



El Cabás

Instituto de Educación Secundaria "La Vaguada"

Junio 2011

Número 18



MUSICA
MATEMATICAS
INGLÉS
COCINA
SECCIÓN CIENTÍFICA
ALEMÁN
ANIMALES
RINCÓN LITERARIO
POR TIERRAS DE ZAMORA
CINE
SOCIEDAD
FRANCÉS



El Cabás: Es fácil escribir

A MODO DE PRESENTACIÓN

Indulgente lector fiel.

En el número 10 de *El Cabás* (junio 2006) hacíamos relación somera de las funciones que la presentación del número de una publicación escolar puede representar. Mencionábamos al respecto las siguientes, sin intención alguna de agotar tan prolífico campo, sino a título ilustrativo:

- Encarecer el trabajo realizado, subrayando las dificultades a las que se ha tenido que hacer frente y el compromiso y buen hacer de los colaboradores.
- Señalar la admiración por la obra realizada.
- Animar a incorporarse a la empresa a nuevas plumas, maquetadores, correctores, etc.
- Describir de manera realista cómo se ha gestado el número.

De las citadas desplegábamos la cuarta.

Nos vamos a meter un instante en el túnel del tiempo y regresar a 2006, recoger la segunda función y ensayar un desarrollo de su enunciado.

Por qué admiramos *El Cabás*.

Porque está más allá de las personas que lo hacen, porque tiene vida propia. La cohesión interna de sus partes hace que todos desarrollen su tarea de manera relajada y centrada, impide o dificulta en alto grado roces personales, deja campo libre a la iniciativa individual y no penaliza la inhibición.

La compensación es adecuada al esfuerzo, tanto para alumnos (académica) como para docentes (reconocimiento horario). Desconfía de la quimera y el espiritualismo, aunque no los descarta. A nadie se le pide que lo dé todo, que crezca como persona o que sea solidario. A nadie se le induce con idílicos propósitos llenos de términos biensonantes.

Le auguramos, por ello, larga vida.

Deporte zamorano

Amaral por las Américas

Cine: Volver, La semilla de Chucky y el Nuevo Mundo



El Cabás

Sumario

A modo de presentación.	3
Sumario.	4
Editorial.	5
Actualidad	6
Sección Científica y Divulgativa	8
Por Tierras de Zamora	11
Animales	15
Rincón Literario	18
De Viaje	21
Deportes	25
Cine	27
Sociedad	29
Música	30
Cocina	31
En Otro Idioma. Francés	32
En Otro Idioma. Alemán	33
En Otro Idioma. Inglés	35
Pasatiempos	38

GRUPO EDITOR

Coordinador: Manuel Osorio.

Vicecoordinadoras: Rosario Peña y Ana Valdés

Colaboradores especiales:

Francisco Figal, Domingo Blanco y Jesús Ángel Salvador

Realiza:

Creadores Gráficos

RADIACIONES, EL MAL SILENCIOSO

La radiación “ni se ve ni se huele, pero sus efectos son a largo plazo y dañarán la salud y el medio ambiente durante años”, así describe las consecuencias del accidente nuclear ocurrido en una central japonesa Eduard Rodríguez-Farré, radiobiólogo del Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

“En el núcleo de un reactor nuclear existen más de 60 contaminantes radioactivos a partir de la fusión del uranio, unos de vida muy larga y otros de vida muy corta, pero todos tienen una gran afinidad con nuestro organismo y se acumulan en él, ya que son parecidos a nuestros elementos biológicos”, explica el científico.

Rodríguez-Farré, uno de los mayores expertos internacionales en radiaciones nucleares y autor de estudios sobre las consecuencias de la catástrofe nuclear de Chernóbil, afirma que

de entre esos 60 contaminantes, los que tendrían mayores consecuencias para la salud humana serían el yodo, el estroncio 90 y el cesio (C-137).

“El yodo afecta inmediatamente y deja mutaciones en los genes, a partir de las cuales se puede desarrollar el cáncer de tiroides”, sostiene el toxicólogo, quien recuerda que el accidente de Chernóbil multiplicó por diez los casos de cáncer de tiroides en Centroeuropa.

Por su parte, “el estroncio se acumula en los huesos un mínimo de 30 años, como si fuera calcio, y

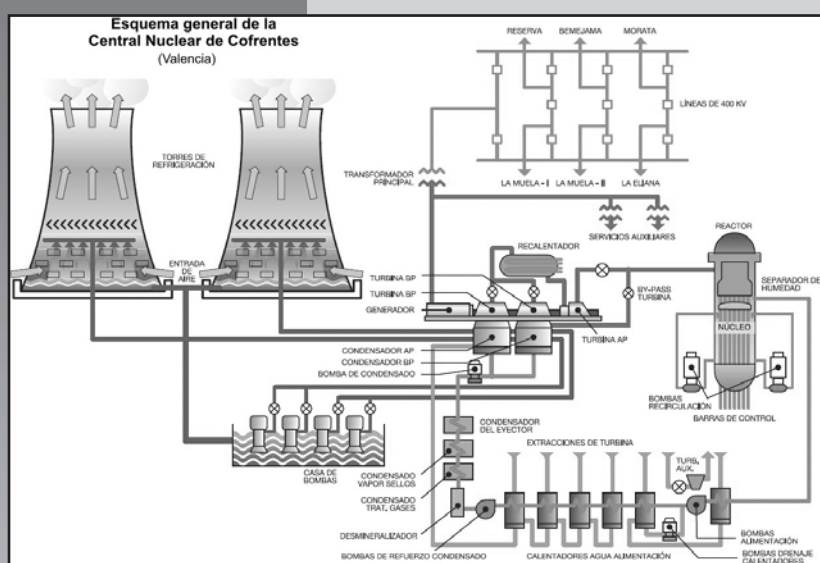
durante años continúa irradiando el organismo; mientras que el cesio queda depositado en los músculos”.

Ambos contaminantes “aumentan el riesgo de todo tipo de cánceres, especialmente de huesos, músculos y tumores cerebrales, disminuyen la inmunidad del organismo y aumentan la capacidad de sufrir otras patologías”. Además, “la radiación altera la reproducción”, ha recordado este médico, miembro del Comité Científico de “Nuevos riesgos para la salud” de la Unión Europea, y “afecta más a las mujeres que a los hombres”. La explicación estriba en que “los espermatozoides se regeneran totalmente cada 90 días y un espermatozoide alterado desaparece en este periodo, pero los óvulos están en los ovarios toda la vida, y si un óvulo alterado por la radiación es fecundado posteriormente, habrá malformaciones en el feto, aunque sea años después”.

Permanecer en un lugar cerrado y preparar un “kit” básico de supervivencia con alimentos, bebidas, dinero, linternas, pilas, medicamentos y objetos personales, así como mantener la radio encendida para estar informado por las autoridades, es de vital importancia en caso de alarma nuclear.

Consecuencias en el medio ambiente

Las consecuencias para el medio ambiente no son menores: “A largo plazo la contaminación nuclear se deposita en el suelo y en el mar, y se incorpora a la cadena trófica, de los peces, que son la base de la dieta en Japón, del resto de animales, de las plantas, la fruta, las verduras...”.



ACTUALIDAD

MÉTODOS QUE UTILIZAN LOS ESPAÑOLES PARA IRSE DE VACACIONES

Una encuesta revela que los españoles utilizan el Facebook y el correo electrónico para organizar sus vacaciones cuando viajan con compañeros, según nos informa Yahoo. Nos dice además cuáles son los métodos más utilizados y los que ya no se usan como antes o están en desuso.

Yahoo también se ha interesado por qué destinos son los más solicitados por las personas y por lo que hacen los españoles para planificar sus vacaciones de verano. Han preguntado a 5.600 personas aproximadamente y se han dado cuenta de que cada vez hay más gente que utiliza las nuevas tecnologías para organizar eventos. No



obstante sigue habiendo quienes todavía deciden reunirse en bares o en alguna casa para organizarlo en persona y no por redes sociales.

Otro método también utilizado son las llamadas telefónicas cuando se acerca el período estival y hay que decidir dónde y cómo se emplearán los días libres: casi el 30%. Las redes sociales también han aparecido en

este ámbito, donde uno de cada diez usuarios dice crear grupos con tal fin.

Por lo tanto, prefieren Internet a las agencias de viajes.

De acuerdo con los datos del verano pasado, lo más buscado en el mes de agosto en Yahoo fue búsquedas de paradores, mapas de Europa, ofertas de viajes, destinos exóticos, como Las Vegas, Moscú o Puerto Rico.

Como conclusión, se observa que cada vez hay más personas que deciden organizar sus vacaciones perfectas por Internet, cuando se van un grupo de compañeros a disfrutar de las vacaciones.

Yurena Román de Dios

COMO AFECTA LA ACTUAL CRISIS AL SECTOR SERVICIOS

EL INE acaba de hacer públicos los datos de enero de 2009 del Sector Terciario o de Servicios.

Hay que analizar que tanto negocios, como empleo y su reparto por las Comunidades Autónomas. Los datos muestran unos valores muy preocupantes, ya que hay unas tasas muy negativas en todos los casos.

En cuanto a esas tasas, el comercio en general ha perdido un -19,6% en volumen de negocio, seguido del transporte con un -16,7%. En lo que respecta al empleo, los servicios a empresas y el turismo lideran pérdidas con un -7,1% y -5,3% respectivamente. Lo que mejor está dentro de todas las pérdidas son las



nuevas tecnologías que tienen una ligera pérdida del -0,6%

El turismo cae en general un -7,6%, al igual que los servicios de alojamiento y agencias de viaje.

Dentro de este sector, a uno de los servicios que está afectando la crisis, pero en menor medida, son a las agencias de viajes, no sólo por la crisis que se está padeciendo, sino por la influencia masiva que hay de Internet; es decir ha tenido que hacer frente a la caída

del consumo y a la popularización de negocios en la Red.

Pero es cierto que no está tan mal como en otros sectores como la construcción, y es cierto que tuvieron 3 años donde las agencias de viajes eran muy solicitadas por los españoles para organizar sus viajes.

Yurena Román de Dios

AULAS DE MÚSICA (ALISTE Y TRAS OS MONTES)



Aulas de música se encuentra en el pueblo de Trabazos, situado al oeste de Zamora y a unos 5 km. de Portugal. Es una pequeña escuela de música en la que se enseñan a tocar instrumentos tradicionales de Aliste (tambor, caja, dulzaina, gaita, flauta o tamboril) y bailes. Esta escuela fue abierta en el año 1991; desde entonces ha estado operativa con mucha acep-

tación por parte de la gente.

Cada instrumento o baile consta de cinco cursos o niveles: 1º iniciación, 2º medio, 3º avanzado 1, 4º avanzado 2, 5º perfeccionamiento. A medida que vas aprendiendo a tocar se va ascendiendo de nivel y si no pasas el nivel establecido por los profesores, repites curso.

Esta escuela consta de un grupo

de alumnos del último nivel, más avanzados y que tocan fuera de la escuela y bailan en diferentes competiciones, como la que se celebró el año pasado en Trabazos, con más de 1000 gaitas. Este grupo de aulas quedó 3º en su grupo, un puesto muy bueno.

Daniel Martín

SECCIÓN CIENTÍFICA Y DIVULGATIVA



EL CAFÉ Y SUS EFECTOS

El café no afecta de igual modo a hombres y mujeres. Tomar varias tazas, ayuda a las mujeres a actuar en las situaciones de estrés, pero a los hombres les vuelve más inseguros y más lentos.

La clave radica en la diferente forma en la que hombres y las mujeres reaccionan frente al estrés. Investigadores de la Universidad de Bristol examinaron qué efecto provocaba el café en el organismo en una situación de estrés, en especial cuando se consume en grandes cantidades y en reuniones con mucha tensión.

Para ello, reclutaron a 64 hombres y mujeres e hicieron parejas del mismo sexo. Cada pareja tenía un conjunto de tareas que completar, entre las que se incluyó la realización de negociaciones, hacer puzzles y memorizar. Para añadir estrés, se les dijo que tendrían que explicar en público estas tareas. Después, dieron a estas parejas café o descafeinado y siguieron su evolución.

Las mujeres completaban antes el puzzle
Descubrieron que la habilidad de los hombres para

actuar bajo presión empeoraba de forma notable si habían bebido café. Por ejemplo, tardaban una media de 20 segundos más en completar puzzles que otros que tomaron descafeinado. Sin embargo, las mujeres que tomaban café completaban estos puzzles 100 segundos antes.

Los científicos de la Universidad de Bristol, cuyo estudio publica *Journal of Applied Social Psychology*, piensan que la clave de los efectos del café en ambos sexos radica en la diferente forma en la que hombres y mujeres reaccionan frente al estrés.

Reacciones distintas ante el estrés

Los hombres tienden a exigir comportamientos de huida o lucha, mientras que las mujeres están más inclinadas a trabajar juntas para resolver los problemas, algo que los psicólogos denominan buscar alianzas o 'amistades'.

La cafeína es un estimulante que actúa sobre el cerebro y puede combatir la somnolencia y la fatiga. Algunos de sus potenciales beneficios para la salud incluyen la protección frente a la diabetes, la enfermedad de Alzheimer, el daño hepático e incluso la gota.

Laura Santos

EL ORIGEN DE CIERTAS EXPRESIONES

• EL ORIGEN DE LA PALABRA FUCK

Este término inglés que todos conocemos bien se acuñó en una época donde las relaciones sexuales estaban permitidas con la venia de los REYES en Inglaterra donde en las casas se ponía un cartel y significaba lo siguiente:

F: fornication U: under C: consent of the K: king

• MÁS CHULO QUE UN OCHO

Se trata de una expresión muy castiza, antiguamente en Madrid cuando aún había tranvías, era el tranvía número 8 el que llevaba a los chulapos y chulapas a la verbena. Este es el origen de la expresión.

• SALVARSE POR LOS PELOS

Antiguamente muchos marineros no sabían nadar. Era costumbre que se dejaran el pelo largo para que si caían a la mar los agarraran "por los pelos" para salvarlos. De aquí viene el origen de esta tan conocida expresión.

- **S.O.S. SIGNIFICA...**

La llamada de socorro S.O.S. corresponde a las iniciales de Save Our Souls (Salvad Nuestras Almas), y se hizo famosa porque la emplearon los pasajeros del Titanic en su hundimiento. Pedían que se salvaran sus almas porque todo lo demás estaba perdido.

- **¿POR QUÉ CUÁNDO ESTORNUDAMOS**

DECIMOS JESÚS?

En la antigüedad se creía que las personas poseían malos espíritus en su interior. De esta forma, cuando se estornudaba se pensaban que los expulsaban, para que el cuerpo quedase en calma se decía Jesús.

- **IRSE DE PICOS PARDOS**

El origen de esta expresión viene de la edad media, cuando a las prostitutas se les obligaba a llevar en las vestiduras un trozo de tela en forma de pico y de color marrón o pardo, de ahí que se diga "irse de picos pardos".

Alba Velázquez

PREGUNTANDO A LA CIENCIA

¿POR QUÉ LAS VENTANAS DE LOS BARCOS SON REDONDAS?

Bueno, ventanas, ventanas... se llaman ojos de buey, probablemente por su forma. Pero... ¿a qué obedece la forma?

En los barcos antiguos de madera (galeones, carabelas...) esas aberturas al exterior eran cuadradas o rectangulares y en los barcos modernos metálicos son redondas básicamente, aunque también las hay rectangulares con las esquinas muy redondeadas.

La madera es un material fibroso y bastante flexible. Un casco de madera se revela muy resistente ante los embates del mar por esa flexibilidad. La madera cruje y cruje frente al embate de las olas, pero la estructura se mantiene. Así pues, no importa la forma de una abertura puesto que no debe soportar una presión especial.

