poble de les rodalies. Els dies que hem de presentar treballs, doncs nervis i certa dosis saludable d'estrés. Viure és prou senzill, i més quan fas vida d'estudiant, fa igual que siga a Picassent o a Brighton.

Tenim entès que esteu buscant institut per a fer intercanvi, ¿és de veres?

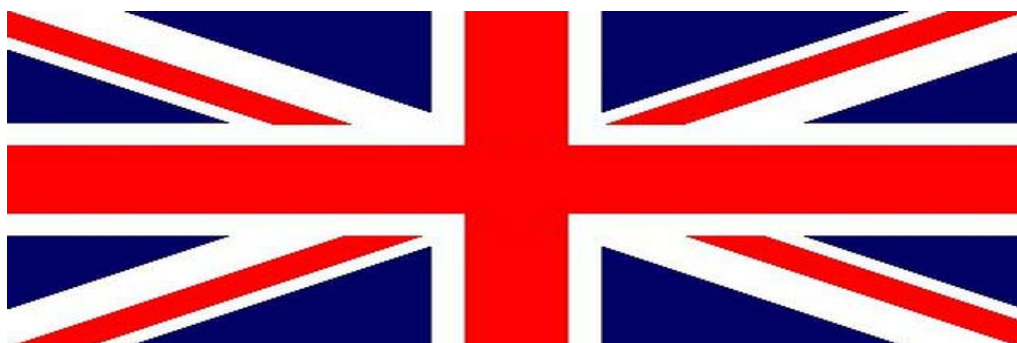


Penya-segats situats en un parc natural anomenat "The seven sisters"

Si, és cert que hem trobat un parell de centres que ofereixen Spanish com a llengua estrangera i que estan bé segons els nostres companys nadius de classe. Ara ens trobem en la fase incerta de plantar-se allí, contar-los la nostra proposta i veure si estan interessats o no. Així que és molt prompte per a dir res. Això si, esperem que isca bé, perquè la ciutat és molt bonica, amb molta vida i molt habitable, té mar i paisatges de penya-segats preciosos, i està molt bé comunicada amb l'aeroport de Gatwick, de manera que seria un lloc interessant per a fer un intercanvi.

¿És fàcil viure allí? ¿Quines dificultats veieu?

La veritat és que hem de caure en els tòpics; els majors problemes són el clima i el menjar. Al mateix temps has d'adaptar-te a una nova casa i persones diferents. Així que, després dels primers mesos d'adaptació, eixir de la zona de confort sempre és saludable!



Libres de teatre en anglés a l'institut

ENS VISITA L'ESCRIPTORA ROSA MONTOLIO CATALÁN



Dos alumnes de batxillerat
representant *Derek's Dream*

Com ve sent habitual (aquest any és la quarta volta) l'escriptora ens ha visitat, i els alumnes de 2n d'ESO i de 2n de batxiller d'anglès pràctic van poder gaudir de l'escriptora d'expressió anglesa un altre any més.

L'escriptora ens va visitar el dia 19 de febrer per parlar d'unes obres de teatre: *Britney S.P and company* amb els alumnes de 2º d'ESO; i *Derek's Dream* amb els de segon de batxiller. Prèviament ja havien llegit els llibres a classe. Aquell dia varen representar una escena de l'escriptora. Durant la seua visita, l'escriptora els va donar una xarrada dels seus llibres i els alumnes varen poder fer-li preguntes.

El llibre *Britney S.P and company* tracta sobre un grup de xiquets que troben un gos abandonat que acaben adoptant i viuen experiències i aventures amb ell. Per la seua banda, el de *Derek's Dream* tracta els temes de la violència i similars.

Les actuacions representades pels alumnes davant l'escriptora varen eixir molt bé. Amb llibre en mà els alumnes ho varen passar molt bé actuant.

En opinió de Rosa Simarro ha sigut una activitat didàctica i educativa molt bona, ja que «els motiva i els fa interessar-se més pel món de la literatura, i en particular pel teatre que és un gènere que és poc habitual llegir-lo.»



Alumnes de 2n C amb l'escriptora i els llibres



Signant llibres

ES POSA EN MARXA L' INTERCANVI AMB BERLÍN 2014-2015

El passat dia 18 de febrer, quan encara estaven ací els alemanys, a la sala multiusos va tenir lloc la reunió per a l'intercanvi amb Berlín 2014-2015, en la qual estàvem tots els 4ts, el grup dels alemanys, les seues professores d'espanyol, alguns professors de l'IES i tres alumnes de primer de batxillerat que varen anar al l'intercanvi 2013-2014.



