

El Cabás

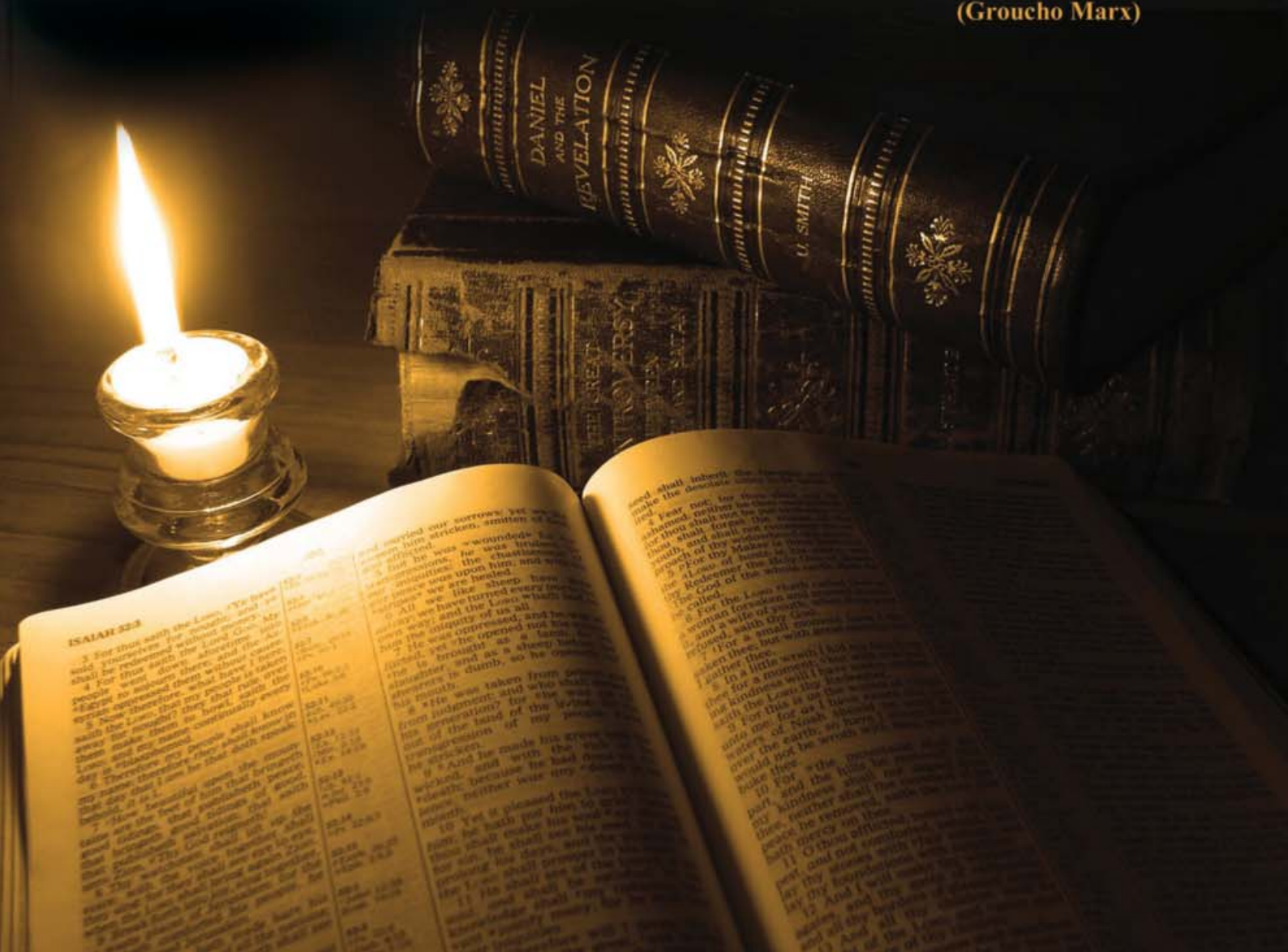
Instituto de Educación Secundaria "La Vaguada"

Junio 2016

Número 25

**El secreto de la vida es la honestidad y el juego limpio.
Si puedes simular eso, lo has conseguido.**

(Groucho Marx)



ISAIAH 53:3

3 For thou wast as a Lamb, who
wast led as a sacrifice, and
wast not open thy mouth:
4 For thou wast as a Lamb
that is led to the slaughter,
and as a sheep that is dumb,
which openeth not his mouth:
5 For he was oppressed, and
he was afflicted, yet he
opened not his mouth:
6 He was as a Lamb that
is led to the slaughter,
and as a sheep that is
dumb, which openeth not
his mouth:
7 For he was oppressed,
and he was afflicted,
yet he opened not his
mouth:
8 He was as a Lamb that
is led to the slaughter,
and as a sheep that is
dumb, which openeth not
his mouth:
9 For he was oppressed,
and he was afflicted,
yet he opened not his
mouth:
10 He was as a Lamb that
is led to the slaughter,
and as a sheep that is
dumb, which openeth not
his mouth:
11 For he was oppressed,
and he was afflicted,
yet he opened not his
mouth:
12 He was as a Lamb that
is led to the slaughter,
and as a sheep that is
dumb, which openeth not
his mouth:

...and he was oppressed, yet
he opened not his mouth:
...as a Lamb that is led to
the slaughter, and as a
sheep that is dumb, which
openeth not his mouth:
...for he was oppressed,
and he was afflicted, yet
he opened not his mouth:
...he was as a Lamb that
is led to the slaughter,
and as a sheep that is
dumb, which openeth not
his mouth:
...for he was oppressed,
and he was afflicted,
yet he opened not his
mouth:
...he was as a Lamb that
is led to the slaughter,
and as a sheep that is
dumb, which openeth not
his mouth:
...for he was oppressed,
and he was afflicted,
yet he opened not his
mouth:
...he was as a Lamb that
is led to the slaughter,
and as a sheep that is
dumb, which openeth not
his mouth:



A MODO DE PRESENTACIÓN

Lector internacional:

A fe que no te habrán pasado desapercibidos en la estantería expositora de nuestra biblioteca los Sonetos del genial William Shakespeare, acompañados de la versión en nuestra lengua del traductor Luis Astrana Marín.

Que en 2016 se cumplan cuatrocientos años de la muerte del mito y que ésta coincidiera en año con la de nuestro Cervantes ha servido de acicate al mundo mediático y propagandístico a la hora emplearse a fondo para rentabilizar la figura de ambos.

Pero tú, a quien suponemos sabio que huye del mundanal ruido y a la vez amante del individual sosiego que la reposada lectura proporciona, bien pertrechado como estás en el manejo de la lengua inglesa en la que se expresó el autor, mereces disfrutar de la lectura en el original del soneto XVII, que hemos rescatado para ti.

Sirva esta muestra del arte del escritor para engalanar el número 25 de tu revista El Cabás.

Aquí te lo transcribimos:

*Who will believe my verse in time to come,
If it were fill'd with your most high deserts?
Though yet, heaven knows, it is but as a tomb
Which hides your life and shows not half your parts.*

5 *If I could write the beauty of your eyes
And in fresh numbers number all your graces,
The age to come would say: 'This poet lies;
Such heavenly touches ne'er touch'd earthly faces.'*

10 *So should my papers, yellow'd with their age,
Be scorn'd, like old men of less truth than tongue,
And your true rights be term'd a poet's rage.
And stretch'd metre of an antique song:*

*But were some child of yours alive that time,
You should live twice; in it and in my rhyme.*

Vale.

El Cabás

Sumario

A modo de presentación	3
Sumario	4
Editorial	5
Opinión	6
Conciencia Social y Ecológica	7
Formación y Orientación Laboral	8
Por tierras de Zamora	10
Animales Curiosos	12
Nuestros pueblos	13
De viaje	15
Deportes	16
Aquí estamos todos	20
Vivencias	23
Desde la Vaguada con emoción	26
Narra 1º de Bachillerato	28
ES1B Poetiza la vida	28
ES3A Ensayo el microrrelato	29
Sociedad	31
Cine	33
Cocina para todos	34

GRUPO EDITOR

Coordinador: Manuel Osorio.

Redactores Jefe: M^a Rosario Peña, Luis Barba, Magdalena Costa, Roberto Alonso, M^a Pilar Bernardo, Ignacio Ruesga.

Maquetación e Impresión: Creadores Gráficos / 690 710 640

Editorial

EL MONO A CIEGAS

Hoy en día WhatsApp es una de las redes sociales más utilizadas. En ella se encuentran emoticonos de todo tipo; pero, ¿acaso nos hemos preguntado por qué esos emoticonos y no otros?

Por detrás de la flamenca y la ‘caca con ojos y sonriente’, el mono que se tapa los ojos para no ver la realidad es uno de los emoticonos más simpáticos que podemos utilizar en WhatsApp. Sin embargo, detrás de su apariencia risueña se esconde una máxima budista.

“No escuches al mal, no veas al mal, no hables al mal”, es un proverbio identificado con los tres monos sabios, una escultura de madera situada en el santuario de Toshogu, obra de Hidrari Jingoro. De esta manera, la presencia de ‘tanto mono’ en los emoticonos ya tiene explicación.