La cosa cambia cuando, desde finales del siglo XIX, los cascos se construyen de acero. La rigidez de la estructura tiene sus puntos débiles en esas aberturas. Los ingenieros navales pronto descubrieron que un agujero rectangular en la cubierta, la bodega o el caso, era una fuente de la fatiga metálica (tipo de fractura que conduce a la rotura catastrófica cuando se aplican cargas fluctuantes en el tiempo) que empezaba por las esquinas.



El casco o la cubierta podía literalmente partirse debido a las flexiones o contracciones causadas por la fuerza de las olas, porque cuando se aplica una fuerza sobre una superficie rectangular ésta se concentra en los ángulos o esquinas, aumentando la fatiga y facilitando la fractura.

Si se eliminan las esquinas redondeándolas o, mejor aún, se consigue una superficie circular, la fuerza se distribuye uniformemente y se minimiza la fatiga.

¿POR QUÉ EL QUESO FUNDIDO SE VUELVE ELÁSTICO?

Depende del tipo de queso, de si es más tierno o más seco, de si tiene más o menos grasa... pero todos hemos podido observar las largas hebras de

SECCIÓN CIENTÍFICA Y DIVULGATIVA

queso que se pueden obtener al estirar una masa de queso fundido, ya sea con un cubierto ya sea con la mano.

Los quesos preparados para fundir se obtienen a partir de la mezcla de uno o más tipos de queso con agentes emulgentes, leche y otros derivados lácteos y destacan por su contenido graso.

El queso en lonchas —una de las maneras de presentar los quesos para fundir— es un alimento con alto contenido calórico, ya que contiene aproximadamente 275 calorías por cada 100 gramos de producto. Este elevado aporte biológico, en proporción del 13 al 18%, pero sobre todo a las grasas que constituyen aproximadamente el 20% del peso del producto.

Pero... ¿por qué se estira tanto?

A temperatura ambiente este queso para fundir contiene moléculas proteicas de cadena larga, es decir compuestas por una gran cantidad de átomos. Estas moléculas suelen estar ovilladas en una masa grasa y, al calentarla, se consigue que las grasas y las proteínas se mezclen formando un grupo compacto de fibras que resulta fácil de manipular.

Así cuando, por ejemplo, se introduce un tenedor en una masa de queso fundido recién salido del horno, el cubierto arrastra masa mientras convierte las cadenas en estrías. Algo parecido a extraer un hilo de un ovillo de lana.

Y cuanto más contenido en proteínas tenga el queso, tanto más se alargará la hebra antes de partirse.

¿POR QUÉ UNA BALA GIRA CUANDO LA DISPARAN?

Ya sé que la imagen no se aprecia, pero las armas hacen girar las balas cuando las disparan.

¿Y por qué?

Pues es así, a botepronto, porque una bala vuela más lejos y más certeramente si lo hace girando.

Se podría argumentar que la distancia que alcanza el proyectil dependerá de la cantidad de energía adquirida por el proyectil, por la explosión provocada por el disparo. Pero el caso es que la bala encuentra resistencia al movimiento en su trayecto: resistencia del aire, del agua...

Veamos un poco de historia.

Las primeras balas eran redondas bolas de plomo y su esférica forma hacía perder rápidamente la velo-

cidad por el rozamiento con el aire. Alrededor de 1825 se desarrollaron balas de forma cilindroconoidal, mucho más aerodinámicas y que mantenían mucho mejor su velocidad de vuelo.

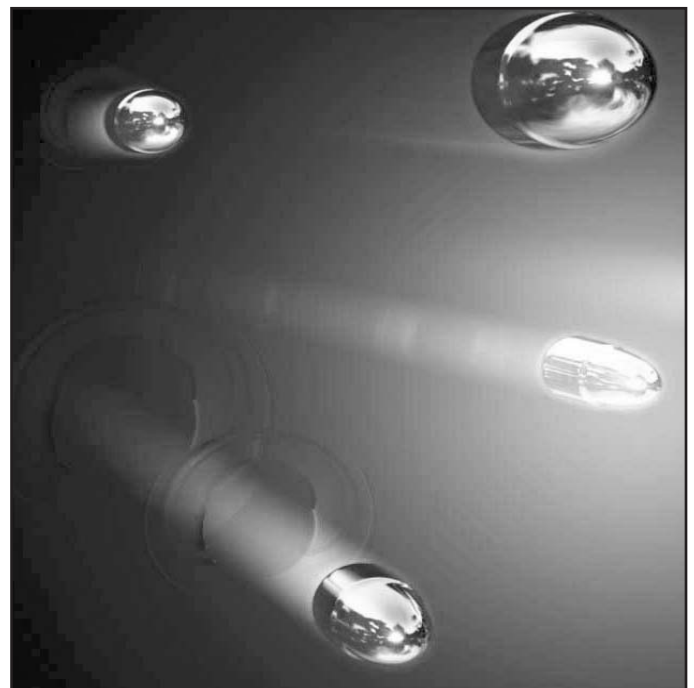
Pero presentaban un problema: su forma alargada provocaba que una pequeña irregularidad en su superficie pudiera atrapar aire, de manera que su trayectoria se desviara ligeramente y su morro no apuntase hacia delante. Este desequilibrio provocaba un aumento de la resistencia en el morro, un temblor o tambaleo y, en definitiva, una disminución del alcance y la precisión.

Por ello se diseñan los cañones de las armas con unas ranuras en espiral. Los gases de la explosión circulan por ellos imprimiendo giro a la bala disparada. Y si la bala gira adecuadamente alrededor de su eje mientras vuela, el efecto de las imperfecciones se obvia y la velocidad y precisión aumentan notablemente.

Las balas han aumentado ahora su impulso. No solamente tienen su impulso en el sentido del avance (momento de inercia), también tienen un impulso rotacional por el giro (momento angular).

Cuando la bala se tropiece con su objetivo, tanto el impulso lineal como el rotacional se transferirán al blanco, causando un mayor daño.

Alberto Vázquez



Por Tierras de Zamora

VIDE DE ALBA

Está situado junto al río Aliste al oeste de la provincia de Zamora, a 15 km. de la frontera con Portugal. A una distancia de 50 km. de Zamora capital yendo por la N-122 y tomando el desvío de Fronfría.

Pertenece al municipio de Losacino, donde se encuentra el Ayuntamiento.

Entre sus monumentos descuellan: la iglesia de Nuestra Señora de la Encina, un templo de pequeñas dimensiones, pero de gran belleza; la Fuente de Agua Herrada, con agua todo el año y a una temperatura apetecible para saciar la sed; y casas antiguas construidas de piedras y adobes y con tejados de pizarra extraída de la zona.

Fiesta importante es el 8 de septiembre en honor a nuestra señora de la Encina. Se celebran además todas las fiestas religiosas más destacadas del año. Entre ellas, el día de los Tragos: emulando a la última cena, todos los jueves santo se celebra una reunión de todos los cofrades del pueblo.

La historia de Vide de Alba está cimentada en las antiguas formas de vida de sus habitantes, ligadas siempre a la explotación de la agricultura y ganadería principalmente.

Se puede practicar el turismo en plena naturaleza para recrearse. Puede uno asimismo disfrutar de una jornada de pesca, pescando barbos a caña, o de caza, con jarales donde abunda el conejo, la liebre o la perdiz.

Respecto a la minería, aunque ya no se explotan, existen las cicatrices de antiguas minas de barita.

Nuria Gago



TORREGAMONES

Ubicado al suroeste de la provincia, en la comarca de Sayago, el término

municipal de Torregamones limita al norte con Villardiegua; al este, con Moralina; al sur, con Gamones y Argañín y al oeste con Portugal, sirviendo el río Duero como frontera natural.

Torregamones está ubicado dentro del Parque Natural de Arribes del Duero, que se caracteriza, en síntesis, por el enorme cañón que con el paso de miles de años ha ido formando el río Duero erosionando el granito, dando lugar a paredes laterales entre las que desfila el río. Es todo un paraíso natural donde podemos encontrar, por ejemplo, la mayor

colonia de cigüeñas negras de toda España.

El Parque Natural supone el mayor atractivo turístico del pueblo. Los parajes naturales de gran belleza, con el rumor del Duero de fondo, atraen cada vez a más gente hacia Torregamones. Las rutas de senderismo son lo más habitual, aunque también es posible hacer un viaje en barca por el río. De entre la fauna merece una particular atención la cigüeña negra, especie en peligro de extinción de la que quedan pocos ejemplares, algunos de los cuales se encuentran en esta zona.

Otro gran atractivo son los chiviteros, una suerte de chozas construidas en piedra y con tejado de escoba ubicadas dentro de un corral en medio del monte. Eran utilizados por los cabreros para refugiar a sus animales más pequeños y protegerles del frío y de las alimañas.

La economía de Torregamones, al igual que la del resto de pueblos de la comarca de Sayago, viene caracterizada fundamentalmente por las actividades agrícolas y ganaderas, manifestadas bajo la forma de pequeñas explotaciones unifamiliares.

Los cultivos pueden clasificarse en función de a quién van destinados. Por un lado aparecen los cultivos destinados al consumo animal, representados fundamentalmente por los cereales, tales como el trigo o la cebada y el centeno. Por otro lado, aparece la agricultura destinada al consumo humano, que a su vez se puede subdividir en los cultivos de verduras y hortalizas (producidos fundamentalmente en las huertas o huertos, conceptos que se diferencian en función de su extensión, siendo el huerto más pequeño que la huerta) y otros a los que se dedican mayores superficies de terreno, donde se incluyen los sembrados de patatas y garbanzos y también las viñas.

En cuanto a la ganadería, destaca fundamentalmente la cría de ejemplares ovino y vacuno, aunque también nos encontramos, en menor medida, con ejemplares de ganado porcino, caprino, asnal, equino, mular y avícola.

La extensión del término municipal podría hacer pensar en la abundancia de cultivos, aunque esta realidad se enfrenta a dos problemas: la catalogación de parte del terreno como Parque Natural (lo que lo hace incultivable) y la escasa productividad del suelo, que se traduce en que la producción se destine, esencialmente, al autoconsumo.

El sector de la construcción emplea a no pocas personas de Torregamones, que ejercen su trabajo bien por cuenta propia o bien por cuenta ajena. Los trabajadores de este sector llevan a cabo sus actividades tanto dentro como fuera del municipio, principalmente construyendo o reparando viviendas o bien infraestructuras agroganaderas.

El sector servicios aparece representado en Torregamones por una suerte de pequeños negocios destinados a satisfacer las necesidades tanto de sus habitantes como de sus visitantes. En el pueblo pueden encontrarse varios establecimientos de comercio (dos supermercados, una panadería, un estanco y una carnicería), dos bares y dos bares-restaurantes. También el municipio cuenta con un servicio de taxi, peluquería y funeraria.

Pensando en los agricultores y ganaderos, nos encontramos también con un almacén de venta de cereales y una tienda de productos fitosanitarios.

Al lado de la Plaza Mayor se encuentra el centro médico, donde se pasa consulta diariamente (excepto fines de semana y festivos). Y también, no muy lejos de allí, se hallan las escuelas públicas, donde se imparten clases de educación infantil y primaria. Dichas escuelas forman parte de un centro rural

agrupado cuya sede se encuentra en Muga de Sayago.

También está funcionando una oficina de información turística, con el objetivo de informar al visitante acerca de los lugares y actividades de interés no sólo del pueblo sino también de las localidades vecinas.

El patrón de Torregamones es San Ildefonso, que vivió entre los años 607 y 667 en el Toledo de la época visigoda, siendo obispo de la ciudad y mostrando una especial devoción por la Virgen María. Los restos del santo se trasladaron de Toledo a Zamora durante la ocupación musulmana, pero se les perdió la pista hasta que fueron encontrados juntos con los de San Atilano en 1260. En el año 1496, estos restos fueron elevados a la capilla superior de la iglesia de San Ildefonso de Zamora, de la que por entonces era párroco Francisco Álvarez, natural de Torregamones, que consiguió que una reliquia, concretamente un dedo pulgar, fuera llevado al pueblo, donde se sigue venerando.

La patrona es la Virgen del Templo. En el paraje del pueblo conocido como Las Contiendas, a escasos metros del término municipal de Moralina, hay un hueco de escasa profundidad donde se dice que fue encontrada la imagen de la Virgen que ahora se venera. Son muchos los lugares, y Torregamones es uno de ellos, donde se cuentan leyendas acerca de imágenes de este tipo enterradas durante mucho tiempo (con motivo principalmente de invasiones que podían ponerla en peligro) y la posterior aparición sobrenatural de una entidad que se identifica con la Virgen a un pastor indicándole que existe una imagen suya en este paraje y pidiéndole que avise a las gentes para que sea sacada de la tierra y se le construya una ermita. En el caso concreto de Torregamones, la aparición se presentó al pastor como Virgen del Templo en pleno mes de agosto y pidió a éste que avisase a los demás vecinos, que en esa época del año se encontraban trabajando en las eras. Como nadie le hizo caso, la Virgen se le presentó nuevamente y llenó la capa del pastor de nieve para que le creyeran. Al regresar éste a las eras y mostrar nieve en pleno agosto (que ni siquiera se había derretido por el sol durante su trayecto), sus vecinos se convencieron y rescataron la imagen llevándosela a la iglesia. Durante la noche, la imagen desapareció, volviendo a ser encontrada en las Contiendas. La vecina población de Moralina, al haber tenido lugar estos acontecimientos a escasos metros de su término, interpretó que la Virgen no quería que su talla quedase en Torregamones y reclamó la imagen para sí. La disputa se resolvió con un acuerdo por el cual el pueblo que terminase antes la construcción de una ermita sería el que se la quedase. La construcción no fue, como en tantas oca-

Por Tierras de Zamora

siones, en el lugar de la aparición, sino dentro de los cascos de los pueblos. El trabajo de Torregamones fue a buen ritmo, pero en Moralina todo lo que construían de día se caía durante la noche. Evidentemente al suceder esto, sólo Torregamones pudo concluir su ermita, la cual tiene su cabecera apuntando hacia el lugar de la aparición. La imagen fue colocada en el interior y ya no volvió a desaparecer.

Otros santos que gozan de especial consideración en Torregamones son San Antonio (17 de enero), San Blas (3 de febrero), San Onofre (12 de junio) y la Virgen del Rosario (primer domingo de octubre).

Respecto a ferias y fiestas, la fiesta de San Ildefonso se celebra dos veces al año. Por un lado, el 23 de enero, que es el día de la festividad y se vuelve a celebrar el 26 de mayo, cuando se hace también la bendición de panes, sacando al patrón en procesión y haciendo una plegaria para que las cosechas del año sean favorables.

La fiesta de la Virgen del Templo se celebra el tercer fin de semana de octubre. Las celebraciones duran entre 2 y 4 días, girando en torno al acto litúrgico central, que es la misa en honor de la Virgen oficiada en la mañana del domingo. Esa misma tarde tiene lugar el rezo del rosario, tras el cual se celebra el ofertorio, en el cual los asistentes pasan uno a uno ante la imagen de la Virgen, ofreciéndole una señal de reverencia. A continuación tiene lugar el juego de

pelota a mano, una tradición muy arraigada de Torregamones. En las fiestas tienen lugar diferentes actividades, como las tradicionales verbenas, donde diferentes orquestas deleitan a la vecindad y sirven de excusa para concentrar a numerosos jóvenes y no tan jóvenes de los pueblos de la comarca. También suelen representarse obras de teatro, a las que se unen actuaciones de grupos de coros y danzas, mientras que para divertir a los más pequeños, se organizan juegos infantiles.

En Semana Santa se celebran diferentes actos litúrgicos, pero es especialmente relevante la procesión de la Soledad, que se celebra el Viernes Santo, cuando tiene lugar un Vía Crucis por las calles, acompañando a la Virgen de la Soledad. Tras la procesión se canta en su honor una Salve en la iglesia.