*Façana de l'institut Beethoven,
de Berlín*

Allí ens varen explicar que en el pròxim intercanvi pot participar tot l'alumnat que està cursant 4t d'ESO i seguirà en l'institut estudiant el curs que ve (batxillerat, cicles o una altra volta 4t d'ESO).

L'institut amb el qual es farà l'intercanvi és el Beethoven Schule, que té una llarga tradició i és considerat com un dels més prestigiosos de la capital. Amb aquest institut ja hem fet tres intercanvis, i donat l'èxit del de l'últim any (44 nous amics de Berlín i de Picassent) creiem que es farà molts anys més.

El nou intercanvi consistirà en un viatge a Berlín del grup picassentí a l'institut d'acollida i a les cases

dels alumnes alemanys participants; i un altre viatge dels alumnes berlinesos al nostre poble, a l'institut i a les nostres cases. La durada de cada estada serà de 8 dies. El viatge a Berlín es realitzarà només començar el curs 2014-2015. Ells ens visitaran durant el mes de febrer de 2015.

L'activitat que es farà a Berlín és una barreja de coneixements de la vida quotidiana a la capital alemanya i es visitaran els llocs més importants i emblemàtics de Berlín, es coneixerà l'institut Beethoven i participaran en algunes classes. Ells al seu torn volen conèixer la nostra realitat quotidiana, el nostre institut i els llocs més atractius que oferisquen Valencia i els seus voltants.

El pressupost encara està per concretar. Serà al voltant de 350€, amb una subvenció de l'AMPA. El grup hauria de definir-se al llarg del mes de març per poder reservar bitllets a bon preu i tenir temps d'emparellar-nos bé amb els berlinesos. Al final de març es farà una reunió amb el grup interessat.

L'ÚLTIM VIATGE A HOLANDA

**Després de 17 anys d'intercanvis, aquest serà
l'últim que viatjarem als Països Baixos**



Els alumnes participants del nostre institut són:

Cristina Aguado, Mireia Alarcón, Pablo Fernández, Marta Gómez, Ivan Ibañez, Toni Iorga, Salva Martínez, Marti Mercadal, Carina Popa, Angel Silla i Paula Vivó.

Professorat:

Begoña Marti, Paco Tarín.

El viatge a Holanda porta 17 anys realitzant-se en una ciutat pegada a la frontera d'Alemanya, al costat de Arnhem, i que passa pel riu Rhin.

En el viatge els mestres que els van a acompanyar van ser Begonya Martí i Paco Tarín, que va ser l'impulsor d'aquest intercanvi. tots els anys.

Els últims agraciats se'n van anar el dia 20 de març després de la cremà i van tornar el dia 28 de març.

La finalitat d'aquest viatge sempre ha estat aprendre a ser autònom en un país estranger , ser capaç de resoldre els problemes que es puguin trobar de manera positiva , utilitzar l'anglès...viure 9 dies experimentant el que és l'anglès.

Quan eren a l'institut holandés les classes eren de 8 a 2. De 8 a 9 se reuneixen tots el de l'intercanvi perquè els alumnes puguin comentar les coses que han fet. Després totes les classes són en anglès; i són classes d'holandes, de química, de matemàtiques, d'anglès, de teatre i hi ha un torneig esportiu.

Els participants feren dos excursions; una a Amsterdam, on visitaren el museu de Van Gogh i el museu Rembrandt. I una altra, visitar la ciutat d'Arnhem, destruïda en la Segona guerra mundial. L'últim dia les famílies prepararen un menjar en el

poliesportiu, i es menjaren els menjars típics d'allí com pankekes, arengades, etc.

Els holandesos aquí arribaran la segona setmana de maig. Aniran un dia de visita per València i menjaran en la platja de la Malva-rossa. Altre dia faran un passeig en barca per l'Albufera... L'últim dia es farà un comiat al poliesportiu.

Aquest serà l'últim any que es farà aquest viatge. Els motius són perquè l'escola d'Holanda ha considerat altres destinacions per a realitzar l'intercanvi i els mestres encarregats d'aquests encontres ja estan jubilats.