OPINIÓN

ULTRAS, CALMA

Los ultras son esos aficionados al “fútbol” que siempre están en la primera fila del estadio, animando a su equipo y que pertenecen a la peña correspondiente. A veces simplemente defienden ideas políticas. Este hecho llega a un punto en el que varias peñas con distinta ideología se juntan para pegarse. Sin ningún fin más que el de causar daños. Además, esto da muy mala imagen a los hinchas del equipo, si sus hinchas son problemáticos. Aún no se olvida la muerte de un ultra del Depor en Madrid, antes de su enfrentamiento contra el Atlético.

Indagando y buscando más sobre este tema, descubrí que entre las peñas hay aliados y enemigos reconocidos. Los equipos saben esto y, siempre que se produce un encuentro entre dos enemigos, aumentan el despliegue de seguridad.

Entiendo que una persona sea fan de un equipo, ya que me gusta mucho el fútbol y soy un seguidor acérrimo del Atlético de Madrid. Pero no llego a entender por qué alguien odia a un equipo. A mí siempre de pequeño me preguntaban mucho si odiaba al Madrid, por ser colchonero, y yo respondía que por qué debería.

Esto también me lleva a pensar por qué nos hacemos de un equipo y no de otro. En muchos casos los jóvenes eligen ser de un equipo porque es el oponente directo de otro equipo que no les gusta nada. En otros casos, como el mío, lo escogemos porque nuestros padres u otra gente cercana nos lo inculca. Y, por último, están los que escogen el equipo que está de moda y el que más gana: este es el



tipo de gente con la que no se puede mantener una discusión. Nadie escoge un equipo sin más porque le gusta, ya que en el fondo son todos iguales y si acaso te gustará el que mejor juega y eso entra dentro del caso anterior.

Como conclusión, creo que los ultras o los fans acérrimos en exceso deberían tomárselo con calma, animar a su equipo y disfrutar de la belleza del fútbol.

Luis Miguel Joao

ESPAÑA Y NOSOTROS

Está claro que actualmente nuestro país vive una inestabilidad política que parece no tener solución. Cada día que pasa vemos más complicado una buena formación de gobierno, o por lo menos una mala... Ni los partidos nuevos ni los viejos son capaces de cumplir lo que dicen, en tanto que día tras día aparecen nuevos casos de corrupción. El Partido Popular de Mariano Rajoy no recibe apoyo ninguno (aunque haya ganado las elecciones); el PSOE de Pedro Sánchez, tras haber pactado con el de Ciudadanos de Albert Rivera, es rechazado por el de Podemos de Pablo Iglesias.

Estamos destinados a que la historia se repita sin que aprendamos de ella, y a cometer los mismos errores que en el pasado.

A pesar de todo ello el español lo asume como puede y se prepara ya para volver a las urnas. Y por si fuera poco (el que nos mientan a la cara), vemos que ese engaño lleva existiendo durante toda la democracia, con paraísos fiscales, los ERE de Andalucía...

Viendo que la educación y la sanidad pública peligran con uno u otro gobierno, que las reformas laborales y demás no hacen sino empeorar las cosas, la ley LOMCE, se llega a

la conclusión de que la democracia puede no ser efectiva o eficaz.

Estamos subordinados desgraciadamente a Europa, la UE, la BCE y el FMI, y perdemos nuestra propia autonomía como nación grande y libre que somos, lo mismo que el ciudadano español perdió tanto poder adquisitivo con el cambio de moneda de la peseta al euro.

Actualmente nuestro país vive una nueva transición democrática que, como mínimo, requiere una nueva constitución. Y, dado que existen tantos partidos, tan separados ideológicamente, acabarán uniéndose entre ellos para llegar a hacer algo por nuestro amado país en el futuro próximo.

La mala legislatura de Zapatero y la no tan buena como parecía de Rajoy, nos hace llegar hoy a un punto en el cual sólo un gran nuevo presidente de diferente mentalidad de un nuevo partido (o por lo menos uno tradicional reformado), hará cambiar este país.

En conclusión, esto sólo se arregla ahora no resignándose, buscando una verdadera solución y para llegar a un pacto ceder y ser tolerantes.

Carlos Martínez (2º Bachillerato)

CONCIENCIA SOCIAL Y ECOLÓGICA

LA ADOPCIÓN DE ANIMALES

He escuchado en muchas ocasiones, a personas tanto con mascotas como sin ellas, que si de verdad te gustan los animales no deben tener nunca uno. No lo adoptes, no lo compres: tan sólo disfruta de las mascotas de tus amigos. Considero esta opinión una completa equivocación. Puedes disfrutar pero no de la misma forma en que lo harías si el animal fuera tuyo.

Si deseas tener una mascota o animal de compañía, ¿qué opción elegir? ¿Comprar o adoptar? La compra de animales en tiendas especializadas supone, en cierto modo, una falta de respeto hacia la condición del animal. Que un ser vivo inteligente y sensible tenga un precio y se exponga en un escaparate como una mercancía hasta que alguien decida pagar, daña, hasta cierto punto, la dignidad del animal. Por otra parte, las hembras seleccionadas para la cría sufren al ser sometidas constantemente al ciclo del embarazo.

Por estas razones, considero que adoptar un animal en

una perrera es una vía correcta para acoger y cuidar. Desgraciadamente, debido a la falta de fondos, las condiciones en que perros y gatos viven en estas instalaciones no son las más adecuadas. De esta manera, no sólo ayudamos a una futura mascota sino a las organizaciones que, sin ánimo de lucro, intentan conseguir para ellas mejores condiciones de vida. En ellas podemos encontrar individuos de todas las edades, vacunados y desparasitados pero viviendo en condiciones precarias.

Pero quizá la mejor forma de encontrar un compañero, la más honrada y bonita, sea recoger y llevar contigo a ese gato o a ese perro que se acerca a saludarte en el campo o en un parque y, sin saber muy bien por qué, te sigue y muestra que quiere quedarse contigo. Sacarlos de la calle, cuidarlos y darles la atención que necesitan es, para mí, la mejor forma de adoptar un animal que te estará agradecido siempre.

Víctor Rodríguez Fernández



EL CAMBIO CLIMÁTICO

brio aumentando la emisión de gases de efecto invernadero.

El problema principal que plantea la ralentización o minimización del cambio climático estriba en que se trata,

en gran medida, de un efecto secundario de la sociedad de consumo. La forma en que se puede contribuir en su deceleración es disminuir los excesos y optimizar el uso de los recursos. También es importante usar bombillas de bajo consumo, aislar adecuadamente los hogares, hacer un uso eficiente del agua, reducir el consumo en general y reutilizar o reciclar los objetos y materiales.

Los llamados gases de efecto invernadero, principalmente el dióxido de carbono, se acumulan en la atmósfera e impiden que las radiaciones infrarrojas que emite el planeta al calentarse salgan al espacio. Esto hace que la temperatura del planeta suba. Estos gases siempre han estado presentes en la atmósfera. El problema radica en que las actividades humanas han contribuido a romper el equili-

Otra cuestión importante es su efecto sobre la salud de las personas. Así, datos de la OMS cifran en cinco millones las personas que enferman cada año a consecuencia del cambio climático y en ciento cincuenta mil las que fallecen por esta causa. Las personas más vulnerables son, y serán en un futuro, los habitantes de los países más desfavorecidos. Actualmente, una de las medidas más importantes que se están llevando a cabo para intentar solucionar este problema de alcance global es el acuerdo firmado en la pasada Cumbre del Clima de París. A través del mismo, cerca de doscientos países se comprometen, de manera histórica, a transitar de forma conjunta hacia una economía baja en carbono.

Ruth Arribas Gonzalo

FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN LABORAL

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS Y EL MUNDO LABORAL



Hace unas semanas tuvimos una charla acerca de las redes sociales. Fue bastante interesante, ya que nos abrió los ojos en cuanto a la utilización de las nuevas tecnologías. Todos nosotros, más o menos utilizamos las redes, tanto para comunicarnos como para darnos a conocer. Ya sabéis de lo que estoy hablando: WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, etc.

Está claro que es muy importante estar a la última y en contacto con el resto del mundo a través de las redes, pero, ¿creéis que realmente le dais un uso provechoso? Es cierto que para muchos de vosotros lo más importante es que tengáis muchos seguidores en Instagram o publicar muchas fotos y absolutamente todo lo que hacéis en Facebook, porque así nos crecemos y nos sentimos más queridos e importantes. Todo esto es muy bonito, pero en realidad las redes sociales tienen un fin mucho más útil del que podamos imaginar y del que podemos sacar mucho más provecho.

Para empezar, es un medio muy útil para encontrar trabajo y darnos a conocer en el mundo laboral, que es en definitiva para lo que estamos aquí. Nos estamos formando para conseguir esos conocimientos que nos llevarán de alguna manera a enfrentarnos a la realidad de la vida solventando y solucionando nuestros problemas nosotros solitos en el mundo real.