Son también típicos los carnavales, donde es tradicional que los niños del pueblo vayan de casa en casa pidiendo dinero, aparte de la vieja tradición de picar el gallo.

En los últimos años se celebra también la cabalgata de los Reyes Magos cada 5 de enero.

El día 25 de cada mes tiene lugar, junto a la ermita, la feria del pueblo. En ella se dan cita varios comerciantes que acuden con sus productos textiles, calzado, cacharros, frutos secos y objetos varios. Hasta no hace muchos años tenía lugar en la misma fecha una feria de ganados.

Daniel Zanfaño

RIOFRÍO DE ALISTE

Antes conocido como Riofrío de Tábara, cuenta con un término municipal compuesto por cuatro núcleos de población: Riofrío de Aliste, Sarracín de Aliste, Cabañas de Aliste y Abejera, ubicados en la ladera sur de la Sierra de la Culebra. Se sitúa en la zona norte de la comarca de Aliste, Tábara y Alba y tiene como municipios limítrofes a Ferreras de Arriba al norte, Tábara y Ferrerueta al este, Gallegos del Río y San Vicente de la Cabeza al sur y Mahíde al oeste.

De este municipio destacan, por su notoriedad y riqueza cultural, las "mascaradas de invierno" que sus habitantes celebran cada uno de enero y que en Riofrío de Aliste reciben el nombre de los Carachos. La singularidad de esta fiesta popular ha sido objeto

de especial reconocimiento con su declaración de Fiesta de Interés Turístico Regional de Castilla y León.

Riofrío de Aliste, cabecera del municipio, está situado en el valle que forma el río Becerril o río Frío, que le da el nombre.

Su paisaje ha sido humanizado desde antiguo con la presencia de castros en la Sierra de la Culebra, y en la Sierra de Sesnández (el Castrico, y alto del Castro en Abejera), y unas antiguas minas de origen romano entre Cabañas y Sarracín de Aliste.

Existe una explotación pizarrera. La cantera está situada al sur de la población. Con una explotación y extracción notable de pizarra, su implantación ha dado cierto dinamismo a la economía de las zonas

colindantes, y en sus instalaciones también existe un centro de formación para trabajadores.

Aparte de las fiestas patronales que se celebran en la época estival, la Semana Santa y otros festejos, se debe destacar por su notoriedad y riqueza cultural las “mascaradas de invierno” que se celebran el 1 de enero y que en Riofrío se conocen como Los Carachos. Declarada Fiesta de Interés Turístico Regional de Castilla y León, consta de una serie de 11 personajes, cada uno de los cuales con una indumentaria y utensilios propios (máscaras, tenazas, polainas, cencerros, capa, corcho...) divididos en tres grupos:

- Los diablos: diablo grande y diablo chiquito.
- Los guapos: el galán, la madama, el del tamboril y el del cencerón.
- Los ciegos: el molacillo, el ciego de atrás, la filandrona, el gitano y el del lino.

Todos ellos son representados por los mozos del pueblo, que durante todo el día irán recorriendo las calles entonando canciones al compás del corcho y las conchas y visitando una a una las casas.

El clima es mediterráneo con connotaciones continentales caracterizado por inviernos fríos y veranos secos y calurosos. La temperatura media anual es de 11°C, siendo la máxima de 28'5°C y la mínima de -1'4°C, con una precipitación media de 661 mm/año.

La ladera sur de la Sierra de la Culebra está formada por materiales cuarcíticos que afloran en sus cumbres: Peña Fragosa (1.183 m), Peña del Modorrón (1.190 m); Peña del Cuervo (1.194 m), Piñedo (1.209 m), Peña Aguila (1.123 m) y Peñas Altas (1.140 m), siendo frecuentes las formaciones forestales (encinas, robles, alcornoques, madroños y pinos de repoblación, además de formaciones riparias en los cursos de agua con alisos, fresnos, sauces..., y grandes extensiones de formaciones arbustivas, etc.) y áreas deprimidas de material litológico pizarroso y arcilloso donde se encuentran los núcleos de población y los terrenos cultivados o “faceras” con cereal de secano y por tanto más antropizados.

Es un paisaje humanizado desde antiguo (presencia de castros, minas romanas ...), y la adaptación del ser humano a las condiciones del medio ha favorecido la formación del paisaje típico que observamos actualmente en la comarca de Aliste, Tábara y Alba. Este paisaje es por tanto, fruto de una combinación dinámica y en constante evolución, de elementos y factores tanto naturales (físicos, químicos y biológicos) como antrópicos (sociales, económicos y culturales), que se interrelacionan entre sí.

Los cursos de agua tributarios del río Aliste como el río Becerril o Riofrío, y multitud de arroyos que forman las “urrietas” o “furnias” como el arroyo de las Carboneras, arroyo de la Mouta, arroyo del Cuesto, arroyo de la Sierra... También son abundantes los



manantiales, fuentes y surgencias de agua, sobre todo en las laderas de la Sierra de La Culebra.

La Sierra de la Culebra está declarada Reserva regional de caza (65891 ha) desde 1973. Está repartida en doce municipios (41 localidades) total o parcialmente. Al término de Riofrío le corresponden 5658 ha, lo que supone el 8'6% de la reserva. Además de estar declarada como Espacio Natural Protegido por la comunidad de Castilla y León, forma parte de la red Natura 2000, al igual que las riberas del río Aliste, próximas al entorno de la localidad de Riofrío. También está integrada como Lugar de Interés Comunitario para poder ser en su día Zona de Especial Conservación.

Se trata de una sierra de altitudes moderadas en torno a los 1000-1200 m, de relieve apalachense de origen hercínico constituida por materiales cuarcíticos y pizarrosos con una dirección NO-SE.

La vegetación vendrá determinada por los rasgos climáticos y por la acción antrópica tan acusada y antigua. La vegetación potencial de la Sierra de la Culebra estaría formada por especies de transición entre un clima mediterráneo y un clima atlántico. Así se observan formaciones de encinas, alcornoques y madroños acompañados de brezos y escobas. La acción humana ha hecho mella y gran parte de la sierra está representada por comunidades de diferentes especies de pinos, fruto de las repoblaciones y de las extensas áreas de matorral debido a constantes incendios. En los valles y zonas de vaguada el terreno se cultiva. Por lo tanto estamos ante una diversidad de ecosistemas notable, y la presencia humana durante tiempo, al igual que su adaptación al medio, han provocado en este paraje la dicotomía de área salvaje a la vez que “domada”.

La fauna está caracterizada por las importantes poblaciones de ciervo, corzo y lobo entre otras muchas especies como jabalí, gato montés, mustélidos y una valiosa ornitofauna (aguilucho cenizo, águila real, milano real, milano negro, búho real, arrendajo, abejaruco, chotacabras...) y comunidades de reptiles y anfibios.

José Gago

Animales



LA COBRA

Cobra es el nombre común de ciertas especies de una familia de serpientes venenosas, conocidas por su aspecto intimidante y su picadura mortal. Es fácil reconocerlas por una especie de caperuza que despliegan cuando están irritadas o se sienten amenazadas, que se forma por extensión de las costillas de la parte trasera de su cabeza. Estos reptiles viven en Filipinas, el sur de Asia y África.

La cobra real o cobra de Birmania es la serpiente venenosa más larga del mundo. El promedio de su longitud es de 3'7 m pero algunas alcanzan los 5'5 metros. Es una serpiente delgada, de color oliva o pardo, con los ojos de color bronce. Vive en Filipinas, Malasia, sur de China, Myanmar, India, Tailandia y la península Malaya. Su actividad es diurna y se alimenta principalmente de otras serpientes. Su veneno es muy tóxico. La otra cobra asiática es conocida como cobra de anteojos (debido a un dibujo similar a unos anteojos que exhibe en su piel). Rara vez alcanza una longitud superior a los 1'8 metros. El ensanchamiento de la zona de la cabeza de la cobra asiática es, proporcionalmente, mucho mayor que el de la cobra real y suele ser de color amarillo o castaño, con un dibujo en forma de anteojos en blanco y negro situado en la parte dorsal y dos motas blancas en la superficie inferior. Desarrolla su actividad durante el crepúsculo y por la noche, y se alimenta de reptiles, aves y roedores. Esta serpiente es causa de muchas muertes al año en la India, donde se le trata con respeto religioso y rara vez se le da muerte. Vive desde la costa entre el mar Caspio hasta China y Malasia.

La mayoría de las cobras son nativas de África. Entre ellas está la cobra escupidora, que vive desde el sur de Egipto hasta el norte de Sudáfrica; puede rociar con su veneno los ojos de sus víctimas desde una distancia de unos 2'4 m, produciendo ceguera pasajera y grandes dolores. Las variedades de la cobra escupidora tienen un color que oscila desde el negro mate hasta el rosa, y las de color



más claro exhiben una banda negra en torno al cuello. La cobra de collar surafricana, un tipo diferente de cobra escupidora confinada a Sudáfrica, es la más pequeña de las cobras, con sólo cerca de 1'2 metros de longitud. Es de color castaño oscuro o negro con escamas acanaladas y anillos de color claro en el cuello. La cobra común vive en la costa norte de África.

El veneno de las cobras, una neurotoxina, tiene un efecto devastador sobre el sistema nervioso. Con todo, gracias a la mayor disponibilidad de un antídoto eficaz, la elevada tasa de mortalidad debida a su potente veneno ha disminuido en algunas zonas de Asia. El veneno de las cobras se viene usando en la investigación médica debido a que contiene una enzima, la lecitinasa, que disuelve las paredes de las células, así como las membranas que rodean a los virus.

Clasificación científica

Las cobras pertenecen a la familia de los Elápidos. El nombre científico de la cobra real es *Ophiophagus hannah*, el de cobra de anteojos es *Naja naja*, el de la cobra escupidora *Naja nigrocollis*, el de la cobra de collar surafricana *Hemachatus hemachatus* y el de la cobra común *Naja haje*.

Sheila Miguel

LA BOA

Boa es el nombre común de ciertas serpientes que pertenecen a la familia de la pitón y la anaconda. Al igual que todos los miembros de la familia, las boas son constrictoras, es decir, matan a sus presas apretándolas con sus anillos hasta que mueren y después se las tragan enteras. Pueden abrir mucho las mandíbulas para tragarse animales más grandes que sus cabezas pero, aunque una boa podría fácilmente matar a una persona de tamaño medio, tendría dificultades para ingerir su cuerpo y, en general, no se las considera una amenaza para el ser humano. Dependiendo del

tamaño de su presa, la boa puede tardar varios días en digerir su alimento. Todas las serpientes de mayor tamaño del mundo pertenecen a esta familia, pero no todas las boas son grandes. Algunas miden tan sólo 61 cm de longitud cuando son adultas. Las boas tienen colores y dibujos muy variados.

La familia de la boa, la pitón y la anaconda contiene unos 20 géneros y 70 especies, caracterizadas por la ausencia de cintura pélvica, en algunas formas primitivas aún persisten vestigios, y carecen de extremidades. Las boas y las pitones difieren en varios aspectos, fundamentalmente en su esqueleto. Las boas paren a crías vivas, mientras que las pitones ponen huevos. La distribución de las pitones se limita a Eurasia, mientras que las boas existen en todo el mundo.

Es muy probable que la boa más conocida sea la boa constrictor, propia de las junglas de América Central y Sudamérica. Las boas constrictor son de color gris rojizo, con un dibujo en escalera de bandas anchas y oscuras. El promedio de la longitud de los adultos es de tres metros, pero algunas alcanzan los cuatro metros. Las historias acerca de boas de mayor tamaño probablemente hayan hecho que éstas se confundan con las anacondas (boas acuáticas) o las pitones de Asia.

Las boas arborícolas, como la boa esmeralda o cobras papagayo, como se conocen en la Amazonia, de brillantes colores, viven en los árboles y tienen



colas fuertes y prensiles. Con sus cabezas triangulares, pupilas oculares elípticas y sus largos colmillos delanteros curvos, recuerdan a las víboras venenosas.

Algunas boas de menor tamaño, como la boa de goma, viven en el suroeste de Estados Unidos. Está presente en estados tan al norte como Washington o Montana, es un animal excavador, cuya piel castaño brillante recuerda al caucho. Debido a que su cabeza y su cola son romas, en ocasiones se llama serpiente de dos cabezas.

Clasificación científica

Las boas pertenecen a la familia Boidos. El nombre científico de la boa constrictor es *Boa constrictor*, el de la boa esmeralda *Corallus canina* y el de la boa de goma, *Charina bottae*.

Rebeca Díez

EL CONEJO

El conejo común o conejo europeo (*Oryctolagus cuniculus*) es una especie de mamífero.

Tradicionalmente se consideraban dos subespecies: el extendido por toda la Península Ibérica, y el restringido a Galicia, Portugal, suroeste de España y norte de África. Esta última subespecie es más primitiva, pequeña y menos robusta que la primera y se supone que su introducción en África se debe a la acción del hombre. Está protegida en las islas del Mediterráneo y del Atlántico.

Se caracteriza por tener un cuerpo cubierto de un pelaje espeso y lanudo, de color pardo pálido a gris, cabeza ovalada y ojos grandes. Pesa entre 1'5 y 2'5 kg en estado salvaje.

Tiene orejas largas y una cola muy corta. Sus patas anteriores son más cortas que las posteriores. Mide de 33 a 50 cm en condiciones afables, incluso más en razas domésticas para carne. Todas estas características que posee esta

especie en estado salvaje pueden variar significativamente según la raza.

Los machos tienen la cabeza más ancha y menos fina que la de las hembras.

El conejo de conejar mide de 34 a 50 cm. Las orejas miden de 4 a 8 cm. Su peso varía de 1'2 kg a 2'5 kg. Posee una piel de color leonado pelirrojo, a veces colorado que permite su camuflaje para evitar a sus depredadores.

Los dientes de un conejo, particularmente sus incisivos, crecen sin cesar. El conejo debe constantemente desgastar sus dientes con el fin de que se vuelvan demasiado largos.

Vive en áreas secas próximas al nivel de mar con un suelo arenoso y blando para facilitar la construcción de madrigueras. Habitan en bosques, aunque prefieren campos extensos cubiertos por matorrales donde poder esconderse. Antiguamente también eran frecuentes en tierras de cultivo aunque los nuevos métodos de arado incluyen la

Animales



destrucción de madrigueras de conejos.

El conejo europeo es un animal gregario y territorial. En óptimas condiciones de terreno y de alimento prefieren vivir en largas y complejas conejeras. En ellas habitan de 6 a 10 individuos adultos de ambos sexos. La jerarquía de dominancia es importante en machos, ya que establece quién tiene prioridad para el apareamiento. Animal de hábitos nocturnos y crepusculares, se alimenta desde que anochece hasta que amanece y pasa la mayor parte del día en sus madrigueras.



Habitualmente son muy silenciosos pero emiten fuertes chillidos cuando están asustados o lastimados. Otros tipos de comunicación son los colores y el contacto físico.

Ante la presencia de un potencial depredador permanece inmóvil, intentando pasar desapercibido antes de huir a la carrera hasta un refugio.

Golpean el suelo con sus patas traseras, y lo pueden hacer varias veces, dependiendo de cuan exaltados estén, cuando se enfadan, tienen miedo o las hembras no se dejan cubrir durante la reproducción.