CURIOSITATS:

Com són les bicicletes?



El més important era saber anar en bici i interioritzar que es frena pedalejant al revés. Les bicis holandeses són així i com Holanda està plena de canals, algun que altre alumne ha acabat donant-se un bany en el canal.

Com són els holandesos?



Els holandesos són gent tolerant, oberta i respectuosa i mostren molt interès per la nostra cultura.

VIATGE DE 4t D'ESO A ROMA



El passat 26 de febrer els nostres alumnes de 4t d'ESO viatjaren a Roma per festejar el final de la seua etapa educativa.

Els participants del viatge fórem 36 alumnes, entre ells, les redactores d'aquest article; i els mestres que els acompanyaren foren Gerardo Andrés Moreno de socials, Raül Alemany de música i M^a Luz del Toro, de castellà. El viatge va durar des de el dia 26 de febrer al 3 de març.





El primer dia vam arribar a les 8:45 hores del matí. Seguidament deixàrem les maletes a l'hotel i ens dirigirem a veure el Colisseu. Després d'una ruta per dins d'aquest i d'unes compres anàrem a dinar. A la vesprada veiérem el Panteó d'Agripa i la famosíssima "Fontana Di Trevi"; després ens dirigirem a l'hotel a descansar i més tard a sopar.

El segon dia, quan ens despertàrem, vam anar a visitar el museu del Vaticà durant tot el matí i ens anàrem a dinar. Després, de vesprada estiguérem en la plaça del Vaticà i anàrem a veure la "Basílica de San Pietro" i a continuació ens deixaren la lliure per a veure tendes i passàrem pel riu Po. Després anàrem a veure la plaça Navonna. A la nit vam anar a la discoteca "Living Roma" i després anàrem a l'hotel a descansar.



El tercer dia vam veure de matí el museu del Capidoglio i acabàrem de veure'l a l'hora de dinar. Menjàrem tranquil·lament i després plovia tantíssim que haguérem de tancar-nos en una església fins que parà de ploure. Quan parà ens dirigírem a la famosíssima "Bocca de la Verità" però al haver-hi tanta cua no hi entràrem. També visitàrem el Circ Massimo i després anàrem a l'hotel a arreglar-nos per anar-nos-en a sopar al barri del Trastevere, que és un barri molt romàntic i sopaàem per un preu molt barat.

El quart dia, al despertar, tornarem a anar a la plaça del Vaticà per pujar a la Cúpula ja que el segon dia quan anàrem estava tancada. Ens passarem tot el dia pel Vaticà i després de vesprada ens deixarem més lliure i ens varen dur a la Plaça Espanya, que era una avinguda molt gran on estaven les millors marques de tendes perquè poguérem comprar. Després d'un dia de compra, cansats tornarem a l'hotel a sopar i després tornarem a la discoteca.



L'últim dia al matí tranquil·lament vam veure el castell de Sant Àngelo i un altre museu. Després anàrem a menjar i ens deixaren la vesprada lliure per a mirar coses i poder veure millor la Fontana di Trevi. Ens anàrem prompte a l'hotel per a arreglar-nos i anar-nos-en a sopar al Hard Rock Café. El millor acomiadament de Roma que poguérem tindre.



DEU ANYS DEL PICASSENT MÉS KAFRE

El teatre més irreverent celebra el seu X aniversari i coincidint també amb el XX aniversari de la Casa de Cultura. Enguany el Kafre Teatre torna amb més crítica social, i perquè no dir-ho també, amb un aire picant.

La ja tradicional presència de Xavi Castillo va ser l'encarregada d'encetar esta edició, i esta vegada ho va fer en companyia de l'actor Enric Juezas en "2013, un any pa cagar-se!". Altra de les grans propostes és l'encapçalada per Carlos Amador, Arantxa González i Ferran Gadea en "Fumaos", una comèdia que lluny de pretendre promoure l'ús ni el tràfic d'una de les substàncies il·legals més consumides, si aporta altes dosis de l'humor més àcid.