Que no os quepa duda que aquí estamos de paso, un paso de transición y de formación en el que, al final, unos eligiendo un camino y otros eligiendo otro, terminaremos enfrentándonos al mundo laboral. Y este mundo laboral está en constante cambio y evoluciona a una velocidad de vértigo. Hace unos años el hecho de terminar una carrera, un curso de formación, un grado medio o superior nos podía abrir puertas para encontrar trabajo de forma tradicional, es decir, enviando nuestros currícu-

la a cada una de las empresas que nos interesase. Ahora esa labor se está quedando obsoleta, ya que la apertura al mundo digital nos aporta una gran posibilidad de darnos a conocer de forma seria, demostrando que estamos a la última en tecnología punta. Pero, no nos llevemos a engaño: hay que tener muy presente que las redes sociales no solucionan todo, son tan sólo una extensión para llegar más allá; a nuestro propósito. Estas aplicaciones son las armas mágicas para conseguir nuestras ideas o metas.

¿Pero, cómo podemos presentarnos en estas redes sociales? Ahí va una pequeña guía que os puede servir para daros de alta en estas redes.

- Definir nuestra marca personal y hacerla visible. Pensar qué queremos ofrecer y cómo presentarnos. Aquí confeccionamos nuestro currículum personal.
- Elegir la red social que más se aproxime a lo que buscamos y darnos de alta en ella.
- Invertir tiempo en ellas. De nada sirve que nos demos de alta en una red social y luego nos olvidemos por completo. Hay que trabajarlos participando en los comentarios profesionales, aportando nuestra experiencia profesional y actualizando nuestro perfil.
- Perfil serio. Esto no es para que lo vean nuestros colegas, ha de ser serio puesto que nos estamos vendiendo profesionalmente. Hay un 60% de trabajos descartados por sus comentarios en Facebook.
- Una de las mejores plataformas para la búsqueda de empleo es LinkedIn.
- Twitter es otro importante para darnos a conocer, siempre incluyendo comentarios de interés.

Páginas de interés:

- Infojobs.
- Laboris.
- Monster.
- Eulen.
- Oficina de empleo.

Sara Sánchez Carballo y Elena González Muñoz —
DIR1

BUSCANDO EMPLEO A TRAVÉS DE LAS REDES

El martes día 24 de mayo de 2016 tuvimos una charla en el IES La Vaguada de Zamora, una charla por parte de la Liga zamorana de la educación, en la que nos orientaban sobre las formas más apropiadas para buscar empleo a través de las redes sociales. Primero nos hicieron una presentación a modo de resumen sobre las distintas páginas web, aplicaciones informáticas y telefonía móvil, a la hora de buscar empleo. Entre ellas destacaron:

Infojobs.net
 Laboris.net.
 Monster.es
 Trabajando.com
 Jobandtalent.com

Es aconsejable escoger dos páginas a la hora de hacernos un perfil, porque, si nos abrimos un perfil en cada una, podríamos recibir demasiada información con el riesgo de perder posibles ofertas. Además, muchas de estas páginas están conectadas entre sí.

En cuanto a las aplicaciones de telefonía móvil, que nos permiten subir nuestro currículum a la red, nos encontramos con:

Jobeeper
 Jobandtalent

Otra forma de encontrar trabajo es a través de Empresas de Trabajo Temporal, las famosas ETT's.

En nuestra ciudad contamos con las siguientes:

ADECCO
 EULEN
 Grupo Norte

El uso de las redes sociales está hoy en día muy generalizado. Las más extendidas son facebook, twitter y linkedin.

Se recomienda tener abiertos dos



perfiles en twitter y facebook:

- Uno profesional, para el público en general, en el que tendremos cuidado con las publicaciones realizadas y procuraremos participar en debates.

- Uno personal, con la mayor privacidad posible.

En cuanto a linkedin, es una red de uso profesional. Si tenemos abierto un perfil en esta red, es altamente recomendable actualizarlo a diario.

Otra alternativa para la búsqueda de empleo es acudir a las ferias de empresa o ferias de empleo y encuentros profesionales, en los que dan buenas conferencias y recomendaciones.

Dentro de los métodos más tradicionales para buscar empleo, está la consulta de los distintos boletines oficiales, como el BOE, el BOCYL o el BOP.

El Gobierno tiene una plataforma de búsqueda de empleo que se llama empleate.gob.es.

Pero en realidad las cosas no son tan sencillas; hay mucha gente que se aprovecha de la situación de crisis y necesidad que estamos pasando en la actualidad en este país.

Por eso nos dieron unas claves o consejos para identificar una oferta

de empleo trampa o una estafa:

Suelen ser ofertas para trabajar en el extranjero, en las que te piden un anticipo económico, según ellos, para diferentes gastos de gestión, alojamiento, etc.

Ofertas de trabajo en las que te piden abonar una cuota antes de contratarte, se supone que para hacer frente a una serie de gastos administrativos.

Ofertas tipo "gana dinero fácil"; por ejemplo, te ofrecen realizar encuestas desde casa, o trabajos en principio sin aparente complicación. Te piden tus datos personales y bancarios para ingresar tu futura nómina.

Ofertas de trabajo en las que para completar la información tienes que llamar a un número de teléfono de tarificación adicional, como 905, 803, 806, 807, 907.

En conclusión: como medida preventiva, es mejor no realizar ningún pago anticipado, y en caso de duda, no aportar información sobre nuestros datos personales ni bancarios. Nos pareció una charla muy interesante y constructiva.

*Verónica Casadei Fernández,
 Rubén González Fernández
 y Sonia María López Pérez*

FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN LABORAL

PÁGINAS ÚTILES PARA ENCONTRAR TRABAJO

Tras la charla recibida el pasado martes 24 de mayo sobre la búsqueda de empleo a través de redes sociales y otras plataformas en Internet, hemos llegado a la conclusión que es ésta la vía más asequible para la búsqueda de empleo actualmente. La charla nos ha ayudado a comprender que a través de Internet podemos encontrar ofertas de trabajo asequibles a la formación de cada persona en cualquier parte del mundo.

Ahora vamos a mostrar una serie de páginas que nos enseñaron en la charla y que son bastante útiles para encontrar una serie diferente de trabajos:

- Empresas privadas:

Estas son unas de las muchas empresas que ofrecen trabajo de una forma sencilla:

- InfoJobs.net: Es una bolsa privada de empleo online, especializada en el mercado español.

- Laboris: Ofertas de empleo por provincias y categorías y gratuitas para recursos humanos. Currículum vitae por campos o en formato Word para candidatos.

- Monster.es: Sube tu currículum vitae y hazlo visible para que las empresas puedan proponerte sus ofertas disponibles.

- Empresas públicas:

- SEPE: Tiene encomendado la ordenación, desarrollo y seguimiento de los programas y medidas de la política de empleo, cuya política principal es la gestión del empleo.

- Empleo.jcyl.es: Es la oficina oficial del estado, este es la particular de Castilla y León, es la institución encargada de gestionar el desempleo.

- Otras:

Cabe destacar que en cuanto a páginas principales de encontrar empleo también se encuentran facebook, twitter y linkedin, que, aunque son redes sociales, también se utilizan para encontrar trabajo:

- Facebook: Es una forma de encontrar empleo y es aconsejable distinguir entre un perfil personal y uno profesional para encontrar trabajo.

- Twitter: Se puede encontrar trabajo mediante esta plataforma, pero es algo más difícil y menos eficaz que otras.

- LinkedIn: Es de las mayores redes profesionales en el mundo y en la que más gente busca trabajo actualmente.

Internet es uno de los mejores, por no decir el mejor lugar donde se puede buscar trabajo actualmente, aunque hay que tener cuidado con las estafas que son muy características, sobre todo las que te piden dinero por adelantado para tramitaciones u otras cosas que nos harían sospechar. También la mayoría de ofertas sobre rellenar encuestas que piden tu cuenta bancaria suelen ser fraudulentas o también las ofertas en las que tienes que llamar a un número de pago y te tienen a la espera lo máximo posible para sacarte la mayor cantidad de dinero.

En conclusión, Internet es un buen lugar para buscar trabajo, pero hay que tener cuidado con las estafas y también con cualquier cosa que subamos a Internet, porque las empresas nos buscarán y pueden afectarnos negativamente ciertas cosas que haya subidas sobre nosotros.

Guillermo Garzón Turiel y David Fernández Martín

Por Tierras de Zamora



LA CIUDAD DE ZAMORA

Zamora es una ciudad de Castilla y León, cerca de la frontera con Portugal. El casco antiguo de la ciudad tiene la calificación de conjunto histórico-artístico

desde 1973. Tiene algunas características que le proporcionan un segundo nombre, cual es "la bien cercada".

Cuenta aproximadamente con

63.831 habitantes.

La provincia está dividida por dos grandes ríos: el Duero, que atraviesa de Este a Oeste y divide a la provincia en dos, y el Esla,

que discurre de Norte a Sur. Pero, además cuenta con una abundante red de ríos secundarios y un importante número de embalses.