La abundancia de la especie se basa, además de su capacidad reproductora, en su condición de fitófago con doble digestión, asemejándose a los rumiantes. Como otros lagomorfos, el conejo ha estado considerado mucho tiempo como un rumiante, con los que no tiene ninguna relación; ello se fundamenta en la observación del comportamiento del conejo, que pasa largas horas removiendo de derecha a izquierda. En realidad, estos movimientos no se explican por la rumia sino por la alimentación en dos tiempos. En general seleccionan plantas compuestas, leguminosas y gramíneas vivaces de escasa talla y contundencia a formar céspedes. En invierno su régimen consta de tallos y cortezas de arbustos. Puede cavar la tierra para encontrar raíces, semillas y bulbos; también es capaz de escalar a arbustos y matorrales para comer los jóvenes retoños.

Son fértiles durante todo el año pero la mayor cantidad de nacimientos se dan durante la primera mitad del año. El periodo de gestación dura 32 días y las camadas oscilan normalmente entre 4-12 individuos. Pueden tener varias camadas al año aunque los abortos y la reabsorción de embriones son comunes, posiblemente debido al estrés al que esta especie está siempre sometida.

Los neonatos, llamados gazapos, nacen sin pelo y ciegos. La madre sólo los visita unos pocos minutos al día para cuidarlos y alimentarlos con su rica leche. Los pequeños son destetados a las cuatro semanas de vida y tanto machos como hembras alcanzan la madurez sexual hacia los 8 meses de edad. Aunque pueden llegar a vivir 10 años, el 90%

de los ejemplares no supera el primer año de vida.

Gran parte del éxito reproductivo del conejo doméstico reside en la ovulación inducida, donde los óvulos sólo son liberados en respuesta a la copulación. Por otro lado, la placenta permite un alto grado de contacto entre la circulación materna con la de los fetos, al igual que la humana. Por esto mismo son muy útiles para el estudio de la embriología humana.

Entre las amenazas a su conservación se halla la mixomatosis. Es un virus que se transmite a través de vectores y en condiciones silvestres presenta 9 días de incubación. La sintomatología de la enfermedad se manifiesta característicamente con una inflamación palpebral. Como consecuencia de ello, un gran número de especies que se alimentaban de conejos han sido gravemente mermadas, como es el caso del lince ibérico y el águila imperial ibérica. Actualmente se efectúan vacunas ejemplares silvestres en primavera para contrarrestar el virus. Por otro lado los conejos han adquirido resistencia y la mortalidad de la enfermedad es menor.

Los conejos de casa suelen llevarse bien con otras mascotas. Se llama cunicultura a la cría sistemática de conejos. El conejo puede ser también una mascota que se adapta perfectamente a la compañía del hombre y que no requiere excesivos cuidados.

A los conejos es fácil encontrarlos para que hagan sus necesidades, en una caja de desechos, que puede ser cualquier caja adaptada para ellos. Además que su dieta se compone por pasto, frutas y vegetales, y son unas mascotas muy silenciosas. No es recomendable tenerlos en casa donde habiten niños pequeños debido a que los conejos se espantan por cualquier ruido fuerte.

Jesús Palacios



Rincón Literario

LA VENGANZA DE SARA

Me llamo Ana, tengo 15 años y, cuando acababa de cumplir los 13, algo extraño sucedió y me marcó para siempre. Era 14 de julio y hacía un sol abrasador. Yo estaba con Esther y Alexia, dos amigas inseparables, en la piscina de mi urbanización. Entonces fue cuando se nos ocurrió una idea genial, o al menos eso parecía... Alexia propuso hacer una fiesta en la piscina por la noche, aunque estaba prohibido, y Esther, sin pensarlo, llamó a todas las demás: Ire, Raquel, Marta, Soraya... y yo llamé a unos cuantos chicos: Gonzalo, Guille, Adrián, Nacho... ¡qué planazo!

Todos nos reunimos allí a las 12 de la noche. Los chicos trajeron unas cervezas y bebimos bajo la luz de la luna llena. Después de un rato, ellos se metieron en la piscina, y empezaron a contar una historia de miedo: En una fiesta de fin de carrera que una vez celebró la universidad de mi ciudad, una chica llamada Sara murió ahogada por sus propios compañeros en la piscina. Decían también que, desde entonces, su espíritu buscaba venganza, sin cesar, e intentaba asesinar a todos los familiares jóvenes de aquellos chicos que la asesinaron, para que sufrieran como ella lo que habían hecho. Raquel interrumpió a Nacho diciendo que conocía su historia, y asegurando que uno de los cinco chicos era su primo. Podéis imaginaros cómo nos sorprendimos todos. En ese momento una nube cubrió la luna, y nos quedamos absolutamente paralizados. Yo intentaba moverme, pero era imposible. Fue entonces cuando una imagen horrible se quedó grabada en mi retina, aún la recuerdo y me temo que no podré olvidarla. Una chica de unos 16 años de edad, con apenas pelo y cubierta de moho, salió de la piscina con los ojos desenchajados fijados en



Raquel. Todos intentamos huir, pero no hubo manera de conseguirlo. Aquella chica cogió a Raquel del pelo y la arrastró hasta llevarla a la piscina, y con una voz grave dijo: “pagarás por mi muerte”. Sumergió a mi amiga en el agua y para cuando conseguimos movernos, su cadáver ya flotaba en la piscina. La policía no hizo caso de nuestro testimonio, y aseguró que simplemente se había ahogado por los efectos del alcohol. Pero mis amigos y yo sabemos que eso no es cierto, sabemos que hay otra vida después de la muerte, y no lo olvidaremos nunca, ya que cada vez que vamos a la piscina, con sólo tocar el agua, un escalofrío de terror recorre todo nuestro cuerpo, y al momento recordamos el sonido de la maléfica sonrisa de Sara...

Eva Arroyo

MI HERMANA MUERTA

¡Hola! Me llamo Sonia, y hace tres meses que perdí a mi hermana pequeña, Laura, en un accidente de coche. Desde entonces, cada día recordaba su precioso pelo largo, sus ojos azules y su sonrisa. Y cada mañana iba a su tumba a dejarle un ramo de rosas y a pedirle que regresara a mi lado.

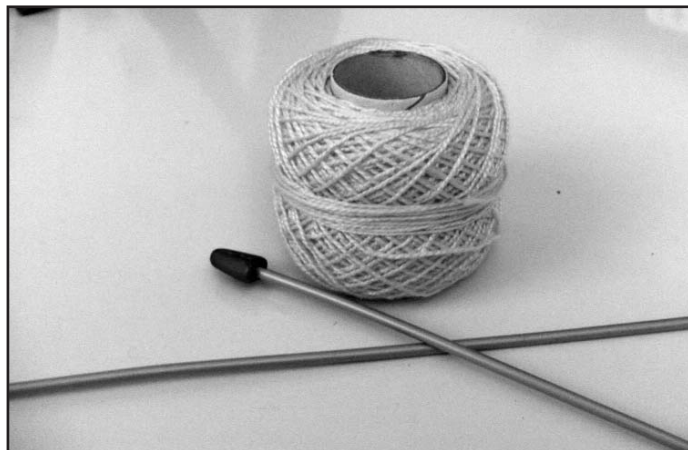
Hace dos noches, en el reloj de pared dieron las 12. Mis padres no estaban, yo me dispuse a acostarme, pero entonces sonaron unos golpes en la puerta. ¿Quién podría ser? No esperaba ninguna visita. Al abrir, casi me muero del susto al ver al otro lado a mi hermana Laura, demacrada,

pero viva al fin y al cabo. Con lágrimas en los ojos me dispuse a abrazarla, pero ella me paró con un gesto seco. “no se te ocurra tocarme, no me hagas preguntas. Si he vuelto, ha sido sólo porque me lo has pedido, así que ahora debes seguir mis reglas”. Laura había resucitado y lo demás no importaba. Entró en casa y se sentó en su sillón. “Tráeme un ovillo de lana y agujas de hacer punto”, me ordenó mi hermana.

Obedecí, y ella empezó a tejer frenéticamente, sin mirarme ni hablar. Aterrada, observé que se le había desprendido un trozo de piel de su pálida mejilla. Así estuvimos

durante horas, hasta que yo no pude más y, harta de sopor-tar la visión demoniaca de Laura tejiendo, me abalancé sobre ella para arrebatarle las agujas y entonces... a las 9 de la mañana entró en nuestra casa la señora de la limpieza y nunca olvidará la escena que vio en el comedor. En el suelo, en medio de un gran charco de sangre, encontré mi cuerpo, con mi cuello atravesado por dos agujas de tejer. Y en el sillón, el cadáver consumido de mi hermana Laura. Muchos creyeron que yo me había vuelto loca de pena y, tras desenterrar el cuerpo, me había suicidado. Ahora vosotros sabéis la verdad de lo que pasó.

Eva Arroyo



JÓVENES Y LECTURA

La relación entre jóvenes y lectura se suele interpretar como una cuestión conflictiva. Así, la expresión crisis lectora, que suele aplicarse a la adolescencia, recoge la idea, bastante generalizada, de que cuando chicos y chicas llegan a Educación Secundaria dejan de leer. Este tema, un frecuente motivo de preocupación social, suele también suscitar muchos interrogantes en el ámbito familiar. Éstos son algunos de los más habituales:

¿Es cierto que en la adolescencia se lee menos?

Las estadísticas contradicen esta impresión. Según algunos estudios, el índice más elevado de hábito lector se da entre los jóvenes de 14 a 24, años para descender progresivamente en segmentos superiores de edad. Lo que sí suele suceder es que los chavales, a medida que van creciendo, van percibiendo la lectura como una tarea dura, que exige esfuerzo y la imagen de los libros ya no resulta tan atractiva ni sugerente.

¿Por qué les motivan menos los libros?

Es un asunto complejo, marcado por todo un conjunto de factores:

La ineludible soledad de la lectura, en una edad tan interesada por las relaciones sociales.

Las condiciones de concentración, quietud y silencio necesarias ante un texto, para unos chicos y chicas dinámicos, impacientes, con el oído permanentemente conectado a un móvil o mp3.

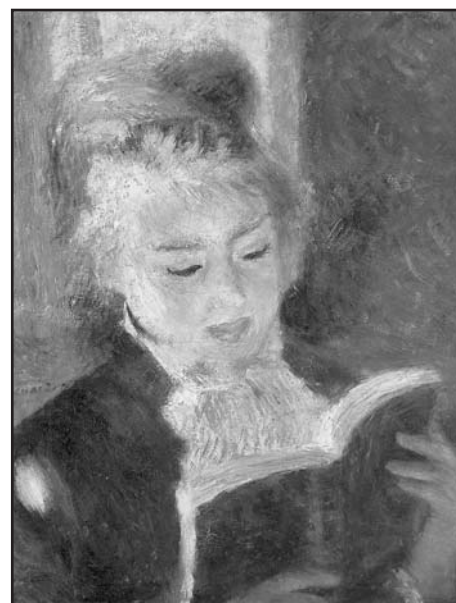
Su pragmatismo, tan contrario a la aparente inutilidad de la lectura.

La sobrecarga de tareas (estudios y actividades extraescolares), con la consiguiente reducción del tiempo libre para leer.

La proliferación de ofertas para el ocio y el desarrollo de las nuevas tecnologías, toda una avalancha de posibilidades de entretenimiento (TV, videoconsolas, chats, blogs, fotologs...) que compiten con el posible interés juvenil por la lectura.

¿El hábito lector puede mejorar la comprensión?

El hábito de leer puede favorecer el desarrollo de destrezas lectoras, del mismo modo que la práctica deportiva puede contribuir a que nuestros jóvenes estén en forma. Son hábitos saludables, que hay que ir cultivando con paciencia y dedicación, no surgen de un día para otro. Leer de un modo habitual no es garantía de éxito en el complejo camino del aprendizaje pero, sin duda, supone un factor favorable para la adquisición de competencias para la comprensión y uso de los textos.



¿Cómo competir con la TV, los videojuegos, Internet...?

Hay que evitar el enfrentamiento y buscar la complementariedad, ya que hablamos de diferentes formas de lectura. Un reparto equilibrado de tiempos y una selección adecuada de canales y contenidos pueden favorecer la convivencia entre medios. Es necesario consensuar ciertos criterios de uso y selección (evitar contenidos violentos o irrespetuosos, aprender normas de seguridad ante la red, visualizar determinados programas acompañados del adulto, valorar los contenidos y la estética de programas, juegos y páginas web...). Si argumentamos nuestras pautas dejando abierta la puerta del diálogo y la negociación, podremos sacar el mejor partido de estos nuevos medios.

Alba Velázquez



Rincón Literario

FEDERICO GARCÍA LORCA

Federico García Lorca nació en la provincia de Granada el 5 de junio de 1898, en el seno de una familia de posición económica desahogada y fue bautizado con el nombre de Federico del Sagrado Corazón de Jesús García Lorca. Su padre fue Federico García Rodríguez, un hacendado, y su madre, Vicenta Lorca, maestra de escuela que fomentó el gusto literario de su hijo.

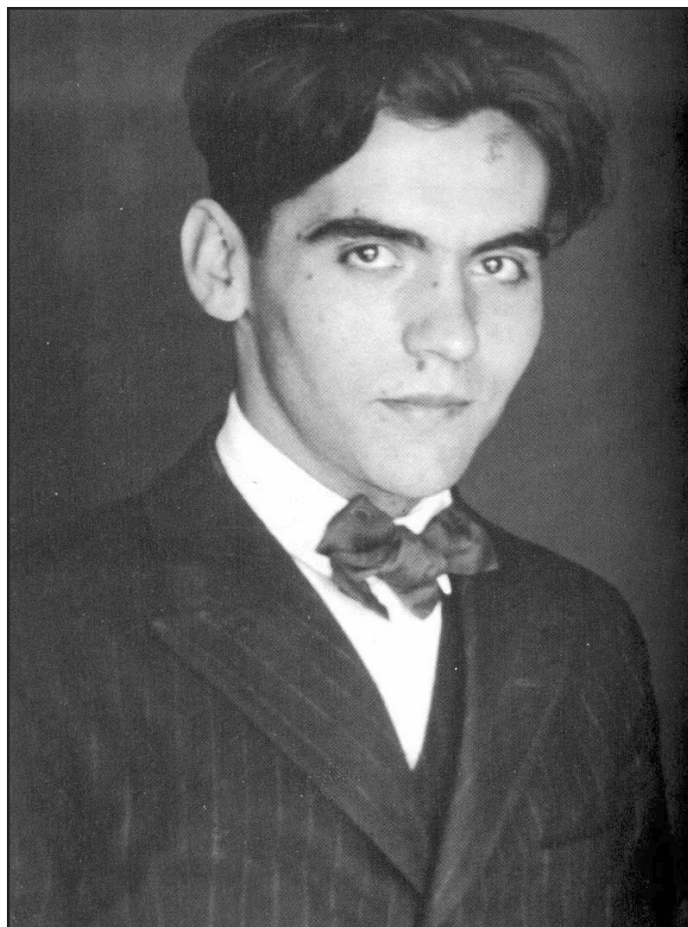
Fue un poeta, dramaturgo y prosista español, también conocido por su destreza en muchas otras artes. Adscrito a la llamada Generación del 27, es el poeta de mayor influencia y popularidad de la literatura española del siglo XX. Como dramaturgo, se le considera una de las cimas del teatro español del siglo XX, junto con Valle-Inclán y Buero Vallejo. Desde los 2 años Federico García Lorca mostró su habilidad para aprender canciones populares. Su salud fue frágil y no empezó a caminar hasta los cuatro años. Leyó en su casa la obra de Víctor Hugo y de Miguel de Cervantes. Como estudiante fue algo irregular. De niño lo pusieron bajo la tutela del maestro Rodríguez Espinosa, en Almería, ciudad en la que residió con su familia entre 1906 y 1909. Inició el bachillerato de vuelta a su provincia natal y abandonó la Facultad de Derecho de Granada para instalarse en la Residencia de Estudiantes de Madrid (1918–1928). Pasado un tiempo, regresó a la Universidad de Granada, donde se licenció en Derecho, aunque nunca ejerció la abogacía, puesto que su vocación era la literatura.