"Del Kafre destacaria, a banda dels artistes que tingueren a la primera etapa del Kafre, molts d'ells europeus, als d'ací de la casa, com ara Xavi Castillo. Però sobretot em quede amb l'ambient que s'ha creat tots els anys, la gent ve molt predisposada a passar-s'ho bé", comenta el gestor cultural de l'Ajuntament de Picassent, Vicent Tronchoni. I és que no és per a menys, al cartell del Kafre també destacaran els noms de Jèssica Fortuny, Adrià Soria, Teresa Miedes i Aida Melero, tots ells vinculats a l'Escola Municipal de Teatre i els quals baix Survivor Produccions estrenaren "*Per l'amor de Deu. Amb nosaltres*



*Jesica Fortuny, David Merino, Adrià Soria, Teresa Miedes i Aida Melero estrenaren "*Per l'amor de Deu. Amb nosaltres trobaràs el camí*".*

trobaràs el camí". Una obra que posà a l'abast del públic el poder de l'erotisme, un espectacle que esdevingué una orgia de desitjos, somnis, gamberrades i molt més.

Però per si açò va ser poc, el Kafre va aconseguir reunir a tota una tripulació de còmics valencians capitanejats per l'absurd, la irreverència i la cassalla de garrafa. Parlem de la Companyia Municipal de Teatro Cósmico, formada per Purna Teatre, Juja Teatre, Rafa Forner i Marihua. Completaren l'elenc d'actuacions d'esta edició les participacions de Pablo Carbonell amb "Canciones de Cerca", Toni de l'Hostal amb "El gendre que totes les sogres del món voldrien per a les seues filles" i el cabaret-burlesque de Lara Sanchis i Pedro Aznar en "Flavio & Hammer: el show agraBARble".

Font: Picassent21.

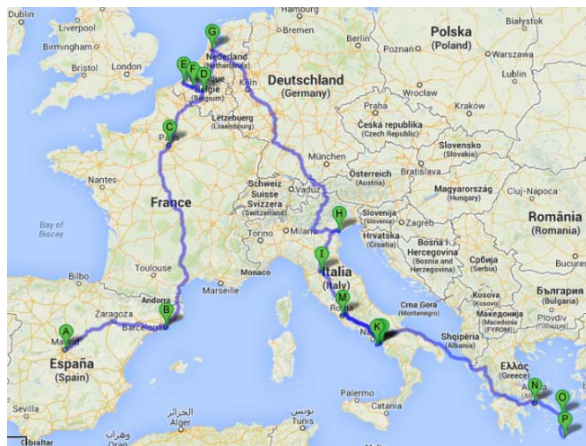
EL VIATGE DELS MOTXILLERS.

Un viatge amb la quantitat de llocs i ciutats increïbles que té el vell continent per a oferir.

És important saber amb quant temps comptes per a realitzar el viatge, i a quin ritme desitges fer-ho. Si vas amb algú, posar-vos d'acord quines són les ciutats que cada un no pot perdre's i on volen fer més focus, per a anar posant en orde les prioritats i anar armant el possible itinerari de destinacions a conèixer

Esta bé armar-ho en Google Maps per a veure si les distàncies eren raonables, i l'orde adequat. S'hi recomana anar recorrent en sentit circular, i si és possible, entrar per una ciutat i eixir per una altra, amortitzant el temps.

En el cas de la imatge, s'entrava per Madrid i s'ix per Atenes, que és el destí final.



Cada vegada més gent decideix viatjar amb la motxilla penjada a l'esquena, ja siga per ser més barat o per voler conèixer el món d'una manera totalment diferent.

Són moltes les persones que fan aquest tipus de viatges, sobre tot gent jove. Ja que aquest tipus de turisme és molt més barat.

És més barat també perquè no dormen als hotels, sinó que van a dormir als albergs.

I també ajuden ells carnets, com el carnet jove i el carnet del alberguista entre altres

COUCHSURFING, una xarxa social que connecta viatgers de tot el món

El funcionament és senzill: si un viatger desitja anar a algun lloc pot buscar en una llista les persones que ofereixen la seva casa per allotjar-los durant alguns dies. Es posen en contacte, acorden condicions i ja està. La comunitat virtual ha revolucionat la forma de viatjar de molts joves (i no tant) que es llancen a l'aventura. El 'surfer' no és el típic viatger i no li agraden els viatges organitzats, vol experimentar la vida local de forma diferent, des de dins.

Això sí, a diferència d'altres formes de viatjar, aquesta no contempla que hi haja diners pel mig. No és una qüestió de diners; es tracta de conèixer gent i passar-ho molt millor.