Respecto al clima, existen dos tipos bien definidos: el húmedo de la comarca de Sanabria, con precipitaciones abundantes, inviernos fríos y nevados y veranos suaves, propio de las zonas de montaña; y un clima extremado de tipo continental que afecta al resto de la provincia, caracteri-

zado por inviernos fríos y veranos calurosos, aunque con graduaciones intermedias; e incluso casos de microclimas, mucho más suaves, como ocurre en Los Arribes del Duero.

Zamora sobresale por su conjunto de edificios románicos, formado por 23 templos del término municipal y las 14 iglesias del casco histórico. Estos datos sitúan a Zamora como la ciudad de mayor número y calidad de templos románicos de Europa. El

patrimonio consta además de catedral, castillo, murallas y puente.

Entre sus festividades es de mencionar la Semana Santa.

La ciudad alberga instituciones autonómicas e internacionales, tales como el Museo Etnográfico de Castilla y León, el Consejo Consultivo de Castilla y León y la organización de cooperantes hispano-lusa fundación Rey Alfonso Henriques.

María Sánchez



La Semana Santa es la celebración anual cristiana de la pasión, muerte y resurrección de Jesús de Nazaret, es un periodo de intensa actividad litúrgica.

Comienza el Domingo de Ramos y finaliza el Domingo de Resurrección. La fecha de celebración es variable (entre marzo y abril, según el año), porque depende del año lunar. Durante la Semana Santa tienen lugar numerosas muestras de religiosidad popular en todo el mundo, destacando las procesiones.

En mi opinión, Zamora es una de las ciudades de España en las que se puede vivir con más devoción, ya que en las distintas procesiones el número de cofrades es muy elevado. Es una época del año en la que Zamora atrae a muchos turistas de diferentes zonas de España, por lo que el sector de hostelería es muy beneficiado en esta época.

En Zamora hay aproximadamente 17 procesiones. Las que más me gustan son:

La Soledad, porque la imagen del rostro de

LA SEMANA SANTA ZAMORANA

la Virgen y a su vez el manto de color negro son muy vistosos. Una característica principal de esta procesión es que sólo pueden salir mujeres. Van vestidas con Bellardina de tergal negra, capa hasta los pies y capucha en una sola pieza abotonada en la parte delantera.

El Santo Entierro, porque presenta diversos pasos y va encabezada por caballos de gran porte y a su vez presenta una banda muy numerosa de diferentes edades. Es una de las más antiguas de Zamora. Los hermanos van vestidos con una túnica y un caperuz de terciopelo negro, portan vara de madera rematada en una cruz con sudario. Todos los pasos excepto dos son portados a hombros y durante el recorrido se escuchan todas las bandas. Esta procesión está formada por un total de doce pasos.

Vulgo Congregación, también conocida como la procesión de las 5 de la mañana o la de los borrachos. Los cofrades llevan una túnica de percal negra con caperuz portando una cruz negra de madera. Es una procesión que cuenta con muchos pasos y uno de los que destaca es el "cinco de copas" por su elegancia al bailar.

Finalmente, animo a todo el mundo a presenciar el sentimiento que todos los zamoranos podemos vivir en esta semana de celebración.

Coral Espinosa

ANIMALES CURIOSOS

TARÁNTULA AZUL

Es de la familia Therphosida, es originaria de Venezuela.

Desde el 2013 la especie es menos común debido al sobre-pastoreo de su hábitat.

Sus patas son de color azul, su caparazón es de color azul-verde y su abdomen color naranja.

Esta araña es popular como animal de compañía debido a sus llamativos colores.

Son solitarias y prefieren vivir en áreas oscuras y aisladas.

Producen seda pero no para hacer telarañas sino para sellar la entrada a sus madrigueras.

Se alimentan de ratones, insectos y otros animales pequeños como ranas.

Cazan de noche por medio de emboscadas donde inyectan su veneno para paralizar a su víctima.

Fernando Díez

CABALLO ÁRABE Por: Leonor Nogueira

Es un caballo inteligente de carácter fuerte y mucha resistencia. Su cabeza tiene una forma característica y una cola siempre en alto.

Es una de las razas más antiguas ya que hay evidencias arqueológicas de hace 4500 años de caballos árabes muy similares a los actuales.

Los caballos árabes se desarrollan en un clima desértico.

Hay muchas razas de caballos árabes, por ejemplo: Hispano-árabe, Shagy árabe...

El árabe de pie puede llegar a medir 153'4 centímetros de altura. El caballo árabe también se puede clasificar como raza de sangre caliente.

La sensibilidad e inteligencia de estos caballos hace que tengas un aprendizaje más rápido y mejor comunicación con el jinete.



COBRA REAL



Es una especie de la familia Elapidae. La serpiente venenosa más grande que existe. Pueden llegar a medir 5,5 metros. Es delgada de color oliva o pardo, con ojos

color bronce. Tiene los colmillos situados frontalmente y con un veneno neurotóxico que es mortal.

Su dieta consiste en otras serpientes.

Es la única serpiente que pone los huevos en un nido.

Desde la época de puesta defiende los huevos hasta que eclosionan y la madre abandona el lugar.

Aunque están diversificadas en África son mucho más conocidas en Asia.

Samuel Diéguez

NUESTROS PUEBLOS

MORALEJA DEL VINO



Moraleja del Vino se encuentra en el sur de la provincia de Zamora, a 9 kilómetros de la capital, con una superficie de aproximadamente 20 km² y perteneciente a la Tierra del Vino. Tiene una población de 1.688 habitantes (2014) y sus fiestas principales se celebran el 2 de febrero con Las Candelas y el 22 de julio con La Magdalena. En invierno se organizan las fiestas de “Las Águedas” y en la Virgen del Viso se celebra una romería en la pradera del Viso (Bamba).

La celebración de los quintos en Moraleja se reserva a los días 1 y 5 de enero. Incluye una misa, una traca y la petición del aguinaldo por todo el pueblo acompañados de una charanga. También hay bailes por la noche. A última hora

de la mañana se enciende una lumbrera en la era acompañada de chocolate con churros. Después los quintos se retiran a descansar.

Otra de las tradiciones de Moraleja es el bollo coscarón, que se elabora con los cascarones y la manteca del cerdo. Es muy común hacerlo en época de matanza.

También es muy importante la vendimia, ya que en Moraleja casi todos los vecinos hacen vino. Por eso en su escudo aparece un raci-

mo de uvas.

Cambiando de tema, existe una calle que lleva el nombre de Eduardo Barrón, un escultor nacido el 2 de abril de 1858 en Moraleja del Vino y fallecido en Madrid el 23 de noviembre de 1911. Aun siendo de origen humilde tuvo una excelente carrera: en 1892 fue nombrado conservador-restaurador del Museo del Prado y más tarde académico de Bellas Artes de la Real Academia de San Fernando. Entre sus obras destaca la estatua de Viriato, que realizó en Roma y cuya réplica se halla en la Plaza de Cánovas de Zamora; o también otras, como la estatua de Colón en Salamanca, o la de Emilio Castelar en Cádiz.

Laura Bragado

Muelas del Pan

Actualmente en Muelas del Pan puedes disfrutar de numerosas fiestas tradicionales.

La primera se celebra en la época de Navidad, del 24 de diciembre al 6 de enero. Es la de los quintos. Es una fiesta organizada por los jóvenes de 17 años. Sólo pueden ser los quintos de ese

año, porque antes, a esta edad, era cuando los chicos se iban a la mili.

Hay orquestas los días 24, 31 de diciembre y 5 de enero, además de otras actividades para el entretenimiento de mayores y jóvenes.

La segunda es el 5 de febrero, “Las Águedas” y

NUESTROS PUEBLOS



consiste en que las mujeres, vestidas con traje tradicional, van bailando y cantando por las calles del pueblo y pidiendo el aguinaldo.

La tercera es en Semana Santa, en la que se organizan principalmente actividades para los niños y las famosas romerías. El miércoles santo por la noche desfila una procesión por las calles del pueblo. Van con capas y con faroles para alumbrar las calles a su paso.

El martes de pascua es uno de los días más importantes del pueblo, se celebra el Cristo de San Esteban. Se pasa el día por las praderas que

rodean el Cristo de San Esteban de Muelas del Pan.

El 25 de julio se celebra la fiesta de Santiago, que corresponde a las fiestas de verano. Vienen orquestas y además está la famosa costillada, a la que el ayuntamiento invita a todo el público que quiera asistir.

El segundo domingo de octubre se celebra el Ofertorio, en el que se sortea en la puerta de la iglesia roscas adornadas por dulces coloridos y animales como el pollo, el conejo o la paloma.

Danza de palos es un baile tradicional de Muelas del Pan. Consiste en ocho danzantes que van baliando y tocando los palos de espino y las castañuelas al son de un tamboril y una flauta. Son treinta y dos bailes (llamados lazos). Antiguamente el grupo lo componían solamente varones, pero ahora ya está compuesto de hombres y mujeres. Dicho grupo suele viajar por España y parte de Portugal.