La España de García Lorca era la de la Edad de Plata, heredera de la Generación del 98, con una rica vida intelectual donde los nombres de Francisco Giner de los Ríos, Benito Pérez Galdós, Miguel de Unamuno y, poco después, Salvador de Madariaga y José Ortega y Gasset imprimían el sello distintivo de una crítica contra la realidad de España.

Influyeron, en la sensibilidad del poeta en formación, Lope de Vega, Juan Ramón Jiménez, Antonio Machado, Manuel Machado, Ramón del Valle-Inclán, Azorín y el Cancionero popular.

En 1918 publicó su primer libro *Impresiones y paisajes*, costado por su padre. En 1920 se estrenó en teatro su obra *El maleficio de la mariposa*, en 1921 se publicó *Libro de poemas*, y en 1923 se pusieron en escena las comedias de títeres *La niña que riega la Albahaca* y *El príncipe preguntón*. En 1927, en Barcelona, expuso su primera muestra pictórica.

En 1929 marchó a Nueva York. Para entonces se habían



publicado, además de los antes mencionados, sus libros *Canciones* (1927) y *Primer romancero gitano* (1928). Esta última es su obra más popular y accesible. A García Lorca le molestaba mucho que el público lo viera como gitano.

El universo lorquiano se define por un palpable sistematismo: la poesía, el drama y la prosa se alimentan de obsesiones -amor, deseo, esterilidad- y de claves estilísticas constantes. La variedad de formas y tonalidades nunca atenta contra esa unidad, cuya cuestión central es la frustración.

Lorca utiliza frecuentemente símbolos en su poesía. Se refieren muy frecuentemente a la muerte aunque, dependiendo del contexto, los matices varían bastante.

La metáfora es el procedimiento retórico central de su estilo.

La obra poética de Lorca constituye una de las cimas de la poesía de la Generación del 27 y de toda la literatura española.

Murió en el año 1936, ejecutado tras la sublevación militar de la Guerra Civil Española, por su afinidad con el Frente Popular y por ser abiertamente homosexual.

Sonia García Prieto



De Viaje

HELSINKI

Helsinki es la capital y la ciudad más grande de Finlandia. Está situada en la costa sur del país, a la orilla del Golfo de Finlandia. Unas 580.000 personas viven en la propia ciudad de Helsinki (31 de octubre de 2007), y el área metropolitana (municipios de Helsinki, Espoo, Vantaa y Kauniainen) tiene una población de casi un millón de habitantes en total. Incluyendo otros municipios cercanos la población es de alrededor de 1,3 millones de personas. Uno de cada cuatro finlandeses viven en Helsinki.

Como la concentración urbana más grande de Finlandia, Helsinki es el centro nacional de la política, la economía, la cultura y la ciencia.

Helsinki fue fundada en 1550, como una "rival" de la Hanseática ciudad de Reval (hoy en día conocida como Tallin, capital de Estonia) por el rey Gustavo I de Suecia. El primer poblado estaba plagado por pobreza, guerras y enfermedades. Por un largo tiempo permaneció como un pueblo costero poco importante, opacado por los centros comerciales más importantes del Mar Báltico. La construcción de la fortaleza portuaria de Sveaborg (hoy en día conocida como Suomenlinna, literalmente Fortaleza de Finlandia) hizo crecer el estatus de la ciudad, pero no fue sino hasta que Rusia venció a Suecia en la Guerra Finlandesa y se anexionó a Finlandia como el Gran Ducado de Finlandia, cuando Helsinki verdaderamente comenzó a cambiar.

Para ayudar a reducir la influencia sueca, el zar Alejandro I de Rusia movió la capital de Finlandia de la ciudad de Turku (también conocida como Åbo) a Helsinki. La Academia de Åbo, la única universidad del país, también fue reubicada en Helsinki en 1827 y finalmente se convirtió en la Universidad de Helsinki. Estos cambios consolidaron a la ciudad en un rol completamente nuevo, y durante las siguientes décadas se vio un crecimiento y desarrollo sin precedentes en Helsinki, creándose los requisitos para el nacimiento de una ciudad capital de clase mundial en el siglo XX. Estas transformaciones se pueden admirar sobre todo en el centro histórico de Helsinki, el cual fue reconstruido en un estilo neoclásico para hacerlo parecer al de San Petersburgo. Y como en otros lugares, los avances tecnológicos como la industrialización y el ferrocarril, fueron un factor clave detrás del crecimiento.

En la Guerra Civil Finlandesa de 1918, la mayor parte de Helsinki cayó en manos de la Guardia Roja junto con el



resto del sureste de Finlandia, tras un breve periodo de lucha en enero. El Senado fue reubicado en la ciudad de Vaasa, aunque algunos oficiales y senadores permanecieron escondidos en la capital. Después de que el curso de la guerra cambiara en contra de la Guardia Roja, las tropas alemanas, que luchaban del lado de la Guardia Blanca Finlandesa, recuperaron Helsinki en abril. De modo contrario a Tampere, Helsinki sufrió pocos daños relativamente durante la guerra. Después de la victoria de las Tropas Blancas muchos soldados y colaboradores de la Guardia Roja fueron confinados en prisiones a lo largo de todo el país, siendo la más grande de ellas (con capacidad para aproximadamente 13.300 prisioneros) la antigua fortaleza naval de la isla de Suomenlinna en Helsinki. Aunque la guerra civil dejó una considerable marca en la sociedad, la calidad de vida en el país y en la ciudad comenzó a incrementarse durante la década siguiente. Arquitectos de renombre, como Eliel Saarinen crearon planes utópicos para la ciudad, pero nunca fueron realizados en su totalidad.

En los bombardeos aéreos de la Guerra de Invierno (1939-1940) y la Guerra de Continuación (1941-1944) Helsinki fue atacada por las fuerzas soviéticas. Los mayores ataques tomaron lugar en la primavera de 1944, cuando más de mil aviones de guerra soviéticos lanzaron más de 16.000 bombas en los alrededores de la ciudad. De cualquier modo, gracias a la exitosa defensa aérea, la ciudad se libró de una destrucción a gran escala que otras ciudades de Europa sufrieron bajo bombardeos de escala similar. Pocas bombas alcanzaron áreas pobladas.

Aunque gran parte de la primera mitad del siglo XX fue

un periodo violento en Helsinki, la ciudad continuó creciendo y desarrollándose. La urbanización moderna de la post-guerra en la década de los 1970, la cual ocurrió tarde relativamente dentro del contexto europeo, triplicó la población del área metropolitana, haciendo el Área Metropolitana de Helsinki una de las de más rápido crecimiento en la Unión Europea durante la década de los 1990.

La economía de Helsinki se basa principalmente en el campo de los servicios, que ha ido desplazando gradualmente a la industria pesada. La mayoría de las grandes compañías finlandesas tienen sus cuarteles generales en el

área metropolitana de la ciudad, a causa de las conexiones internacionales, redes logísticas y disponibilidad de fuerza de trabajo. Los sectores de las tecnologías de la información y de las finanzas conforman la columna vertebral de la economía de Helsinki.

El área metropolitana de Helsinki contribuye aproximadamente con un tercio del producto nacional bruto de Finlandia. Su PNB per cápita es 1'5 veces más alto que el promedio nacional, convirtiendo a Helsinki en una de las capitales más opulentas de Europa.

Guillermo Ampudia

CIUDAD DEL CABO

Ciudad del Cabo es la segunda ciudad más poblada de Sudáfrica después de Johannesburgo. Forma parte de la municipalidad metropolitana de Ciudad del Cabo. Es la capital de la Provincia Occidental del Cabo, así como la capital legislativa de Sudáfrica, donde se ubican tanto el Parlamento Nacional como muchas otras sedes gubernamentales. Ciudad del Cabo es famosa por su puerto, así como por su conjunción natural de flora, la Montaña de la Mesa y Punta del Cabo. A menudo considerada como una de las ciudades más hermosas del mundo por su geografía, Ciudad del Cabo es el destino turístico más popular del país.

Originalmente se desarrolló como estación de abastecimiento para los barcos holandeses que viajaban a África Oriental, India y Asia, más de doscientos años antes de la apertura del Canal de Suez en 1869. La llegada del navegante holandés Jan van Riebeeck el 6 de abril de 1652 significó el establecimiento del primer asentamiento europeo en el África subsahariana. Rápidamente superó su propósito original como el primer puesto de avanzada en el Castillo de Buena Esperanza. Era la ciudad más grande de Sudáfrica hasta el crecimiento de Johannesburgo y Durban.

Según el Censo Nacional del año 2001, la ciudad tenía entonces una población de 2.900.000 habitantes. Su superficie de 2.499 kilómetros cuadrados la convierte en una de las ciudades más extensas del país, con una densidad demográfica comparativamente baja, de 1.158 habitantes por kilómetro cuadrado.

Ciudad del Cabo está hermanada con Niza, Francia.

En Robben Island (lit. "isla de las focas"), una isla muy cercana a Ciudad del Cabo, estuvo preso durante 18 años el líder del movimiento anti-apartheid y Premio Nobel de la Paz, Nelson Mandela.

Desde el fin del Apartheid, Ciudad del Cabo se mantiene como la plaza fuerte de la oposición política al ANC,

siendo la única gran ciudad gobernada por la oposición.

No existe certeza sobre la fecha en que los primeros humanos ocuparon el área antes de la ocupación europea en el s. XV. Los restos más antiguos de la región se encontraron en la Cueva Peers en Fish Hoek y datan de cerca de hace 12.000 años.

Poco se sabe de la historia de los primeros residentes de la región, debido a que no hay historial escrito de esta área antes de que fuera mencionada por primera vez por el navegante portugués Bartolomé Díaz el año 1486. Vasco de Gama registró un avistamiento del Cabo de Buena Esperanza en 1497 y el área no tuvo contacto regular con los europeos hasta 1652, cuando el holandés Jan van Riebeeck y otros empleados de la Compañía Holandesa de las Indias Orientales (en holandés: Verenigde Oost-indische Compagnie, VOC) fueron enviados al Cabo a establecer una estación de ruta para barcos que viajaban a las Indias Orientales Holandesas. La ciudad creció lentamente en este período, debido a que era muy difícil encontrar mano de obra adecuada. Esto provocó la importación de esclavos desde Indonesia y Madagascar, muchos de los cuales se convertirían en las primeras comunidades mestizas del Cabo.

El Cabo permaneció bajo el control de Holanda hasta la década de 1780, cuando los holandeses combatieron en la Guerra de Independencia de Estados Unidos y en las guerras de la Revolución francesa y la época napoleónica, junto a Francia en contra del Reino Unido. Como consecuencia, los británicos invadieron Holanda en 1795. Para esta época la VOC ya había perdido casi toda su influencia en Ciudad del Cabo y estaba prácticamente al borde de la bancarrota. Cuando los holandeses cayeron ante los británicos, estos últimos fueron destinados a una guarnición en el Cabo con la excusa de prevenir una invasión francesa.

Los británicos ganaron indiscutiblemente el control de Ciudad del Cabo el año 1795, en la Batalla de Muizenberg.

De Viaje



Según los términos de un acuerdo de paz negociado después de la guerra, el Cabo fue devuelto a Holanda el año 1803. La guerra se reanudó más tarde ese mismo año y las fuerzas británicas volvieron a ocupar el Cabo, al ganar la Batalla de Blaauwberg en 1806. En el tratado de paz de 1814 que finalizó la guerra en Europa, el Cabo fue incorporado permanentemente al Imperio Británico. Al crecer el territorio bajo control británico, la ciudad se convirtió en la Colonia del Cabo recientemente formada.

El descubrimiento de diamantes en Griqualand West el año 1869 y de oro en la reserva de Witwatersrand en 1886, cerca de lo que hoy es Johannesburgo provocó una fiebre del oro masiva. Johannesburgo creció rápidamente a medida que el país recibía oleadas de inmigrantes. Surgieron tensiones entre los Boers, que habían tomado parte en el Great Trek y establecido repúblicas en el centro del país, los nuevos inmigrantes, llamados uitlanders y el gobierno colonial británico. Este conflicto resultó en la Segunda Guerra Anglo-Boer. Luego de que los británicos ganaran esta guerra y adquirieran el control de las industrias del oro y los diamantes, unificaron la Colonia del Cabo con las dos repúblicas Boer derrotadas (la república Sudafricana y el Estado Libre de Orange) y la colonia británica de Natal, para formar la Unión de Sudáfrica, que fue proclamada en 1910 con Ciudad del Cabo como su capital legislativa, una función que continúa desempeñando hasta el presente.

En 1948, el Partido Nacional salió victorioso en una elección que prometía leyes de segregación racial, conocidas colectivamente por la palabra en afrikáans apartheid. Como consecuencia del Acta de Áreas de Grupos, que clasificó todas las áreas del país y ciudades de acuerdo a la raza, los suburbios anteriormente multirraciales fueron limpiados de residentes ilegales o demolidos. El ejemplo más famoso de esto en Ciudad del Cabo es el Distrito 6, que fue demolido el año 1965, forzando el movimiento de cerca de 60.000 residentes luego de que se declarara como una región sólo para blancos. Muchos de ellos fueron reubicados en las Planicies del Cabo. Bajo el apartheid, el Cabo se consideraba como una "zona laboral preferentemente mestiza" excluyendo a los negros africanos.

Ciudad del Cabo fue cuna de muchos líderes del movimiento anti-apartheid, a pesar del encarcelamiento de los líderes en Robben Island, una isla penitenciaria 10 kilómetros mar adentro, muchos prisioneros Latacos, políticos famosos, fueron encerrados por muchos años. En uno de los momentos más importantes que marcaron el fin del



apartheid, Nelson Mandela hizo público su discurso de décadas el 11 de febrero de 1990 desde el balcón del edificio municipal de Ciudad del Cabo horas después de haber sido liberado. Su discurso anunció el inicio de una nueva era para el país y se llevó a cabo la primera elección democrática sudafricana cuatro años más tarde, el 27 de abril de 1994.

Desde 1994, la ciudad ha tenido que afrontar problemas serios como el sida, la tuberculosis y el surgimiento de crímenes relacionados con las drogas, lo que le ha dado a la ciudad una de las tasas de homicidios más altas del mundo, aunque desde 2004 los índices de delincuencia en la ciudad han descendido un 90% provocando el incremento de población en los distritos centrales. Se ha señalado la escasa calidad de los transportes públicos. Al mismo tiempo, la economía ha resurgido en niveles sin precedentes, por el boom del turismo y las industrias inmobiliarias.

Desde el fin del Apartheid, Ciudad del Cabo se mantiene como la plaza fuerte de la oposición política al ANC, siendo la única gran ciudad gobernada por la oposición. Ciudad del Cabo ocupa el puesto nº 85 entre 215 ciudades del mundo por su nivel y calidad de vida, siendo la 1ª ciudad de Sudáfrica, y de África, según este ranking realizado por el "Mercer Human Resources Consulting" y su alcaldesa Helen Zille ha sido nombrada mejor alcalde del año 2008 (en sus tres años de gobierno el PIB de la ciudad creció en un 12%, la delincuencia descendió en un 90% y el desempleo cayó del 21 al 18%). Este galardón ha sido refrendado por los resultados de las elecciones generales de 2009, en las que la "Democratic Alliance" ha obtenido el 51,5% y el 51% de los votos en la provincia y la ciudad respectivamente.