La filosofia de Couchsurfing està basada a compartir i aprendre de la llengua, cultura i experiències. Per al viatger suposa una gran immersió en la vida local, ja que pot conèixer de primera mà els llocs als quals mai arribaria amb un mapa turístic. D'altra banda, l'amfitrió pot apropar-se a altres cultures sense eixir de casa.

Per inscriure's en la web solament cal emplenar un perfil amb els gustos, interessos, llocs als quals t'agradaria

viatjar i el més important, la disponibilitat d'un sofà on poder allotjar als convidats. Encara que no és requisit

La seguretat és un factor que allunya a molta gent d'entrar en la comunitat de Couchsurfing. Bàsicament, depèn de tres factors principals: les referències que puguin deixar altres contactes, els nivells de verificació que realment el perfil correspon a aquesta persona i els avals que atorguen altres usuaris de sobrada confiança.

Quan s'està registrat es té l'opció d'omplir un perfil personal i publicar fotos d'u mateix i del lloc que està oferint per a dormir (30% dels membres ofereixen lloc). Com més informació, més probabilitat hi ha de trobar algú prou fiable com per allotjar-lo o ser el seu convidat.

Hi ha un fòrum per a cada ciutat o regió important.

Hi ha esdeveniments especials internacionals, com ara "Berlin Beach Camp" (amb 1000 participants) o el WinterCamp, durant Cap d'Any, cada vegada en una ciutat diferent.



Fotografia d'uns participants en un dels aplecs



Fotografia de dos usuaris de Couchsurfing allotjats en una casa.

MODA DEL 2014

1. MAXICOLLARS

Per a l'estiu, les bijuteries estan de moda. Per a destacar, i que estiguem elegants solem portar normalment els collars. Aquesta tendència es du molt des de l'estiu passat i promet una llarga duració. Només canviarà un detall: en compte de tindre aire tropical, els collars i arracades seran més sofisticats, i es fabricaran, en estil més modern.



Una exposició dels maxicollars de la nostra moda

2. RATLLES

Les ratlles de les camisetes, o inclús del pantalons, també destaquen. Els estampats a ratlles amb amplexos diferents, en direccions verticals horitzontals, com també en joc de diagonals i línies, són apostes per a animar el "look" de la temporada. Les ratlles també les trobarem en vestits, faltes, shorts i camisetes, carteres i sabates. Però atenció, res d'usar ratlles des del cap fins als peus. Per a combinar el teu vestuari, combina les peces a ratlles amb altres de colors llisos. El negre i el blanc, són els que millor es porten, perquè el seu color és universal, serveix per a tot. Estos són els consells bàsics: les línies verticals allarguen la silueta, ocultant la sobrecàrrega i les línies horitzontals eixamplen i donen volum



Unes de les tendes, que més es compra roba, normalment es el pull and bear, berscka, hollister, stradivarius,zara.

3. ROIG:

El color calent de la passió és tendència forta per a l'estiu i deixa qualsevol dona més sexy. Adoptar el color roig no és difícil: les més atrevides poden apostar en un look monocrom - roig dels peus el cap: un vestit clàssic + tacons alts + bossa o, tal vegada, bossa + gloss. Si desitja trencar la monotonia, només ha d'utilitzar accessoris com bosses i sabates en altres tons com a negre i beix o viceversa.



4. TOP

Les camisetes curtes, estil melic fora, que deixen la regió de l'estómac al descobert, continuen en alta. La inspiració és el flashback del fi de la dècada dels 80's; junt amb la camiseta més curta, la combinació ideal és la peça amb cintura alta, deixant entreveure només part de l'abdomen per damunt del melic.



5. ESTAMPATS

Si depens del que observes en les passarel·les i editorials de moda, els estampats tropicals. Flores, aus i arbres seran els dibuixos clàssics de la pròxima temporada. La tendència serà deixar els pantalons, shorts, faldes, camises i vestits amb un semblant molt més alegre. És necessari parar atenció a l'hora de fer la seua elecció, ja que a majors dibuixos més s'augmenta el volum, per tant, fan la impressió que algunes parts del cos es veges encara més grans.