Silvia Delgado

MORALEJA DE SAYAGO

Es un pueblo de la provincia de Zamora, a unos 45 km de la capital, pertenece a la comarca sayaguesa y tiene aproximadamente 200 habitantes.

Cuenta con una residencia de ancianos, un colegio nuevo, un frontón en el que la gente juega al fútbol, al frontenis y, sobre todo la gente un poco mayor, a la pelota a mano.

Hay una piscina, una panadería, que antiguamente fue también molino al que iba mucha gente de los alrededores a moler.

Es un pueblo ganadero. La mayoría del personal vive de este sector.

Está rodeado por nueve fincas: algunas pertenecen a la provincia

de Zamora y otras a las de Salamanca, ya que en el pasado Moraleja pertenecía la mitad a Zamora y la otra mitad a Salamanca. Tales fincas se nombran Pelilla, Torremut, Estaquillas, La Vadima, Zorita, La Samasita, La Sagrada, Santaren y La Mesnal.

En Moraleja de Sayago la gran mayoría es gente joven. Hay muchos niños y adolescentes.

Las fiestas son los días 12, 13 y 14 de septiembre, pero el día del patrón del pueblo 'El Cristo de la Paz' es el 13. Ese día los vecinos sacan a relucir sus mejores galas. Hay una gran devoción tanto entre pequeños como entre mayores.

Si tienes la suerte de vivir en él o al ver muchos de sus atardeceres, descubrirás una gran cantidad de tonos en el cielo. He visto atardeceres en muchos sitios, pero como en mi pueblo ninguno.

Cynthia Esteban



De Viaje De Viaje De Viaje De Viaje De Viaje De Viaje De Viaje De Viaje De



TORNEO TRANSNAPI ISLA DE FORMENTERA



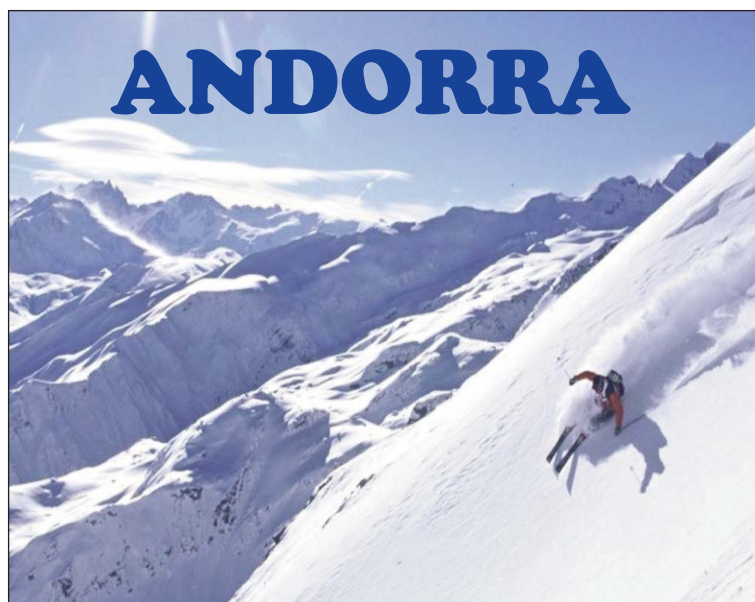
Dicen que hacer deporte es bueno para la salud, pero nunca remarcan lo divertido que puede llegar a ser, sobre todo si tienes suerte, como mis compañeros y yo. Y digo esto, porque el septiembre pasado (gracias al mejor entrenador del mundo) fuimos a la Torneo Transnapi Isla de de Formentera y allí pasamos unos de los mejores días del verano.

Viajamos a Valencia en autobús, con las chicas de Madrid, y allí nos unimos a los demás equipos de Valencia y fuimos en barco hasta Ibiza. ¡El barco era enorme! Nos dieron un camarote por grupos, y después de instalarnos, nos fuimos al salón a disfrutar del España-Francia de baloncesto. Cuando acabó, subimos a bailar a la cubierta,

ya que había fiesta, y luego nos fuimos a los camarotes a dormir. Llegamos a Ibiza por la mañana y cogimos un barco más pequeño hasta Formentera.

Durante los cuatro días que pasamos allí, jugamos tres partidos contra equipos de Madrid, Ibiza y Barcelona. Pero, como es obvio, eso no fue lo mejor del torneo. Lo mejor fueron las mañanas en la playa, las noches de paseo por Formentera y, sobre todo, los amigos que hicimos allí. Las risas estaban presentes a todas horas todos los días. Sin duda, fueron unos días estupendos, de esos que no se olvidan y que me gustaría repetir cuanto antes.

María Prieto



No hay mejor lugar para esquiar y para pasar unos días de relajación que Andorra. Soy de Andorra la Vella. Andorra es mi país natal, un estado soberano que se encuentra al sureste de Europa.

Allí el invierno es precioso, los tejados, las montañas, los parques, todo se cubre del color blanco que deja la nieve al caer.

Es un principado pequeño, pero con un gran encanto gracias a la gran variedad de actividades que se pueden hacer, como el senderismo o la escalada, en sus preciosas montañas.

Sin duda, si tuviera que aconsejar donde poder pasar un puente, un fin de semana o unas vacaciones, sobre todo en invierno, sería allí, en Andorra.

Anaïss Sanmartín

DEPORTES

EL GRAN ERROR DE MESUT ÖZIL



Mesut Özil salió del Real Madrid en el mercado de verano de 2013 en el último día de cierre de fichajes, posiblemente cometiendo el error de su vida ya que el Madrid le ofrecía 7 millones de euros mientras que el Arsenal le ofreció solamente 1 millón más por temporada, lo que hizo que su representante (Mustafa, su padre) le convenciera de partir a Inglaterra, donde sería la gran estrella del club. Otro de los grandes motivos por los que salió del Real Madrid fue la gran competencia de jugadores que había en ese momento tras los fichajes de Gareth Bale e Isco Alarcón. Él sabía que su puesto de titular peligraba mucho, ya que Bale había costado 100 millones al Madrid y no iba a ser precisamente para “chupar banquillo”.

El día de la presentación de Bale muchos madridistas gritaron con cánticos como “Özil, quédate” u “Özil no se vende”, cánticos dirigidos

hacia el presidente Florentino Pérez que no sirvieron de nada, ya que Florentino necesitaba dinero tras los fichajes de ese verano y el padre del jugador quería más dinero para su hijo. Posiblemente, entre unos y otros terminaron comiéndole la cabeza a Özil para que se fuera, como algún compañero de la selección alemana que jugaba en el Arsenal convenciéndole de que fuera al club londinense.

Su llegada al Arsenal fue increíble; se ganó en los primeros partidos a todos los aficionados con sus asistencias y su calidad, pero comenzaría un periodo de decadencia en el que aún se mantiene. Las lesiones y su irregularidad han hecho que su rendimiento haya caído en picado y no sea este jugador tan determinante que llegamos a ver en el Real Madrid, incluso en Alemania, donde también ha perdido un gran peso, a pesar de que la Mannschaft se alzara con el título de campeón del mundo en 2014 con la gran ayuda de Mesut.

Mientras se recuperaba de la lesión de rodilla que la pasada temporada le tuvo un tiempo alejado de los terrenos de juego, rompió con su representante y padre Mustafá, cansado de él. En ese momento reconoció que salir del Real Madrid fue el gran error de su carrera. Algunos clubes han estado posteriormente tras el crack alemán, como el Bayern de Munich, pero él asegura que está a gusto en el Arsenal y bien sabe que no puede volver a cometer otro error como el de dejar el Real Madrid.

Álvaro Bajo

JUEGOS ESCOLARES

Baloncesto Juvenil Femenino

¡Ya son cuatro!



Un año más el equipo juvenil femenino consigue vencer a todos los equipos y ganar la liga escolar. Gracias al esfuerzo de nuestras jugadoras, el buen rollo, el compañerismo y la unión, este equipo consigue la cuarta liga escolar consecutiva. Pero, sobre todo, gracias al entrenador, Óscar Moro, que ha ayudado al equipo a salir adelante en los momentos más complicados de la competición y ha contribuido a que nos viniéramos abajo en ningún momento.

Balonmano Cadete Masculino



Este año nuestro equipo cadete masculino ha logrado a lo largo de la temporada muchas más victorias que el año pasado, pero también hemos caído derrotados en numerosas ocasiones; creo que lo importante es que hemos mejorado bastante si nos comparamos con los años anteriores. Agradecerle al encargado del equipo, Luis Cano, su compromiso y todos los ánimos dados después de cada derrota. Ahora toca seguir entrenando y mejorar para que el año que viene sea mejor que éste, si es posible.

DEPORTES

JUEGOS ESCOLARES

Baloncesto Juvenil Masculino



La temporada del equipo de baloncesto juvenil de juegos escolares 2015-2016 no ha sido nada fácil. Ha tenido que contar con un alto número de lesiones a lo largo de la misma. Ha habido partidos en los que se ha recibido un trato un tanto hostil por parte de algún rival a lo que hay que añadir que hemos estado en algunos momentos sólo cinco jugadores en el campo.