Clara Alberca



CALIFORNIA



California es un estado federado de los Estados Unidos situado en la costa suroeste del país. Cuenta con una población de 38 millones de habitantes y ocupa una superficie de 410.000 km². Con estos datos, California se consolida como el estado más poblado de los Estados Unidos y el tercero de mayor extensión (después de Alaska y Texas). La zona fue habitada milenariamente por los nativos americanos antes de las primeras expediciones europeas en el siglo XVI. La corona española colonizó las áreas de la costa del territorio en 1769 antes de que éste pasara a formar parte de Méjico tras la Guerra de la Independencia de Méjico (1810-1821). California fue parte del territorio mejicano hasta la guerra entre Méjico y Estados Unidos de 1846-1848. Al término de la guerra, y como condición para la paz, la República mejicana fue obligada a ceder el territorio a los Estados Unidos en el Tratado de Guadalupe Hidalgo. La Fiebre del Oro en el periodo 1848-1849 provocó una inmigración de 90 000 estadounidenses procedentes del resto del país. Finalmente, California se convirtió en el 31º estado de los Estados Unidos en 1850.

Pese a que su clima predominante soleado ha dado una imagen de cierta dejadez de sus habitantes, en comparación con el resto de la costa occidental de los Estados Unidos, la economía de California está entre las siete potencias económicas más importantes del mundo (alrededor de 1550 millones de dólares, datos de 2004), lo que

representa el 13% del Producto Interior Bruto (PIB) de los Estados Unidos, que asciende a un total de 14 millones de dólares. Las principales actividades económicas del estado son la agricultura, el ocio, la energía eléctrica y el turismo. En California se localizan algunas de las regiones económicas más importantes de Estados Unidos, tales como Los Ángeles (entretenimiento y ocio), el Valle Central (agricultura), Silicon Valley (informática y tecnología) y el Valle de Napa (vino).

En 1542, Juan Rodríguez Cabrillo fue comisionado por Pedro de Alvarado y apoyado por Antonio de Mendoza y Pacheco, primer virrey de la Nueva España, para explorar el Pacífico Norte, la península de Baja California y el Golfo de California o Mar de Cortés, que habían sido descubiertos recientemente y explorados por Francisco de Ulloa, Fernando de Alarcón, Juan de Fuca y Domingo del Castillo. Con esos viajes se había demostrado que la península de Baja California no era una isla, sino que estaba unida a tierra firme y rodeada de agua por un golfo (el de California) y la Mar del Sur (océano Pacífico). Cabrillo esperaba encontrar la mítica ciudad de Cíbola que se creía que existía en algún lugar al norte de la costa del océano Pacífico, además de buscar el inexistente paso o Estrecho de Anián que se decía unía al norte los océanos Pacífico y Atlántico.

Manal Toufani

DEPORTES

LA HÍPICA

La hípica o hipismo es un deporte ecuestre que se ha practicado durante toda la historia, las cuadrigas en la época romana fueron un claro ejemplo, así como las carreras en honor al dios Odín y al gigante Hrungnir en la mitología nórdica. También está asociado al mundo del juego y las apuestas.

La cría, doma y carreras de caballos es una gran actividad económica en diversos países. Caballos de pureza excepcional pueden costar millones y generarlos con facilidad como sementales. El estilo de carrera y la forma de desenvolverse varía de un país a otro.

El origen de estas carreras asciende a la más remota antigüedad. Fueron el objeto principal de las fiestas de Grecia y cantadas por sus poetas. La fábula de los centauros parece probar que ciertos pueblos de este país, particularmente los tesábanos, habían adquirido desde muy temprano una gran habilidad en el arte de la equitación. Varios pasajes de Homero, de Píndaro y de Sófocles, atestiguan que las carreras de caballos estaban ya muy en boga cuando fueron introducidas en los juegos olímpicos, hacia la olimpiada 85. De la Grecia pasó el gusto de estos ejercicios a los romanos, quienes los hicieron entrar en sus festejos públicos. La carrera consistía en dar siete veces la vuelta al circo; los caballos iban atados a carros ligeros y encontraban en cierto paraje del tránsito límites colocados de tal manera, que sin una destreza infinita de parte del conductor, el carro podía hacerse pedazos. Muchas veces se inmolvaba al dios Marte el caballo vencedor, y su propietario recibía a cambio otros caballos, coronas de oro, de plata, vestidos, etc.



Las brillantes luchas de hipódromo en Roma, fueron trasladadas a las orillas del Bósforo pero la importancia que algunos emperadores dieron con frecuencia a esta institución, fue tal vez una de las causas que contribuyeron a la caída del imperio griego.

Durante la Edad Media, las carreras de caballos cayeron en un profundo olvido: no reaparecieron en parte, sino en la época de los torneos y de las fiestas caballerescas, de las que tanto tiempo se mostró tan pródiga la Europa medieval.

En nuestros días, a los ingleses se les debe la resurrección de las carreras, pero bajo un punto de vista diferente al de los antiguos. Para éstos, dichos juegos no eran más que un medio de desarrollar el valor, la fuerza, la destreza, y la agilidad de luchadores y de los guerreros; para los modernos se considera como un medio de mejorar la especie caballar así como un medio de diversión.

Clara Martín

HOCKEY SOBRE HIELO

Se juega sobre dicho terreno con un disco de caucho duro (llamado puck en inglés y rondelle en francés) y con la ayuda de patines con cuchillas para el hielo.

Los jugadores pueden controlar el disco con el pie, salvo para meter gol. Si el disco está en el aire, los jugadores pueden tocar el disco con la mano abierta en el suelo.

Los jugadores pueden controlar el disco usando un bastón largo con una lámina curvada en el extremo

(palo), pudiendo golpear el disco con el pie, salvo para meter gol. Si el disco está en el aire, los jugadores pueden tocar el disco con la mano abierta para situarla en el suelo.

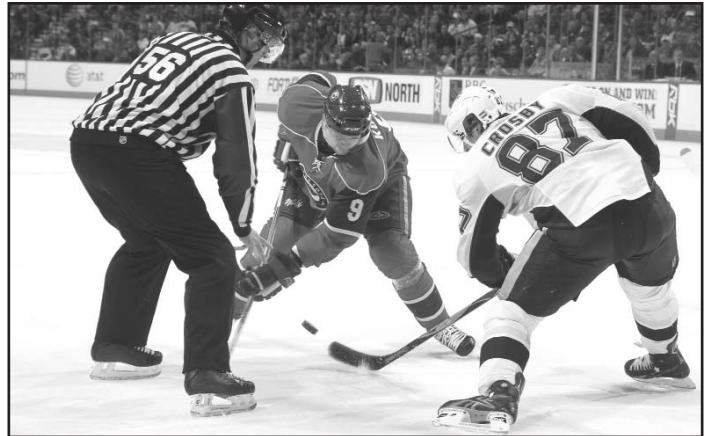
Normalmente se juega con un portero y cinco jugadores de campo: dos defensores (defensemen), dos aleros (right wing y left wing) y un central (centre). El portero utiliza equipo protector y se coloca frente a la red, estándole permitido inmovilizar el disco con sus manos, bastón, o el cuerpo.

DEPORTES

Dada la intensidad de este deporte, se permiten la sustitución de jugadores continuamente durante el juego. Al ser un deporte de mucho contacto físico, donde se suceden los choques entre jugadores (hits o body checks en inglés o mise en échec en francés), se ha ganado la reputación de violento entre el público en general (fightings en inglés, bagarre en francés) sólo están permitidas en la LNH: cuando dos jugadores deciden voluntariamente pelearse, lanzan los guantes al suelo y los árbitros actúan de jueces de boxeo, deteniendo la pelea cuando uno de los dos involucrados toca el hielo con una rodilla o cuando los árbitros lo estimen oportuno.

El jockey sobre hielo moderno lo inventaron en 1853 o en 1860 los soldados ingleses destinados en Canadá. Las reglas las establecieron los estudiantes de la Universidad McGill, en Montreal Québec, en 1879, y para finales de la década de 1880 había ya establecidos en Canadá varios equipos o clubes y ligas. Se cree que este deporte se jugó por primera vez en Estados Unidos en 1893. A comienzos del siglo XX el juego se había extendido a Europa. Hoy el jockey sobre hielo se practica en más de 30 países, sobre todo en Estados Unidos, Escandinavia y la antigua URSS. Es el deporte nacional de Canadá.

Juego lleno de acciones de gran dureza, el jockey sobre hielo está considerado como uno de los deportes más rápidos.



Judit Fraile



LIONEL MESSI RECIBIÓ EL BALÓN DE ORO 2010

El futbolista argentino del Fútbol Club Barcelona, Lionel Messi, fue distingui-

do por segundo año consecutivo, como el mejor jugador del mundo para la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), al ser premiado con el Balón de Oro.

La entrega del premio realizada en el Palacio de Congresos de Zürich, Suiza, se produjo pocos minutos después de que el director técnico portugués, José Mourinho, fuera nombrado el lunes 10 de enero de 2011, como el mejor entrenador del año 2010 para la FIFA.

De esta forma, en el año de España como campeón

del mundo y cuando había entre los finalistas dos españoles entre los jugadores y otros dos entre los entrenadores, los ganadores no fueron españoles, lo que sorprendió a todos.

Messi manifestó su sorpresa por el premio, y dijo que sentía "una felicidad enorme por recibir otro Balón de Oro". El delantero argentino superó en los votos de los entrenadores y capitanes de las selecciones nacionales y los periodistas especializados, a sus compañeros del Barcelona, los españoles Xavi Hernández considerado el cerebro del equipo, y Andrés Iniesta, líder del Barça y la selección española y autor del gol de la victoria de España en la final de la Copa del Mundo 2010 en Sudáfrica.

Lucía Iglesias

Cine

AMOR Y OTRAS DROGAS

Ficha técnica

Título: Love and other drugs.

Director: Edward Zwick

Productor: Edward Zwick, Charles Randolph

País: USA

Año: 2010

Duración: 112 minutos

Género: Comedia romántica

Clasificación: No recomendada menores de 7 años.

Intérpretes: Hank Azaria, Judy Creer, Oliver Platt, George Segal, Jake Gyllenhaal, Jill Clayburg, Anne Hathaway, Gabriel Macht, Josh Gad.

Resumen: Maggie es una mujer independiente que no deja que nada ni nadie le ate. Pero conoce a su media naranja, Jamie, cuyo implacable e infalible encanto le sirve tanto con las mujeres como dentro del despiadado mundo de las ventas farmacéuticas. La evolución que sufre la relación entre Maggie y Jamie coge a ambos por sorpresa, al encontrarse ambos bajo la influencia de la droga final: el amor.

Laura Rivera



THE TOURIST

Ficha técnica

Título: The tourist.

Director: Florian Henckel Von Donnersmarck

Productor: Graham King, Tim Headington, Roger Birnbaum, Gary Barber, Jonathan Glickman

País: USA

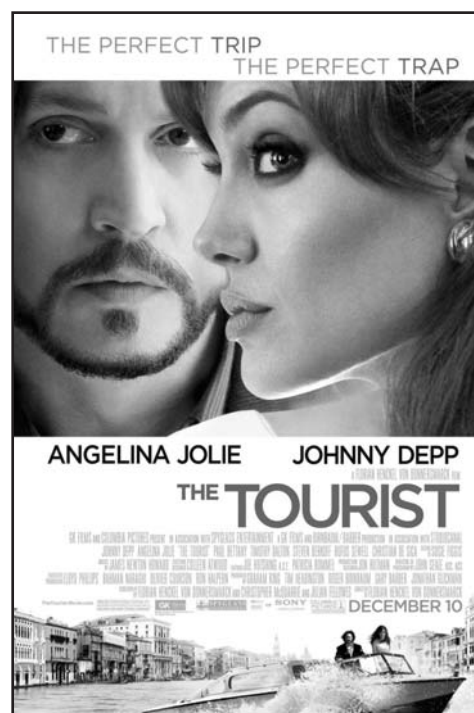
Año: 2010

Duración: 103 minutos

Género: Drama

Intérpretes: Johnny Depp, Angelina Jolie, Paul Bettany, Rufus Sewell, Timothy Dalton, Steven Berkoff.

Resumen: Johnny Depp es un turista americano cuyo coqueteo con una desconocida le conduce a una trama de intriga, amor y peligrosos durante un viaje improvisado a Europa, su vertiginoso romance rápidamente evoluciona y de repente se ven inmersos en un letal juego.



Vanesa Fernández

LA HISTORIA DE ESTRELLA

Ficha técnica

Título: La historia de Estrella.

Director: Manuel Estudillo

Productor: Pablo Hernández

País: España

Año: 2003

Duración: 90 minutos

Género: Drama.

Clasificación: Mayores de 13 años.

Intérpretes: Eva Marciel, Dolores González Flores (Lolita), Jesús Noguero, Terele Pávez, Ruth Gabriel, Pepo Oliva.

Resumen: Narra la historia de una joven de raza gitana, tras huir de su casa y de las rígidas tradiciones de su raza. La joven quiere estudiar una carrera universitaria, pero las cosas no le salen tan bien como ella quería porque se encuentra con una horrible vida de maltratos y abusos de su pareja.

Sara Enríquez



TORRENTE 4 ARRASA EN LOS CINES ESPAÑOLES ¿Dónde está la Piratería?

El estreno en las salas de cines españolas de Torrente 4, la última película de la saga protagonizada por Santiago Segura, ha supuesto un rotundo éxito de taquilla con una recaudación de 8'2 millones de euros. La película demuestra que a pesar de la piratería los productos demandados por los usuarios sí se consumen, lo cual indica que no son las copias distribuidas por Internet las que supuestamente están haciendo tanto daño a la cultura del país.

Cifras récord. Así debutó en las salas españolas "Torrente 4, Lethal Crisis", sumando 8'2 millones de euros en un único fin de semana y congregando a más de 1 millón de espectadores. La película se estrenó en 666 cines que suman 910 pantallas (en muchos multiplex ocupó varias salas con pequeñas diferencias horarias), cerca de la mitad de las copias se exhibieron en 3D. De este modo, la película de Santiago Segura logró en torno al 58% de la recaudación total en las salas, según estimaciones de boxoffice.es.

Sólo dos películas estadounidenses han tenido mejor acogida en su primer fin de semana que la última película de Torrente, destacando "Piratas del Caribe: En el fin del mundo", que ostenta el primer puesto con una recaudación en España de 8'8 millones de euros.

Donde sí ha batido los récords la película de Segura ha sido en cuanto a mejor estreno 3D, superando a "Alicia en el País de las Maravillas" de Tim Burton, que se quedó en 7'6 millones de euros.



Verónica Santiago

Sociedad

PIQUÉ Y SHAKIRA, JUNTOS

Son la pareja de moda. Los rumores cada día van teniendo más eco en la prensa del corazón. Y a cada momento Piqué y Shakira parecen estar dando pasos hacia la oficialización de su relación.

Hace casi un mes que Shakira anunció la ruptura con quien fue su novio durante once años, Antonio de la Rúa. Y dos semanas atrás supimos que la colombiana ha decidido instalarse en Barcelona.

Gerard Piqué, central de Barça, no lo ha reconocido nunca. Simplemente ha dicho que la cantante no es más que una amiga. La colombiana, diez años mayor, tampoco lo reconoce y habla de 'waka-rumores', pero hoy el futbolista ha colgado en su perfil de facebook la 'waka-foto' y le ha dado difusión a través de su twitter.

El comentario del futbolista reza: "Aquí tenéis la foto celebrando el cumple!!!" Y en la foto puede verse junto



a la intérprete del waka-waka, junto a Puyol y a la novia de éste y unos amigos comunes.

Piqué y Shakira se encuentran en la cima de su profesión. Gerard Piqué es uno de los cuatro jugadores que han ganado dos Champions League en años consecutivos con equipos diferentes. Ha participado además en las dos últimas ligas del Barcelona, además una Copa del Rey, las supercopas española y europea y el mundial de clubes. A esto hay que añadir una liga y una Copa de Europa con el Manchester, y el mundial de fútbol y el europeo sub-19 con la selección española.