CUPCAKES



Cupcake de xocolata

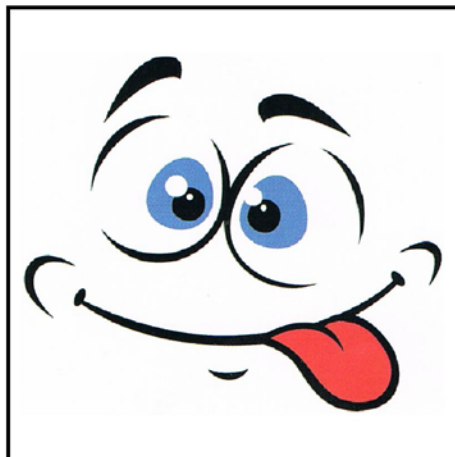


Cupcake decorat simulant
un ser un batut

Un **cupcake**, també conegut al Regne Unit com **fairy cake**, és una mena de magdalena plana o petit pastís individual. Normalment, es cuina amb un motlle semblant al que s'utilitza per fer magdalenes. És una recepta d'origen nord-americà a la qual se solen afegir decoracions damunt (a base de *ganaches*).

Aquest aliment va sorgir al segle XIX Abans que existiren els motlles especials per fer magdalenes se solien fer amb tasses (en anglés, *cup*), d'on li ve el nom (de *cup* , tassa, i *cake* pastís)

Els *cupcakes* en els últims cinc anys han anat evolucionat fins a ser un dels dolços més famosos de tot el món, sobretot al continent americà.



RECEPTA DELS CUPCAKES DE XOCOLATA

INGREDIENTS

Per al bescuit • 2 ous • 115ml de nata líquida • 80ml d'oli de gira-sol • 20ml de melassa • 20g de mantega sense sal, fosa • 60g de sucre blanc • 60g de sucre moreno • 120g de farina • 35g de cacau en pols sense sucre • 1 culleradeta de rent química tipus Royal (pols d'enfornar) • 1/2 culleradeta de bicarbonat sòdic • 1/4 culleradeta de sal 40g d'ametles mòltes • 200g de xocolata negra ben trossejat	Per al ganache: • 165g de xocolata negra ben trossejat • 135ml nata de muntar • 35g de mantega sense sal, trossejada • 1 cullerada d'Amaretto o Baileys <i>ADVERTÈNCIA: la massa dona per a 14 cupcakes, però pot ser que et quedes un poc curta de ganache.</i>
--	---



COMENCEM AMB EL GANACHE:

Col·loquem el xocolata en un perolet, cal fem la nata fins que comence a bullir. La tirem sobre el xocolata i removem bé fins que la mescla siga homogènia i el xocolata estiga totalment fos.

Incorporem la mantega i l'Baileys i removem bé fins que la mescla siga homogènia. Cobrim el bol amb film i deixem temperar fins al moment d'usarla



Un bon Ganache

EL BESCUIIT:

Precalfem el forn a 180° (calor dalt i baix) o 160° (ventilador). Mesclem bé els 7 primers ingredients de la recepta. Reservem. En un bol, tamisem la farina amb el cacau, el rent i el bicarbonat. Incorporem esta mescla a la mescla anterior. Afegim també les ametles mòltes i la sal. Finalment, incorporem els trossos de xocolata. Repartim la massa en les càpsules sense passar de 2/3. Enfornem 20-22 minuts o fins que al punxar amb un furgadents isquen unes poquetes molles (molt poquetes) apegades. Deixem temperar en el motle i després sobre una reixeta.

Decorem amb el ganaché amb ajuda d'una espàtula i ja el podem fartar.



KROKODIL,

LA DROGA QUE ES MENJA A LES PERSONES

El krokodil és una droga que deriva de l'heroïna, però és molt més perjudicial per a la salut causa de que conté molts més elements químics. Aquesta droga s'introdueix al cos mitjançant una injecció. És una droga, els components de la qual, poden ser obtinguts fàcilment per qualsevol persona, el que fa que la seua distribució siga molt més fàcil.

L'efecte d'aquesta droga pot durar entre 90 minuts i 2 hores, els qui la consumeixen fan un consum molt excessiu d'aquesta perquè és una droga que crea molta addicció. El krokodil arriba a matar les persones en el curt període de tres anys. Un dels símptomes de consumir aquesta droga és que es va desfent la pell de la persona consumidora fins que l'os queda al descobert, per això es coneix també com a "droga zombi". Krokodil provoca danys físics com ara:

Pèrdua de dents, pèrdua de dits, cames i braços, esclat de les artèries, úlceres per tot el cos, etc.