El equipo ha sabido hacer frente a todos estos contratiempos, a base de entrenamiento, esfuerzo y con un importante apoyo desde la grada. Y gracias a un fuerte juego interior, formado por Jesús y Tomás, máximos anotadores del equipo junto a Víctor y Manuel. Fuera del perímetro organizando juego y anotando de tres Julián, Julio, Marcos y Aitor, las nuevas incorporaciones de este año Oleskii y Daniel Salvador y bien dirigidos desde el banquillo por Óscar y Roy.

Fútbol Sala Juvenil Masculino (Equipo A)



Un año más La Vaguada se presenta a la liga escolar de fútbol sala juvenil; ha sido un año bueno para el equipo que consiguió un competido segundo puesto.

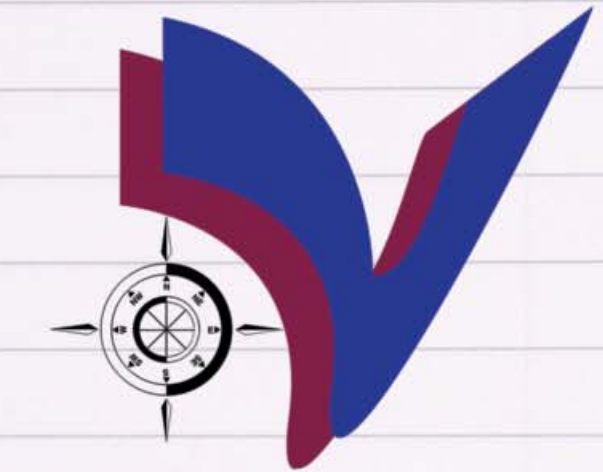
Una liga complicada, pues la mayoría de los equipos han sido muy competitivos. La Vaguada A consiguió meterse en el play off como tercero y dentro de éste, se hizo con la segunda plaza del campeonato.

Fútbol Sala Juvenil Masculino (Equipo B)



La Vaguada B en categoría juvenil de fútbol sala de la liga escolar ha obtenido un buen resultado para ser el primer año que jugábamos juntos. Tras conseguir un cuarto puesto en la competición, hemos accedido a los play off. La liga ha sido complicada, después de un inicio con pocos jugadores y unos arbitrajes poco favorables supimos reponernos y desarrollar un buen juego que nos trajo una buena racha de victorias.

La Vaguada B consiguió meterse en el play off y competir con el resto de equipos con encuentros muy disputados, pero con resultados desfavorables al final. Creo que lo importante es que hemos hecho un deporte que nos gusta y por eso nos lo hemos pasado muy bien.



ESTAMOS TODOS AQUÍ



ESTAMOS TODOS AQUÍ



BCT 1



BCT 2



ADF 2

AQUÍ
ESTAMOS
TODOS



IES
LA VAGUADA

Vivencias

Mi Historia Personal

Cuando empecé en el instituto tenía 13 años y venía de un colegio donde no me habían tratado bien. Los alumnos me insultaban y pegaban, sólo por estar en la silla de ruedas. Algunos profesores tampoco me trataban bien, me ignoraban. Estaba preocupada por si en el instituto me pasaría lo mismo.

El primer año de instituto fue un cambio porque vi que no sería igual que en el colegio, ya que algunos compañeros, sobre todo las chicas, me hablaban, me ayudaban.

No me hablaban por el simple hecho, como dicen ellos de no ser "normal", pero en realidad todos somos normales, tenemos sentimientos, gustos y emociones, etc. Lo único es que algunas personas tenemos problemas físicos.

Todos los profesores no eran respetuosos, eran ellos los que me ignoraban o decían delante de mí: "yo no sabía que había una chica en silla de ruedas, será un estorbo". Yo pensaba: "¿Quién estorba más, unos profesores ignorantes e insensibles o yo y mi silla?"

Fui pasando de curso y poco a poco había algún cambio, ya me hablaban tanto chicos como chicas. Los profesores, a algunos seguía sin gustarles que hubiera una chica en silla de ruedas, pero yo demostraba que no era ningún estorbo, ya que para poder conseguir lo que quieres hay que hacer un gran esfuerzo y demostrar que soy una chica como las demás.

Pero la pregunta que cada año aparecía, y hoy en

día sigue rondando mi cabeza; la pregunta que me siguen haciendo tanto alumnos como profesores es: ¿cómo tratar a esta chica que tenemos en clase en silla de ruedas? La respuesta es muy sencilla, tratadla igual que a otra persona, es decir, no os fijéis en la silla de ruedas sino en la persona que la lleva.

Han pasado diez años desde que entré por primera vez en el instituto y he cambiado mucho, sobre todo mentalmente. Me resulta intolerable y me revuelvo contra cualquier comentario que me llame "estorbo" por el simple hecho de ir en silla de ruedas, sea éste un profesor o sea un compañero@.

Me gustaría acabar este artículo dirigiéndome a los futuros alumnos y profesores del instituto para expresar algunos deseos:

- "No a la segregación de cualquier alumno discapacitado, sea el que fuere el motivo de su discapacidad".

- "Nunca actuéis con ningún discapacitado como no os gustaría que actuaran con vosotros".

- "Todos somos modelos. Si un profesor discrimina a algún alumno, qué espera que hagan los demás alumnos".

- "Ayudar es preguntar, es conocer sus limitaciones, es intentar que siga el curso como uno más, es buscar que se sienta aceptado, etc".

Nerea García Calzada

(2º Bachillerato de Humanidades)

Vivencias

HISTORIA DE UN ESTUDIANTE DIFERENTE

Es gracioso, porque antes de ponerme a escribir este artículo nunca me había dado cuenta de lo complicado que es ponerse delante de un teclado, o de una hoja, e intentar escribir. La inspiración no es algo que todos poseamos, y está claro que yo no la tengo.

Dejando las tonterías aparte, lo que quiero escribir es complicado, más que nada, por lo difícil que resulta transmitir los sentimientos en una hoja de papel, pero éste es mi empeño.

Y, ¿por dónde empiezo? Pues, por el principio estaría bien.

Pues bien, todo empezó el año que comencé primero de la ESO, es decir, entre finales de 2010 y principios de 2011.

Yo por aquel entonces era un pequeño chaval de 12 años, al que la vida le dio un sopapo de esos que te dejan toda la cara marcada. ¿A qué viene todo esto? Muy simple, con 12 años, y a partir de febrero de 2011, comencé a sufrir mareos, bajadas de tensión y pérdidas de peso.

Mis ausencias a clase eran continuas, mi rendimiento irregular, y no sabía qué me pasaba. Continué así, hasta que el verano siguiente, el de 2012, los médicos detectaron algo extraño: tenía una bacteria en el estómago.

Antes de llegar aquí, pasé un año muy malo, por no decir una palabra más malsonante: si a mis dolores estomacales, mis pérdidas de peso producidas por las anemias y la incertidumbre de no saber qué tienes, les juntas lesiones en las rodillas, y sobre todo, compañeros de clase que se ríen de ti por cómo eres, es decir, te hacen

bullying, pues pasa lo que pasa, es decir, mi rendimiento bajó: mostraba desdén por el instituto, hacía lo que fuera por no ir, etc.

Y así llegamos hasta el verano del 2012, donde como he dicho antes, me descubren una bacteria en el estómago: la *Helicobacter Pylori*, aunque el nombre da igual.

Vale, pero, el nombre muy chulo, y para jugar al trivial mola, pero, ¿qué hace esta bacteria? Pues bien, así resumidamente, te fastidia el estómago y hace que te salgan úlceras (¿bonito, verdad?)

Bien, tardé casi un año en eliminar susodicha bacteria, ya que el primer tratamiento no funcionó y el segundo me dio reacción. Así que me tocó esperar hasta el tercer tratamiento para eliminar esa bacteria definitivamente.

Pues bien, ¿sabéis estas cosas que hace la vida, de que cuando parece que ha pasado lo peor, te das de bruces con la realidad, y encima el doble de fuerte? Pues básicamente esto fue lo que me pasó a mí.

Cuando acabe 2º de la ESO, me cambié de instituto, y comencé 3º en La Vaguada. Si bien este curso fue el más tranquilo, y la primera vez (y hasta ahora la última) que aprobé todo, el martirio llegaría durante ese verano, es decir el verano de 2013, y cuando no hacía ni medio año que había dejado la bacteria atrás.

Bien, pero, ¿qué pasó? Pues bueno, ¿os acordáis de que antes os he dicho que la vida te da más fuerte cuando mejor crees que estás? Pues eso pasó. En verano comenzaron de nuevo

las bajadas de tensión, las anemias, y las pérdidas de peso, las cuales incluso se incrementaron. Y fue aquí, cuando por primera vez me ingresaron, no una, sino dos veces, en poco más de dos semanas, a causa de una pastilla para la enfermedad.