Mientras tanto, Shakira, va de éxito en éxito. Ha vendido ya más de 60 millones de discos, ha ganado dos Premios Grammy y siete Grammy Latinos.

Marina Gayoso



Iker Casillas: 'Me encantaría tener niños. Espero que llegue algún día el momento de ser padre'

Iker Casillas vive un momento inmejorable tanto a nivel personal como profesional. Su relación con Sara Carbonero marcha viento en popa, tanto que ha llegado a decirse que podría estar pensando en casarse con la guapa presentadora. Lo que sí tenemos claro es que al deportista lo que le gustaría es convertirse en padre.

Así lo ha declarado el propio jugador del Real Madrid durante un acto público en la capital española. Iker, que es la imagen de la afeitadora SensoTouch de Philips, ha hecho entrega del "I Premio Philips SensoTouch Día del Padre" al padre Ángel García Rodríguez, fundador de la asociación Mensajeros de la Paz. El guardameta entregó este galardón con el que la marca quiere rendir un homenaje a quien se ha convertido, con su labor humanitaria de casi 50 años, en el padre de muchos jóvenes y niños sin hogar.

Noemí González

PAQUIRRÍN EN SUPERVIVIENTES 2011

Paquirrín Pantoja ha anunciado que va a participar en la nueva edición de Supervivientes 2011. Si ya era mega emocionante tener que leer todos los días sus tweets de cuándo se levanta, cuándo se acuesta o cuándo se va a tomar unas copas con la amigas, ¡ahora nos enteramos de que se nos va a un islote perdido y nos deja desamparados en la red Twitteriana! Si es que no se le puede coger mono a nada ni a nadie.

Total, que el hijo de la Pantoja ya lanzó anoche la primicia en el cine Capitol de la Gran Vía madrileña, aprovechando que era el estreno de Torrente 4, donde comparte escenario con el también grande Santiago Segura, otro gran twitterero.

Pero lo que nos atañe ahora, es que su anuncio versaba de la siguiente manera, con alevosía, pasión y emoción: "¡Mando un saludo a todos los que sí me apoyáis! Un abrazo muy fuerte, ahhh –gemido andaluz- y por cierto, ¡¡¡¡¡muy pronto estaré en supervivientes!!!! ¡A por todas!.

En esta próxima edición, los supervivientes deberán emprender camino a los parajes perdidos y salvajes de Honduras, por lo que estamos viendo a Paquirrín liándola parda por tirar la caña a la cola de un pez travieso.

¡A ver lo que nos dura Paquirrín Pantoja de superviviente!

Cristina Garrido



DAVID GUETTA

David Guetta (París, 7 de noviembre de 1967) es un disc jockey de música electrónica y productor discográfico francés especializado en música house. Se inició como DJ en discotecas durante los años 1980 y 1990. Luego, fundó Gum Productions y lanzó su primer álbum de estudio, *Just a little more love*, en 2001.

Hijo de un restaurador marroquí de confesión judía, David Guetta inició su carrera musical a los 17 años, como disc jockey en discotecas locales. Paralelamente estudiaba derecho. Comenzó tocando y mezclando en *Broad*, una discoteca gay de Les Halles en el centro de París.

En 2009 fue clasificado tercero en la encuesta de DJ mag y ese mismo año fue el artista francés que vendió más discos en todo el mundo. En toda su carrera artística ha vendido más de 7'2 millones de discos, un récord para un DJ. Actualmente, Guetta es uno de los productores más cotizados, tras haber trabajado con una variedad de artistas de música pop y hip hop.

Con su estilo club dance/house, sus primeros éxitos europeos fueron *Money* y *Just a little more love*. En 2005, con su sencillo *The world is mine* alcanzó el número uno en las listas dance de toda Europa.



Fco. Javier Fernández

ALAZAN

Sara Salazar y Encarna Salazar nacen en Madrid, aunque son de origen extremeño. Pertenecen a una familia de artistas en la que siempre se ha conocido el cante y el baile como una forma de expresar su raza gitana. Sobrinas del gran cantaor flamenco Porrina de Badajoz y hermana y sobrina de las internacionales Azúcar Moreno y de los Chunguitos, estas dos mujeres llevan en la sangre el arte de la familia Salazar.

Alcanzarás la luna fue su primer trabajo en el año 2000. En el año 2001 sacaron su segundo disco llamado *Reina de corazones*. Su tercer trabajo lo sacaron en el año 2002 *Recopilatorio*. En año 2003 sacaron el cuarto *Gipsy woman*. Su quinto disco lo sacaron en 2004 *Tira p'adelante*. Su séptimo trabajo fue un disco de sus mejores canciones que fue publicado en el 2010 *Grandes éxitos 2000-2011*.



Erika Baldeón



MELÓN TROPICAL

Ingredientes: (para cuatro personas)

2 melones
1 mango
2 kiwis
2 rodajas de piña
250 gramos de frambuesas
1 vaso de zumo de naranja

Preparación:

Corta los melones por la mitad, retira la pulpa y corta los bordes en forma dentada.

Pela los kiwis, el mango, la piña y la pulpa de los melones en dados.

Pon las frutas anteriores en un bol, vierte encima el zumo,

remuévelas y déjalas macerar en la nevera 1 hora.

Rellena los melones con una ensalada de frutas, reparte las frambuesas y sírvelas frías.

Nota:

Para hacer este postre, los melones cantaloupe son los más adecuados, tanto por su tamaño como por el sabor de su pulpa dulce, que combina extraordinariamente bien con el resto de las frutas.

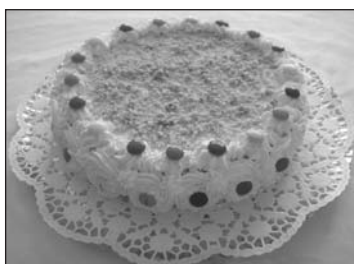


Jésica Lobo

TARTA DEL CURA DE ZÚRICH

Ingredientes: (para seis personas)

Pasta base
300 g de harina
75 g de azúcar
½ cucharada de leche
1 huevo
120 g de margarina
1 pizca de sal
Relleno
150 g de almendras o avellanas molidas
2 yemas
1 cucharilla de canela
100 g de azúcar
1 o 2 manzanas ralladas
El jugo de 1 limón.



2 claras batidas a punto de nieve

5 o 6 manzanas pequeñas

2 cucharadas soperas de jalea de grosella o frambuesa.

Preparación:

Forrar con la pasta de un molde de tarta aproximadamente 22 cm. de diámetro. Mezclar bien todos los ingredientes del relleno y extender sobre la pasta que forra el molde. Pelar las manzanas, partir por la mitad, disponer sobre el relleno con la parte hueca debajo. Calentar la jalea y bañar las medias manzanas.

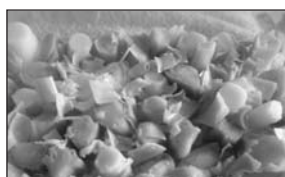
Cocción: 30-35 minutos al horno muy caliente. En el momento de servir, espolvorear ligeramente con azúcar glas.

Miguel Nieto

BANDERILLAS DE BECHAMEL

Ingredientes:

100 g de margarina
200 g de pechuga de pollo cocido y cortado en tiras
1 huevo
Pan rallado
65 g de harina
½ l. de leche caliente
Sal



Elaboración:

Se prepara primero la bechamel mezclando la harina con la margarina en el fuego y echando la leche poco a poco

hasta formar una bechamel bastante espesa.

En unos palillos se ensartan unos trozos de pechuga de pollo y se recubren de bechamel caliente dejándolos que reposen durante diez minutos, hasta que se enfríen, sobre un plato engrasado de mantequilla.

Se bate el huevo y se pasan los pinchos por él y, posteriormente, por el pan rallado, friéndolos en una sartén con margarina, bien por todos los lados.

Se escurren sobre una servilleta de papel y se sirven calientes.

Miriam Juan

En otro idioma

FRANÇÉS

Carla Bruni tirera un nouveau disque

La chanteuse Carla Bruni, Première Dame de France, sortira le 21 Juillet, le premier album qu'il a enregistré depuis qu'elle a épousé le président français Nicolas Sarkozy le 2 Février à l'Elysée.

95% des chansons ont été écrites avant sa rencontre avec le Président a déclaré l'agent de l'artiste français-italien, Bertrand de Labbey, dont l'écho des médias locaux aujourd'hui.

L'album Bruni, encore sans titre, se compose de 14 chansons de "tendance folk", une chanson en anglais, qui avait déjà versionnés Bob Dylan, une autre en langue italienne chanteur et l'autre à celle qui a inspiré par un poème de l'écrivain français Michel Houellebecq.

Le courant Première Dame de France est devenu la révélation de marché de la musique gauloise en 2003 avec l'album "Quelqu'un m'a dit» (Quelqu'un m'a dit), qui a écrit toutes les chansons et vendu plus d'un millions d'exemplaires.

En Janvier 2007, Bruni, elle sort son deuxième album "No Promises" (Pas de promesses), cette fois en anglais pour la poésie et ne suscite pas le même succès que le premier.

En outre, en Février dernier, dans la première interview accordée depuis qu'il est devenu la troisième épouse de Sarkozy, Bruni a déclaré au magazine "L'Express" ce nouvel album serait probablement la dernière, il aurait rendu tout le chemin le mandat de son mari, mais il sera "à écrire et composer."

Carla a annoncé qu'il ne serait pas tournée pour promouvoir son album, de concilier sa carrière artistique avec ses fonctions de Première Dame.

Et, à son tour, a promis de faire don des bénéfices de leur auteur d'être générés par les ventes de ce troisième album à une cause qui, à ce moment-là n'a pas été déterminée.



MA JOURNÉE

Le mercredi :

Le mercredi je me lève à sept heures et demie. Je fais ma toilette, je m'habille et je prends mon petit déjeuner. Après je prends mon sac à dos et je pars au lycée à huit heures vingt.

Quand j'y arrive je dois monter au troisième étage, j'ai cours de musique dans une classe avec des ordinateurs. Lorsque le cours de musique finit, il faut aller dans la classe de technologie, c'est au premier étage. Le dernier cours avant la récréation c'est cours d'anglais. À onze heures la sonnerie annonce le commencement de la récréation. J'ai faim alors je mange un petit snack, des frites ou bien un sandwich. À onze heures et demie on commence à nouveau les cours. D'abord, cours de langue espagnole, ensuite cours de français et de mathématiques et finalement, à deux heures, on finit avec cours de biologie.

Je rentre chez moi à trois heures et quart, je mange et je commence à faire mes devoirs, mais quelquefois je regarde la télé ou j'allume mon ordinateur. À cinq heures j'ai cours d'anglais, alors je commence à me préparer à quatre heures et demie. Dix minutes plus tard, quand je suis prête, je pars. À six heures et quart je suis à nouveau à la maison. Je finis mes devoirs et j'étudie pour mes examens. Si je n'ai pas d'examens le lendemain, je me mets à regarder « Bones » à la télé, c'est ma série préférée, je dîne et ensuite je lis un livre avant de me coucher.

Finalement, à onze heures je me couche. J'ai très sommeil. Le mercredi, c'est le jour le plus dur dans ma semaine. Alors, je m'endors rapidement. Je dois bien dormir si je veux « survivre » le jeudi.



Sara Martín Revellado

Salut étudiants! Ça va? Ce trimestre, les élèves de 2ème Baccalauréat ont lu quelques petites histoires qu'Alphonse Daudet a écrit.

Alphonse Daudet est né à Nîmes le 13 mai 1840 et est mort à Paris le 16 décembre 1897, il est un écrivain et auteur dramatique français. Puis, après avoir fait un voyage en Provence, Alphonse commença à écrire les premiers textes qui feront partie des Lettres de mon moulin. Certains des récits des Lettres de mon moulin sont restés parmi les histoires les plus populaires de notre littérature, comme La Chèvre de monsieur Seguin, Les Trois Messes basses ou L'Élixir du Révérend Père Gaucher.

Je vais vous les raconter, celles qui sont les plus belles.

À mon avis, il y en a deux: "Le secret de maître Cornille" et "Les étoiles".

"Le secret de maître Cornille" essaie de raconter l'évolution des moulins en Provence (une région de France). Avant le XIXème siècle, les moulins étaient habités par des meuniers qui moulaient le blé manuellement mais, à partir de là, les moulins étaient remplacés (Révolution Industrielle). Il s'agit de Cornille, un meunier qui essaie de sauver les apparences parce qu'il adore son moulin mais en réalité, il est en ruine. Personnellement, j'aime ce conte parce qu'à la fin tous les gens l'aident en portant leur blé et Cornille est gai.

La meilleure phrase de ce chapitre: "Et nous avons tous des larmes dans les yeux de voir le pauvre vieux se démenner de droit et de gauche, éventrant les sacs, surveillant la meule, tandis que le grain s'écrasait et que la fine poussière de froment s'envolait au plafond"

« Les étoiles » , je l'ai aimé encore plus. Il nous raconte qu'un petit berger qui habite seul tombe amoureux de Stéphanette, sa maîtresse. Elle est coquine avec lui en demandant des questions difficiles et compromettantes. Stéphanette apparaît toujours avec un air de maline, jusqu'au jour où elle est apparue chez le berger, qui lui donne les meilleures couvertures et la traite comme une reine, en dépit de tout. Ils passent la nuit à regarder les étoiles. Je l'ai aimé parce qu'ici, nous apprécions les différences sociales et la façon dont Daudet exprime les sentiments des deux.

La phrase la plus émouvante: "Je me figurais qu'une de ses étoiles, la plus fine, la plus brillante ayant perdu sa route, était venue se poser sur mon épaule pour dormir..."

Je pense que si vous lisez le livre vous plaira. Du courage!

Jair Alonso

ALEMÁN / DEUTSCH

Warum fühlen wir uns nach dem Sport so gut?

Nach langem Sitzen oder Stehen verlangt unser Körper geradezu danach, sich zu bewegen. Die Beine fangen an zu zappeln, wir rutschen auf unseren Stühlen herum. Da tut es einfach gut, sich zu bewegen und sich mal richtig auszutoben. Und danach? Wie fühlen wir uns? Einfach nur gut und zufrieden!

Sport ist gesund und macht glücklich

Bewegung und Sport ist nicht nur gesund, es gibt uns auch ein gutes Körpergefühl, mehr Wohlbefinden und macht einfach Spaß – wenn wir es nicht übertreiben. Denn ganz wichtig ist es, locker und mit Freude an den Sport heranzugehen. Wer nach einer Sporteinheit völlig erschöpft ist und nach Atem

ringt wird sich nicht so gut fühlen und muss sich zur nächsten Bewegungseinheit überwinden. Nach dem Sport sollte man sich besser fühlen, nicht schlechter. Deshalb sollte der Spaß immer im Vordergrund stehen!

Wichtig ist, dass es sich gut anfühlt

Zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und Lebensfreude könnt ihr einfach auf euren Körper hören, dazu braucht ihr nicht immer technische Unterstützung wie z.B. einen Pulsmesser. Probiert aus, was euch gut tut. Wenn ihr denkt, wow, jetzt könnte ich noch stundenlang so weitermachen, dann ist es genau richtig. Ebenso wichtig wie der Spaß ist auch die Regelmäßigkeit, etwas



En otro idioma

zu tun. Lieber mehrere „kleine“ Einheiten in der Woche als eine „große“.

Nutze die Glücksmacher für dich

Bei regelmäßiger sportlicher Betätigung schüttet unser Körper „Glückshormone“, sogenannte Endorphine, aus und somit verbessert sich unser allgemeines Wohlbefinden. Sport kann helfen, uns vom alltäglichen

Stress abzulenken, hält unseren Kreislauf auf Trab, erhöht die Lernfähigkeit, der Körper wird besser durchblutet und somit mit mehr Sauerstoff versorgt, das Herz arbeitet effektiver und die Muskulatur wird gekräftigt – Sport ist für unsere – für deine – Gesundheit einfach unerlässlich. Und wer gesund ist, der fühlt sich auch gut.