També provoca problemes neurològics: Problemes al parlar, problemes de coordinació motora, canvis de personalitat i falta de memòria i concentració.

L'addicció que crea aquesta és tan gran que els consumidors continuen consumint-la encara que coneixen els



Braç desfet a causa del krokodil

efectes que té sobre ells i que poden acabar fàcil i ràpidament amb la seua vida.

Aquesta droga va aparèixer per primera vegada a Rússia en l'any 2002, però fins l'any 2010 no va començar a ser sonada. En 2010 guanyà molta fama a Rússia perquè la "cuina" clandestina d'aquesta droga va créixer de manera molt considerable, tenia els mateixos efectes que l'heroïna però era quatre o cinc vegades més barata. El preu de l'heroïna augmentà perquè a Afganistan va haver una baixa producció de opi.

La distribució d'aquesta droga espanta a molts governs de països europeus, krokodil ja ha aparegut en alguns països veïns de Rússia. En unes 50 ciutats europees i asiàtiques es consumeix aquesta droga, sobretot a Rússia i Ucraïna. Es calcula que soles a Rússia hi ha un milió d'addictes.

Aquesta droga ja ha arribat també a alguns estats dels Estats Units, Mèxic i països del sud d'Amèrica.

Es una droga que ha causat molt de temor voltant de tot el món causa de que no se sap com contrarestar els efectes d'aquesta substància.

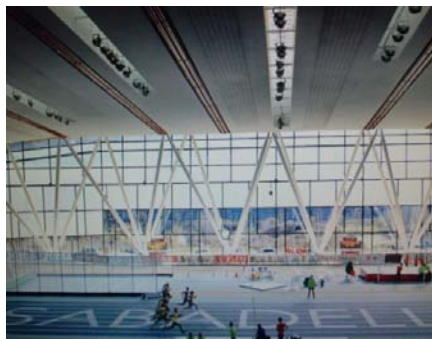


Efecte del krokodile a la boca.

CAMPIONAT D'ESPANYA D'ATLETISME A SABADELL

El cap de setmana dels dies 22 i 23 de febrer es va celebrar el campionat d'Espanya absolut de pista coberta a Sabadell on es varen concentrar tots els atletes que van fer la mínima per al campionat. En aquest esdeveniment, els participants pogueren també puntuar la mínima per al Campionat del Món en Sopot (Polònia), que se celebraria entre els dies 7 i 9 de març.

En aquesta concentració van haver-hi proves de llançament de pes, triple salt, salt de longitud, perxa, salt d'altura, 60m tanques, 3.000m., 1.500m., 800m., 400m., 200m. i 60m. També hi hagué proves combinades com l'heptatló i el pentatló, tant en



Pista d'Atletisme Sabadell

categoria masculina com en categoria femenina.

Amb motiu d'aquest 50é aniversari que constitueix les bodes de plata del campionat, la Real Federació Espanyola d'Atletisme va retre

homenatge a diversos atletes que es varen proclamar campions d'Espanya en la primera edició, celebrada el 27 de febrer de 1965 al Palau del Deporte de Madrid. La RFEA va homenatjar el perxista Ignacio Sola (8 vegades campió d'Espanya), el saltador d'altura Luis Maria Garriga (que va aconseguir 6 títols) el corredor de tanques Manuel Ufer (guanyador aquell primer campionat de "national indoor") i el migfondista Tomás Barris (guanyador en la prova de 1500m.l.)



L' atleta del Club Atletisme Silla, Oscar Espí, antic alumne del institut (primer a l'esquerra) també va participar al Campionat fent la prova dels 60 m.



Alguns atletes del Club Atletisme Silla; un planter per a l'Atletisme de futurs campionats. La redactora, al centre.

SENTIMENTS D'UNA ATLETA.

Per moltes vegades que caigues, sempre t'has d'alçar. I Recorda que sempre vas a tindre el suport de la gent que et vol.

Estic concentrada. Els músculs en tensió. El cervell alerta. Espere un tret. El tret d'eixida. El meu cos ha estat preparant-se durant mesos per a un cursa de 1.500 metres. Set voltes i mitja que es poden fer molt llargues si no controles bé el ritme. Mil cinc-cents metres que suposen bona part del meu esforç; de la meua dedicació en el temps lliure.