Pero oye, espera, ¿qué enfermedad? Cierto, cierto, se me olvidaba. Os dije que tercero fue el curso más tranquilo, pero no que lo fuera del todo. Qué quiero decir: entre enero y febrero de 2013 se me hace el diagnóstico definitivo: tenía el síndrome de Crohn. Vale, ¿qué es eso?; pues, bueno, más del estómago, sólo que este es peor. Sin entrar en datos científicos, es como el inquilino que se zampa tu nevera, es decir, podías comer lo que quisieras, pero tu cuerpo no lo iba a absorber.

Bien, con este inciso volvemos a la pastilla: una pastilla provoca que me ingresen dos veces.

Esto no acaba aquí, ni mucho menos. Pasa el verano y comienzo cuarto. Y aquí es donde se inicia mi verdadero suplicio:

Mi enfermedad es una de esas enfermedades raras, y en la edad con la que me la detectaron (14-15 años), aún más. Pero no sólo por eso, si no que al tenerla poca gente de mi edad, y ya no de mi edad, sino en general, no hay un tratamiento predefinido.

Pero a lo que iba, al ser mi enfermedad rara, y no haberme encontrado un tratamiento fijo, no se controlaba, sino todo lo contrario: iba a peor.

Mi peso baja hasta los 46 kg midiendo más de 1'70, y aunque comiera, poco importaba.

Debido a mi aspecto, un grupo de gente, de la que no voy a opinar, porque se me vetaría el artículo, decidió burlarse de mí, y llamarme drogadicto, pero no es eso de lo que estamos hablando.

Cuando estás enfermo, necesitas apoyo, y todo lo que recibía en el instituto era todo menos apoyo. Esto propició que mi rendimiento bajase: dejé de asistir a numerosas clases, apenas estudiaba y mis notas bajaban en picado. Si a esto le sumamos que nunca he tenido unas notas fantásticas, pues os podéis hacer una idea.

Sin embargo, hay un momento en el que esto cambia: mayo de 2014.

¿Y por qué? Bueno, pues muy simple: en este mes se me ingresa por tercera vez en menos de un año.

Para los fanáticos del fútbol les diré que viví la final de la Champions en el hospital.

Pero, ¿qué narices cambia? Pues una tontería muy simple: mi cabeza.

Después de esto, maduré mentalmente. Me di cuenta de que no era como los demás, pero también me di cuenta de lo que mola ser diferente; mi di cuenta, de que si quería algo, tendría que estudiar, porque nunca sabía cuándo iba a recaer; y sobre todo, me di cuenta, de que me tenía que dar igual lo que la gente quisiese decir de mí.

Y así fue, maduré, salí del hospital, y teniendo en cuenta cuándo salí, sólo me quedó una para el verano (ya lo he dicho, nunca he sido un buen estudiante).

Desde que salí de allí, no he vuelto a entrar para quedarme mucho tiempo, y espero que nunca pase. Desde entonces, he cambiado: ya no soy aquel al que le importa lo que digan, más bien lo contrario.

Siempre he dicho que, si algo bueno ha hecho la enfermedad en mí, ha sido enseñarme a no juzgar, a no malmeter, a dejar a cada uno vivir su vida y a vivir yo la mía, pero sobre todo dos cosas: siempre hay alguien peor que tú, y sobre todas las demás: las cosas se superan, pero tienes que dejarte ayudar, si bien no es fácil.

Respecto a los estudios, saqué 1º de Bachiller con una suspensa, y estoy luchando para sacar 2º, aunque no sea fácil.

No puedo acabar el artículo sin despedirme de todos aquellos que estuvieron siempre ahí, de esos amigos que nunca se fueron, y de mi familia, que siempre me ha apoyado, así como todos aquellos que no podría, un saludo, igual.

Para despedir repito mis últimas palabras: de todo se sale.

Sergio Pablo Alonso (2º Bachillerato)

DESDE LA VAGUADA CON EMOCIÓN



¡QUIERO SER BACHILLER!

Me llamo Itziar y estoy cursando 1º de bachiller de ciencias, tengo 19 años. ¿Cómo es que estoy en este curso teniendo tantos años? Pues, muy fácil. He repetido muchas veces: ES2, ES3 y 1º de Bachillerato.

Como repetí ES2 y ES3 me propusieron para realizar el programa de Diversificación. Yo al principio me negaba, porque quería hacer bachillerato, pero me informaron de que era posible cursar bachillerato desde este programa. Entonces me pareció una buena idea sacar el Graduado en Educación Secundaria cursando 3º y 4º ESO por la vía de la Diversificación.

La verdad es que no me resultó difícil y no encontré los escollos que anteriormente me habían llevado a repetir dos veces. Con frecuencia me veía a mí misma explicando a mis compañeros contenidos que no entendían de lo que dábamos. Algunas personas me repetían que quizá yo tenía que estar sacando la ESO por la vía ordinaria, pero mi problema no es que no entendiera la materia, sino que era demasiado “vaga” para llevar las tareas al día. ¿Vale la pena que los “vagos” salgamos adelante por la vía de la Diversificación? A mí me sirvió, gracias a ella estoy en el Bachillerato.

Acabé 4º ESO con buenas notas y me matriculé en el bachillerato de ciencias. Muchas veces a mi alrededor me repetían: “no cojas el bachillerato de ciencias, para ti es muy difícil”. Yo estaba convencida de que esa era mi mejor opción. Empecé 1º de

Bachillerato con mucho entusiasmo, pero me acabé desanimando. Los resultados no eran los que yo esperaba. Ya en el tercer trimestre apenas iba a clase. Me quedaron 5 para septiembre. Estudié durante el verano con empeño, pero sólo recuperé una. A pesar de los resultados de este primer año en bachillerato, no he desistido en mi empeño. Ahí sigo luchando por mis metas. Este año estoy más organizada, me va mucho mejor que el curso pasado. En el primer trimestre me quedaron 3 materias, en el segundo 2 y en el tercero lucho por que en junio sólo me quede 1. Los resultados son mejores, porque me estoy obligando a mí misma a realizar todas las tareas que me proponen.

Mi opinión, si decidís leer este artículo, es que no os dejéis llevar por la pereza, que es nuestra gran enemiga. Yo me doy cuenta de que, con mi edad, podría estar en 2º curso de algún grado universitario de la carrera que me gusta, pero atendiendo a mi experiencia de estos cursos, seguramente voy a optar por cursar un ciclo formativo de grado superior de la rama profesional que me atrae.

Para acabar, una reflexión: “nunca os deis por vencidos en nada, no os censuréis por sacar el GES por diversificación. Recordad que lo importante es seguir creciendo y acercándose a las metas que os vayáis proponiendo”.

Itziar Rodríguez Álvarez (1º BC)

EL TEATRO EN LA VAGUADA

El teatro es una herramienta fantástica para todos nosotros. Aquí, en **INTRÍNGULIS** Teatro, además de pasarlo genial durante todos los ensayos, hemos conseguido crear un grupo de amigos que se apoyan los unos a los otros y en los que se puede confiar. Todo lo hemos hecho a través de juegos y actividades que nos ayudan a ganar seguridad en nosotros mismos, pero para ello hay que hacer un pequeño sacrificio: perder el miedo y olvidarse de los complejos y las vergüenzas.

Luego todo va solo, aunque hemos de reconocer que en los momentos previos a la representación somos un manejo de ner-

vios. Piensas que se te va a olvidar el texto, que te vas a equivocar..., pero en cuanto pisas el escenario te invade una extraña sensación de libertad. ¡Es mágico!

Pero el teatro no es sólo esperar a que se abra el telón, para representar la obra: también son los ensayos, son los ejercicios de voz, de respiración, de movimiento, de improvisación... pero no os penséis que, por ser ejercicios, son aburridos. ¡Ni mucho menos! Nos reímos un montón. Además, por un par de horas, el teatro te permite ser algo que no eres, desde un pelícano, pasando por una extraña máquina mutante, hasta un oso del bosque de

Poitiers. Son esos instantes en los que eres otra cosa los que te permiten desconectar de los malos momentos, de la rutina y del estrés.

Por eso, tenemos mucho que agradecerle al teatro, por las risas y buenos ratos que nos ha dado, por procurarnos una nueva perspectiva de las cosas, por la magnífica gente que hemos conocido y con la que hemos compartido esta experiencia. ¡Gracias!

Y tú, lector, no lo dudes: ¡Apúntate, merece la pena!

Alumnos que vienen por la tarde al GRUPO DE TEATRO **INTRÍNGULIS**



LA VAGUADA Y YO

Vale. Me han pedido que os cuente mi experiencia en el Instituto, ahora que este año ya me voy. Me dijeron que os la contara desde mi punto de vista y es lo que me voy a limitar a hacer.

Todo lo que tengo que decir es que vayas donde vayas, siempre, en todos los lugares, siempre va a haber personas malas, y, como sabéis, el instituto no es diferente. A mí este tipo de gente, que para sentirse superior intenta hacerte inferior a ti (obviamente) no me gusta. Es más, me fastidia esta actitud tan infantil.

