

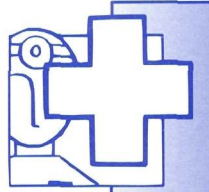


joves que no tenen informació, les demanen com si anessin a buscar pipes i se les deixen els uns als altres per provar-les, la qual cosa provoca veritables problemes en els ulls.

Aquestes lents poden ser amb graduació o sense (on també corregeixen tot tipus d'ametropies).

Fins i tot, per exemple, hi ha lents de fantasia en forma d'ulls de gat, altres que brillen en la foscor amb llum ultraviolada i moltes formes més. Fins ara, les utilitzaven els actors per fer un determinat paper en una pel·lícula, però avui en dia ja es veuen pel carrer.

Alicia Vilanova i Gatius
Òptica optometrista



Shiatsu digitopuntura

El massatge Shiatsu (paraula que significa: pressió amb el dit) és un tipus de massatge terapèutic oriental que està basat en l'acupuntura. És una teràpia manual que activa els mecanismes d'autoregulació a nivell físic i mental, i pels seus efectes sobre la pell i el cos s'està convertint en un dels massatges més populars.

En Medicina Oriental, l'ésser humà s'entén com un conjunt en el qual les funcions del cos estan relacionades, i qualsevol problema que es manifesti en alguna d'elles tindrà el reflex en l'altra, mitjançant el fluid de l'energia que passa a través de canals distribuïts al llarg del cos als quals denominen meridians, i que estan relacionats amb els nostres òrgans interns. Per tant, cap símptoma pot ser tractat aïlladament, sinó que ha de ser enfocat considerant l'ésser humà en la seva totalitat.

La tècnica del Shiatsu es basa a pressionar amb força amb els dits o amb les palmes de les mans sobre determinats punts del cos que es troben al llarg dels meridians. Aquestes mobilitzacions aconsegueixen relaxar i/o estimular les diferents zones afectades, per mantenir la salut i ajudar a curar algunes malalties.

El Shiatsu reforça la resistència corporal i no té efectes secundaris nocius. A més d'estimular la circulació de la sang i dels fluids limfàtics, allibera la tensió muscular, elimina les toxines, millora el reumatisme, l'artritis, problemes digestius, migranyes, asma i insomni.

El tractament aplicat als nens aconsegueix millorar la constitució i en persones adultes prevé l'envelliment.

A l'hora de realitzar un massatge de Shiatsu el pacient pot anar vestit amb roba còmoda i ampla, que permeti al terapeuta realitzar les diferents tècniques depenent de l'efecte que es pretengui aconseguir segons el problema que presenti la persona.

Meritxell Saló
Terapeuta Shiatsu





CEIP

L'ANY GAUDÍ A L'ESCOLA DR. SERÉS D'ALPICAT

Durant el curs passat (2001-2002), els alumnes de **Cicle Mitjà** van treballar, durant la setmana cultural, el nostre arquitecte Gaudí, les seves construccions més importants a la ciutat de Barcelona.

Van pintar la Sagrada Família amb diferents eines: retoladors, ceres dures, ceres toves, aquarel·les, etc., i entre tots van fer un mural del Parc Güell. Van quedar exposats a l'escola durant una bona temporada.

Els alumnes del **Cicle Superior** van treballar a la classe de plàstica el trencadís i van fer un drac, les xemeneies de la Pedrera, les rajoles del Parc Güell, les vidrieres de l'església de la Colònia Güell... "Va ser un treball molt tranquil - diu la Sandra-, perquè es necessitava molta concentració amb el que estaves fent."

Durant el primer trimestre d'aquest curs (2002-2003), els alumnes del **Cicle Superior** van veure un vídeo sobre Gaudí i Barcelona on sortien les construccions més importants que el nostre arquitecte havia fet. Més endavant



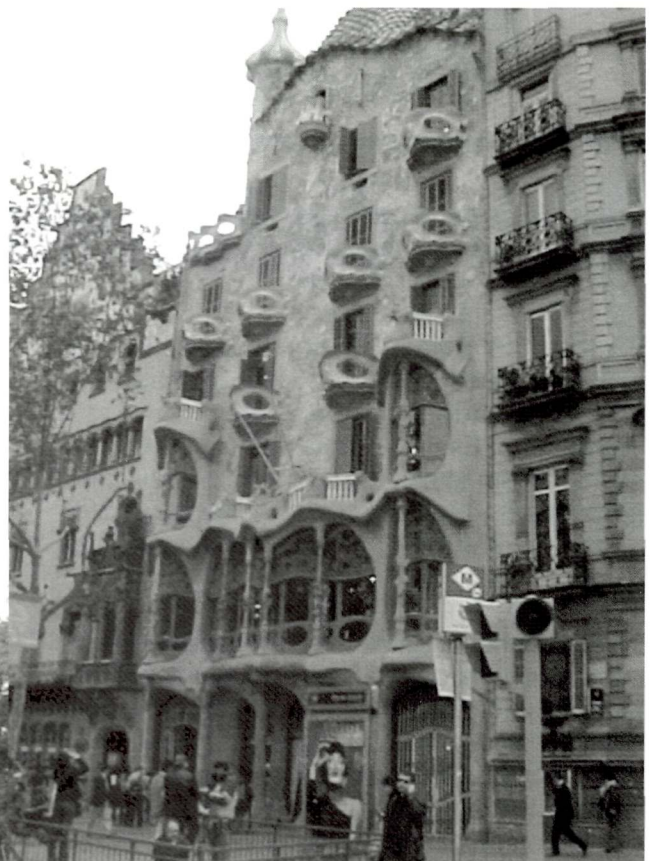
tenien programada una sortida cultural a Barcelona per conèixer-les personalment.

Per fi va arribar el 5 de desembre! Tots estaven molt nerviosos i contents. Vam sortir molt aviat de la parada del Morell, amb el pare de la Núria Dahahine com a conductor.

Els alumnes de Cicle Mitjà venien també a Barcelona. Ells van visitar l'Aquàrium, on van fer tallers sobre peixos; també anirien a l'IMAX, on van veure una pel·lícula.

Ja a Barcelona, l'autocar ens va deixar al final de les Rambles, al costat de l'estàtua a Colom. A partir d'allí va començar el nostre itinerari cultural.

Vam pujar per les Rambles i vam arribar al **Palau Güell**, situat al carrer Nou de la Rambla. "Vam observar moltes coses diuen la Laura i la Maria-, que la façana estava feta de pedra, era molt gran i a més a més hi havia una figura d'una àguila entre les dues portes; les xemeneies del terrat semblaven bolets de colors."



Vam travessar les Rambles i vam entrar a la **plaça Reial**, on vam veure uns fanals que va dissenyar Gaudí. Allí, un grup de nenes de sisè es van fer una foto.

Aprofitant que estaven a prop, ens vam adreçar a la plaça de Sant Jaume i vam observar les façanes de la Generalitat i de l'Ajuntament de Barcelona. Com faltava molt poc per Nadal, ja estava exposat el pessebre. Vam travessar el barri gòtic fins a la catedral i la fira de Santa Llúcia. El Sr. Tornos ens feia de guia i ens va explicar moltes coses.

Seguidament, i amb molta pressa vam arribar a la casa **Milà o la Pedrera**, on hi havia uns monitors que ens esperaven. "Els ens explicaven i ens feien preguntes diuen la Sandra i l'Adrià-. Quines formes vèiem que tenia la casa, què ens