Ha sigut un sacrifici per a arribar fins ací, perquè no ha sigut gens fàcil. Hi havia dies d'entrenament que no eixien com havien d'eixir, però ací estic, com moltes altres estan ací com jo, amb esforç, sacrifici, constància i dedicació.

Comence a escalfar amb les meues companyes i no parlem de la competició, estem de rialles i amb els nervis un poc a flor de pell.

S'acosta l'hora d'eixir a pista, estic concentrada, amb ganes d'eixir i donar el millor de mi. La meua família sap que puc donar moltes sorpreses perquè puc donar molt més de mi que la marca que tenia. Puc fer-ho molt millor.

Fent aquest esport tens moltes sensacions com; alegria, tristesa, eufòria, ganes de plorar, de riure,



d'abraçar les teues companyes i els teus pares.

Surt a pista i els nervis continuen igual, a flor de pell. Faig unes rectes per a seguir calenta. Vaig caminant, mire en un punt fix i pense: "tot eixirà bé, puc fer-ho."

Estire un poc abans de la sortida, i arriba l'hora de la veritat. Sense trepitjar la línia. Tinc els músculs en

Fent aquest esport tens moltes sensacions com; alegria, tristesa, eufòria, ganes de plorar, de riure, d'abraçar les teues companyes i els teus pares.

tensió fins que donen la sortida; isc com més ràpid possible i agafe un bon lloc.

En les primeres voltes vaig controlant el ritme per a no passar-me del que jo puc anar. Note una sensació de no poder més, però no, he de poder com puga.

Vaig passant a poc a poc a les contrincants, controlant el cap de cursa perquè no se me'n vaja molt lluny. Cada vegada vaig mes ràpidat, el cor se m'accelera, les cames les note cada vegada mes rígides i alhora més lleugeres. És una sensació un poc rara.

Ultimes dos voltes, no sé com... però trac forces, passe a la quarta i seguisc apretant, i cada vegada tinc a la segona més a prop, continue apretant.

Última volta, toc de campana i passe a la segona ràpidament i intente agafar la primera, però està un poc lluny. Intente que no m'agafe la que porte darrere.

Finalment quede segona classificada en un campionat d'Espanya. És una sensació un poc estranya perquè mai m'havia passat açò. Al mateix temps estic molt contenta perquè un segon lloc en un campionat no és una cosa que s'aconsegueix tots els dies. Tota dedicació i temps té la seua recompensa.

Per moltes vegades que caigues, sempre t'has d'alçar. I Recorda que sempre vas a tindre el suport de la gent que et vol.



RELATS DE RÀDIO 94.7

IV CONCURS LITERARI DEL DEPARTAMENT DE VALENCIÀ SOBRE *ELS RELATS RADIOFÒNICS*



En homenatge i col·laboració amb **Ràdio L'Om de Picassent**, que compleix 15 anys i *convoca un premi compatible amb el nostre*.

15 anys són ja molts i s'han de celebrar. Nosaltres els celebrarem fent relats d'homenatge a la importància de la comunicació; dels mitjans de comunicació, especialment de la ràdio i de la ràdio local, en valencià.

BASES DEL CONCURS

1. S'ha d'escriure un relat curt de l'**extensió màxima un full A-4**, (a ordinador, 25 línies Times New Roman, de 12 punts a doble espai) que gire al voltant del món de la ràdio.
2. Els treballs han de ser **originals i creats per a l'ocasió**.
3. La presentació ha de ser ordenada i neta (preferentment a ordinador); i cal que tinga la **màxima correcció lingüística**.
4. S'estableix **un premi per a cada nivell educatiu** (1r, 2n, 3r 4t, 1r bat, 2n bat i cicles formatius), que s'anunciaran al final de curs. Les recompenses consistiran en un xec regal de l'institut per a cada guanyador.
5. El **jurat** el formarà el professorat del departament de valencià i la seua decisió serà inapel·lable.
6. Els relats premiats i els que en resulten finalistes es podran publicar en forma de **revista literària** i al **web de l'institut**.
7. Així mateix, animarem a presentar tots els treballs al concurs «**94.7 fm quinze anys**», convocat a la Casa de Cultura de Picassent, si tenen una mínima qualitat i s'adapten a les bases del concurs municipal.
8. Els treballs es lliuraran al professorat de valencià. El **termini de presentació dels treballs finalitzarà l'11 d'abril**, divendres.