Marina Matellán

Emic-Etic-Problematik

In der interkulturellen Psychologie sind ursprünglich zwei Konzeptionen entwickelt worden, der Emic- und der Etic-Ansatz. Die Kürzel sind der Linguistik entnommen. Sie bilden die Endungen von Phonemik, der Beschäftigung mit den Besonderheiten einer Sprache, und Phonetik, der Beschäftigung mit den allgemeinen Regelmäßigkeiten von Sprache. Übertragen auf das interkulturelle Management resultiert aus dieser Einteilung die Suche nach allgemeinen Regeln, die im Management zu beachten sind (Etic) und nach Regeln, die in bestimmten Kulturen erforderlich sind (Emic).

Emische Messinstrumente sind dazu geeignet, Untersuchungen innerhalb einer bestimmten Kultur durchzuführen. Sie können aber außerhalb dieses Kulturkreises ihre Gültigkeit verlieren.

Etische Messinstrumente sind hingegen kulturübergreifend anwendbar und messen die untersuchten Konstrukte in allen Kulturen gleichmäßig. Bei der Verwendung des emischen Ansatzes werden Phänomene, die in einer Kultur auftreten, mit Konzepten, die in dieser Kultur angewandt werden, abgebildet.

Durch diese Vorgehensweise ist die exakte Beschreibung der untersuchten Phänomene gewährleistet, aber die Entwicklung eines länderspezifischen Konzepts bzw. Messinstruments ist notwendig. In vielen Fällen führt dies dazu, dass kein kulturübergreifender Vergleich der Phänomene möglich ist.

Im Gegensatz dazu zielt der etische Ansatz darauf ab, gerade solche kulturübergreifenden Vergleiche zu ermöglichen. Um dies zu gewährleisten, muss ein universell gültiges Konzept zur Abbildung des untersuchten Phänomens entwickelt bzw. gefunden werden. Die rein etische wie auch die rein emische Forschungsmethode stellen Extrempositionen in der interkulturellen Forschung



dar.

Zwischen diesen beiden Positionen gibt es eine große Bandbreite von Kombinationen, welche ebenfalls genutzt werden können. Eine dieser Kombinationen ist die so genannte Pseudo-Etic. Sie entsteht, wenn ein Messinstrument, welches in einem Kulturraum für diesen Kulturraum entwickelt wurde, als universelles Messinstrument für eine interkulturelle Studie verwendet wird.

Oft finden, abgesehen von einer Übersetzung in die jeweilige Landessprache, keine Anpassungen an die anderen Kulturräume statt, da angenommen wird, dass dieses Messinstrument in allen Ländern und Kulturen gleichermaßen einsetzbar – und damit etisch – ist. Es ist daher notwendig zu untersuchen, ob die Validität der verschiedenen Aspekte einer Untersuchung in den jeweiligen Kulturen gegeben ist oder ob eine Anpassung an die lokalen Gegebenheiten notwendig ist.

Kevin Hetzel

Zur Verbreitung des Deutschen



Die deutsche Sprache liegt auf Platz 12 der meist gesprochenen Sprachen der Welt. Chinesisch, Englisch, Hindi und Spanisch belegen Platz eins bis vier. Weltweit beträgt die Zahl der deutschsprachigen Erstsprecher Schätzungen zu Folge etwa 100 Millionen Sprecher. So gehört Deutsch zwar nicht zu den ganz großen Weltsprachen, es spielt jedoch vor allem in Europa eine nicht unbedeutende Rolle und ist neben Englisch und Französisch eine der Arbeitssprachen der EU.

Innerhalb der Europäischen Union, inklusive der Schweiz und Liechtenstein, ist Deutsch mit etwa 90 Millionen Sprechern, das sind rund 18% der europäischen Bürger, die meist gesprochene Erstsprache. Mit 14% Fremdsprachenlernern liegt sie hinter Englisch und mit Abstand vor Französisch auf Platz zwei der meist gelernten Sprachen der EU. Insgesamt sprechen rund 32% aller EU-Bürger Deutsch als Erst- oder Fremdsprache. Ist Deutsch vor der EU-Erweiterung nur als Erstsprache stark, so steigt seine Bedeutung als Fremdsprache, vor allem dank der osteuropäischen Mitgliedsstaaten, innerhalb der EU-27 stark an. „Die neuen EU-Mitglieder [...] zeigen gegenüber der in Westeuropa dominierenden Fixierung auf Englisch eine verstärkte Nachfrage nach Deutsch sowie insgesamt eine stärkere «Kultur der Mehrsprachigkeit».

Im Vergleich dazu steht Englisch mit 13% Erstsprechern und 38% Fremdsprachenlernern (insgesamt 51%) an erster Stelle, Französisch mit 12% Erstsprechern und 14% Fremdsprachenlernern (insgesamt 26%) an dritter Stelle. 9% aller EU-Bürger lernen Spanisch als Erstsprache, 6% der Europäer lernen es als Fremdsprache (insgesamt 15%). Zusammen mit den Fremdsprachenlernern ist somit Englisch die am meisten gesprochene Sprache der Europäischen Union. Die schwächere Stellung von Deutsch als Fremdsprache ist, zumindest teilweise, durch die weitgehende Beschränktheit von Deutsch als Muttersprache auf Europa [bedingt].

Das Sprachzentrum des Deutschen liegt in der Mitte Europas. In insgesamt 7 Ländern, Deutschland, Österreich, Luxemburg, Belgien, und Italien, sowie in den Nicht-EU-Ländern Schweiz und Liechtenstein, besitzt die Sprache den Status der offiziellen bzw. kooffiziellen Amtssprache in den jeweiligen Regionen. Durch ihre Lage verfügen die deutschsprachigen Länder über die meisten Grenzen zu anderssprachigen Staaten in Europa und so werden den deutschen Sprachgruppen in Frankreich, Dänemark, Polen, Rumänien, Ungarn, Tschechien und der Slowakei zumindest gewisse Minderheitensprachrechte zubilligt. Außerhalb Europas gibt es vor allem in Namibia, Russland, Nord- und Südamerika eine mehr oder weniger große Anzahl von Deutschsprechern.

Deutsch ist eine plurizentrische Sprache. Das bedeutet, dass es eine Sprache mit mehreren nationalen Zentren und ebenso kodifizierten unterschiedlichen Standardvarietäten ist, die in den jeweiligen Staaten gültig sind. Im Fall der deutschen Sprache sind dies die Standardvarietäten der Länder Deutschland, Österreich und Schweiz.

Nicht jeder Staat, in dem eine Varietät des Deutschen gesprochen wird, verfügt somit über eine eigene Standardvarietät. Dies ist nur dann der Fall, wenn sprachliche Besonderheiten amtlich und verbindlich, z.B. in normativen Grammatiken und Wörterbüchern, festgeschrieben werden. In den anderen Staaten, in denen Deutsch den Status der Amts- oder Minderheitensprache besitzt, die jedoch nicht über einen eigenen offiziellen Standard verfügen, ist meist eine der offiziellen Standardvarietäten mit geringfügigen regionalen Abweichungen gebräuchlich. So lässt sich wohl sagen, dass in Luxemburg und in Belgien eher die bundesdeutsche Standardvarietät vorherrscht, in Liechtenstein eher die Schweizer und in Südtirol eher die österreichische Standardvarietät.

Claudia Gassner

INGLÉS



PUBLIC TRANSPORT: ADVANTAGES AND DISADVANTAGES

Everybody prefers using their own cars because they find it much more comfortable than travelling by public transport since this way you don't depend on time.

On the one hand, public transport has got some advantages: first, if you live in a city with bad traffic conditions, underground may be the best and the fastest option. Then, if it is difficult to park in your city, public transport is the best. Besides, public transport is usually cheaper whereas petrol is more and more expensive. Finally if everybody

travelled by public transport, there would be a lower rate of pollution.

On the other hand, there are some disadvantages. If big cities don't offer an efficient and punctual system of buses, trains, ... , citizens won't be satisfied and probably they will stop using public transport.

To sum up, I believe each citizen should start travelling by public transport to have a better lifestyle in big cities.

Javier Badillo

En otro idioma

HÉROES



The plot of Heroes is designed to be similar to the stories of comic books with small story arcs built into the series' larger story arc plot. Each season of Heroes is designed to involve ordinary people who discover extraordinary super powers, and how these abilities take effect in the character's daily lives.

The first season, known as "Genesis", begins as a seemingly ordinary group of people gradually becomes aware that they have special abilities. Events illustrate their reactions to these powers, and how the discovery affects their personal and professional lives. At the same time, several ordinary individuals are investigating the origins and extent of these abilities. Mohinder continues his late father's research into the biological source of the change, while Noah represents a secret organization known only as "The Company". While coping with these new abilities, each of the characters is drawn, willingly or unwillingly, into the Company's conspiracy to control superpowered people and into a race to stop an explosion from destroying New York City.

Season two, known as "Generations", begins four months after the events of Kirby Plaza. The main plot arc of Generations deals with the Company and its research on the Shanti virus. This research is explored through the Company's founders, whose identities are revealed, as well as through the effects of various strains of the virus. The heroes ultimately come together in an attempt to stop the release of a deadly strain of the virus and avert a global pandemic.

The first part of season three was known as "Villains".

Volume three began with the assassination attempt on Nathan, and explores its consequences. In addition, several villains escape from the confines of Level 5, and the Company attempts to recapture them. Arthur Petrelli (Robert Forster) heals from systemic nerve damage and aims to create a formula to give ordinary people abilities. The second part of season three, titled "Fugitives", involves what happens after Nathan fails to produce the formula. After the destruction of Primotech and Pinehearst, the heroes attempt to lead normal lives until Nathan initiates his plan to round up all people with abilities. Sylar kills Nathan in an intense duel; however, Matt is instructed to alter Sylar's mind to believe that he is Nathan.

Season four comprised volume five, "Redemption" and takes place six weeks after the events of season three. The heroes try to return to their normal lives, Peter returns to his job as a paramedic, while Claire attends college. Sylar's acquired abilities begin to manifest as Nathan struggles to maintain his identity and Sylar's consciousness, trapped in Matt Parkman's mind, taunts him and seeks out his body. A carnival group is introduced, led by Samuel, who tries to recruit more people with abilities into his carnival family in hopes of creating a community for these people where they are welcome to be open with their abilities and respected by outsiders. The end of the Season 4 finale begins Volume Six, "Brave New World", in which Claire reveals the existence of people with special abilities to a group of reporters and photographers.

Adrián Ruiz

Test yourself

Some proverbs-refranes. ¿Sabrías unirlos con su equivalente en español? Have a try!

1. Seeing is believing.	a. Dios los cría y ellos se juntan.
2. Birds of a feather flock together.	b. Del dicho al hecho va mucho trecho.
3. Love is blind.	c. Ver para creer.
4. Barking dogs seldom bite.	d. La curiosidad mató al gato.
5. Like father, like son.	e. Donde fueres haz lo que vieres.
6. Better late than never.	f. Más vale tarde que nunca.
7. A bird in the hand is worth two in the bush.	g. La práctica hace maestros.
8. He laughs best who laughs last.	h. Perro ladrador poco mordedor.
9. Practice makes perfect.	i. El amor es ciego.
10. When in Rome do as Romans do.	j. De tal palo tal astilla.
11. Easier said than done.	k. Quien ríe el último ríe mejor.
12. Curiosity killed the cat.	l. Más vale pájaro en mano que ciento volando.

Nerea Rodríguez Campos

JOKES

-I save forty pence every day.
 -Tell me how
 -Well, I never catch the bus. I run after it and save the ticket
 -Really? My advice is this: Next time, run after a taxi and you'll save four pounds.

-There are six boys under an umbrella and they don't get wet.
 -Why not?
 -It isn't raining.

-Why do birds fly south?
 -Because it's too far to walk.

-Why do hummingbirds hum?
 -Because they don't know the words.

-Why was the crow perched on a telephone wire?
 -He was going to make a long-distance caw.

-Your first job will be to sweep the floor.
 -But I'm a college student, the young man replied.
 -In that case, give me the broom - I'll show you how

-I want a bottle of wine, please.
 -White or red?
 -It doesn't matter. It's for my grandfather and he's blind.



Alba Reguilón

**There was a man so short that one time he sat down into a marble and said:
 'The world is mine!!'**

Un hombre a otro...
 -do you speak english?
 ¿cómo dice usted?
 .do you speak english?
 -¡no lo entiendo!
 -¡que si habla ingles
 -¡ah si, perfectamente

Va un zorro y se choca con un pollo.
 Éste le dice: - I am sorry.
 Y el pollo le contesta: - Pues I am pollito.

Doctor! I have a serious problem, I can never remember what I've just said.
 When did you first notice this problem?
 What problem?

Sam: Would you punish me for some thing I didn't do?
 Teacher: No, of course not.
 Sam: Good, because I didn't do my homework

Verónica Alonso Ramos

PASATIEMPOS

ADIVINA.....ADIVINANZA...

Tiene ojos y no ve, tiene pico y no pica, tiene alas y no vuela, tiene patas y no camina, ¿qué es?

- **Un pajarito muerto.**

• En un corral de dientes hay una vaca echada, llueva o no llueva siempre esté mojada.

¿qué es?

- **La lengua.**

• Mientras más grande menos se ve, ¿qué es?

- **La oscuridad.**

• Si estuvieras en medio del mar ahogándote, ¿qué harías?

- **Lloraría para desahogarme.**

• Tengo 4 dedos, 3 piernas, y un brazo, ¿qué soy?

- **Un deforme.**

• Todos pasan por mí, yo no paso por nadie, todos preguntan por mí, pero yo no pregunto por nadie.

¿Quién soy?

- **El camino.**

• Va uno y se muere.

Moraleja: **NO VAYAS.**

• ¿Como se dice ladrón en japonés?

- **Tumekita Mimoto.**

• ¿Cuántas veces se ríe un hombre cuando le cuentan un chiste?

Tres:

- **Cuando se lo cuentan.**

- **Cuando se lo explican.**

- **Cuando lo entiende.**

• ¿En qué se parece una manzana y un tren?

- **En que el tren no espera y la manzana no espera.**

ANIMALES DE LA BIBLIA

Palabras a buscar:

ABUBILLA, AGUILA, ARGOL,

AVESTRUZ, AZOR, BESTIA, BÚHO,

BUITRE, CALAMON, CAMALEÓN,

CIGÜEÑA, CORDERO, DRAGÓN,

ERIZO, GARZA, GAVILÁN, GAVIOTA,

HAGAZ, LAGARTIJA, LAGARTO,

LANGOSTA, LECHUZA, LEÓN,

MILANO, OSO, PELÍCANO,

RANA, RATÓN.

Katy Arias



PASATIEMPOS

CHISTES



Otra de CHISTES

Un hombre va a visitar a un adivino:

Pom, pom.

- ¿Quién es?

- Pues vaya adivino...

- Mamá, mamá, me voy de caza.

- Pero, te llevarás la escopeta, ¿no?

- ¡No!, ez que me voy pada ziembre...

Llega un nuevo profesor al colegio y se presenta:

- Buenos días, mi nombre es Largo.

Dice un niño:

- No importa, tenemos tiempo...

- Papá, papá... ¿Por qué os casásteis tú y mamá?

- Por tu culpa!

En la biblioteca, un hombre se acerca al área de información y pregunta:

¿Dónde se encuentra el libro, 'El hombre, el ser perfecto'?

Al final del pasillo, en la sección de ciencia-ficción.

Lidia González

Al final, las obras quedan, la gente se va,
otros que vienen las continuarán:
la vida sigue igual.

(Julio Iglesias)