Pues eso. La razón principal por la que os escribo esto, es porque, como alguno sabréis, soy gay, u homosexual o todos esos apelativos tan “cariñosos” que usáis, y que me siento orgulloso de lo que soy (sí, de ahí lo del orgullo gay).

Bueno, pues resulta que al empezar el instituto estaba un poco asustado. Tenía miedo que por ser como realmente era, me fueran a despreciar o discriminar o algo. Tenía

miedo, pero decidí no actuar, y ser natural. Nunca me escondí y eso es lo que me lleva de todo esto. Unos me aplaudieron por mi decisión y me llamaron valiente, y otros me llamaron de todo a la cara y a las espaldas. De todas las opiniones me quedo con las que quiero. Las personas importantes en mi vida siempre me han apoyado, otras también lo han hecho, y, claro, luego está ese grupo de personas con mente colmena que decía lo que decían al que consideraban líder...

Bueno, lo dicho. Que yo he sobrevivido al instituto, estoy bien y me siento feliz. Ante todo esto me he hecho fuerte, como espero que seáis todos, para poder sobrevivir a un mundo en el que valen más las etiquetas que la personalidad.

Al fin y al cabo, todos somos iguales y a la vez ni siquiera nos parecemos.

Samuel Diéguez Rodríguez, 4^oC

NARRA 1º DE BACHILLERATO

CADÁVERES EXQUISITOS

Caperucita y el Lobo salieron del bar a las 7 de la mañana encontrándose con Pinocho y su padre Gepetto en la fuente. De madera la nariz se perdió camino a clase y mientras la buscaba se encontró con un chino y el chino le preguntó si quería tallarines con gambas. Y él le dijo que no quería comer nada porque le dolía el brazo. Y le dolía el brazo porque

le había caído una jarra encima. Por eso decidió ir al médico para que le desinfectaran la herida. Pero no había en la consulta ningún médico aquel día. Entonces apareció una cabra albina para sustituirlo. Y Pinocho fue desapareciendo poco a poco, poniéndose muy triste. Al día siguiente no tenía ganas de levantarse pues seguía sintiéndose triste

ya que se le había muerto el perro y se tuvo que comprar otro perro, pero éste no pescaba bien los peces en el río. Entonces Pinocho se enfadó y decidió cambiar la pesca por la caza. Pero, como la caza también se le daba mal, se dedicó a la agricultura.

1º Bach. Ciencias Sociales y Humanidades



Un mirlo blanco entró por la ventana y arrancó el ojo izquierdo de Julián. Entonces, Julián extrajo un parche de la mochila, que era algo que siempre llevaba en ella, y se lo puso a la cámara de su bici y continuó su camino poco a poco, para no cansarse. Decidió irse de casa porque le estaban subiendo los niveles hormonales. Y fue algo que no le resultó fácil porque hacía muchísimo frío fuera y le daba pereza. Y para pasar el rato empezó a pensar el coseno de α más el coseno de α era igual a 1. Y mientras lo pensaba se dio cuenta de que tenía que volver a casa. Atravesó las oscuras

calles, llenas de niebla, apenas iluminadas por la tenue luz de las farolas, cuando de repente, al doblar una esquina, chocó con un hombre encapuchado. No se le veía la cara, pero observó claramente que era mucho más alto que él. Lo primero que se le ocurrió pensar es que era su padre y, después de todos los problemas que habían tenido, huyó asustado. No quería ni verlo, pero tenía que hablar con él. Aun así, siguió huyendo de su supuesto padre. Al poco rato, instantáneamente, sus pies se pararon y dejó de huir. Y no podía continuar con aquella duda: tenía que descubrir si de

verdad era quien pensaba. Así que se dio la vuelta y se dirigió hacia él. En ese mismo instante, Caperucita Roja se dio también la vuelta de camino a casa y justo también en ese momento se encontró con el Lobo y se fueron a comer juntos. Y entonces dijo (se aclaró la voz y muy decidida y con mucho gusto pronunció): “¡No me gustan las patatas fritas con sabor a limón! Las patatas son mejores con tomate.” Por eso John las tomaba por las mañanas.

1º Bach. Ciencias

ES1B POETIZA LA VIDA

HAIKUS

Hoy estoy feliz
por el día del amor.
Para los demás.

Laura Álvarez

El amor es guay.
El amor es la verdad.
Es el camino.

Diego Turrión

Soy como un sol,
tú eres como la mar
y el amor va.

Lucía Carbajo

Puede ser bueno.
Hay que tratarlo muy bien.
Lo decides tú.

Alba Carbajal

Clavel, clavel, sí.
Un clavel me regaló.
Clavel, clavel, no.

Laura Vega

Maravillosa,
como el clavel rojo.
¡Maravillosa!

Virginia Pino

Por fin llega hoy
el día del amor.
Todo es feliz.

Esther Conde

ES3A ENSAYA EL MICRORRELATO

MI HERMANO SECRETO

Tenía catorce años. Una noche, como todas, estaba con mi madre viendo la tele. Cambiamos el canal y de repente dieron un accidente: “Un chico de 28 años esta mañana murió...” Mi madre se puso a llorar a mares. No sabía qué pasaba.

Pasaron dos meses y mi madre cayó enferma, estaba a un paso de la muerte. Fui a verla y ella me dijo: “¡Cariño, me voy a vivir con tu hermano!”

William Shakespeare

Ángel Refoyo Vara

MICRORRELATO HISTÓRICO

El explorador Cristóbal Colón estaba a punto de que su tripulación se amotianara contra él. Llevaban semanas y semanas sin probar bocado alguno. Todos supusieron una llegada pronta y tranquila a las Indias Orientales (en ese tiempo únicas Indias), pero todo se apartó del guión previsto.

Los ánimos estaban muy caldeados, y Colón y sus almirantes deseaban ver con su catalejo una mínima porción de tierra firme al menos. Desde lo alto de su carabela, sin embargo, sólo se veía la bruma del Atlántico en otoño y sus revueltas aguas. Los salvadores de las vidas

de toda forma de vida presente en el barco quizá fueron los vientos alisios. En Castilla, los Reyes Católicos, mientras tanto, ya daban a todos por muertos.

Finalmente, un día, ya incluso sin ganas de levantarse del suelo, en el que yacían algunos cadáveres de los marineros más débiles; Juan Bermúdez* se encaramó a lo alto del barco y vio unas islas: las Bahamas. Era día 12 de octubre, allá por el año 1492.

***Personaje inventado por el autor.**

Carlos Luelmo Hidalgo

LA CASUALIDAD DEL REY ADRIANO

Un día el rey Adriano se enfadó mucho cuando se dirigía a un convento en su carroza. Por el camino iba hablando con su paje y le contaba sus problemas. Uno de ellos tenía que ver con su mujer. Su mujer era bastante egoísta y mandaba demasiado. Adriano estaba cansado de su mujer y decidió tirar su alianza por la ventana, cayendo ésta en una finca de cerdos. Pasadas unas semanas, Adriano preparó

una cena elegante y decidió comer tostón asado. Lo que Adriano no esperaba era que se encontrara dentro del tostón una alianza con su nombre e igual a la que había tirado.

Adriano se dio cuenta de que era una señal del destino y volvió con su mujer.

Rubén Martín Malle

ES3A ENSAYA EL MICRORRELATO

A PROPÓSITO DE LA GIOCONDA

Hablaban las cansadas lenguas de los guardias de seguridad que velaron por la seguridad de La Gioconda en su primera noche en El Louvre, que rondaba un misterio detrás de la identidad de la mujer que les miraba. Uno de ellos le advirtió al otro del parecido que tenía con una de sus antiquí-

simas familiares, y así le contó cómo un tal Leonardo se había enamorado tan profundamente de ella que quiso que su rostro fuera una incógnita para todos, salvo para él.

Cintia Domínguez González

CLEOPATRA Y LOS GATOS

En el año 50 a JC Cleopatra paseaba por su palacio cuando se encontró una caja de madre de sicomoro en el suelo.

Muy curiosa, la abrió, y de allí salieron dos majestuosos gatos de ojos rojos. Ellos se acercaron

a Cleoptara y le sugirieron: "La afortunada tiene una sola oportunidad para este acertijo acertar". Cleopatra aceptó encantada.

Entre los dos le preguntaron: "¿Cuál es la cosa más antigua?". Y ella, que era joven pero no

sabia, les respondió: "El tiempo, queridos amigos". Gracias a esta respuesta, los gatos la cubrieron de oro y dátiles.

Sofía Mielgo Giralde

MICRORRELATO DE JULIO VERNE

Con ocho años, Julio Verne asistía en París a la escuela de Madame Sambrin, la viuda de un marino que le contaba historias de viajes que había realizado con su esposa. Aquellos relatos despertaron su pasión por la aventura.

Éste trató de fugarse un día del colegio en el que estaba interno, pero fue descubierto por un jardinero, hizo un segundo intento con el

que pretendía llegar a Marsella y embarcar rumbo a las Antillas, para conseguir un collar de perlas y dárselo a una prima suya, de la que estaba enamorado. Por ello se ganó una paliza de su padre, que le hizo prometer que desde ese día viajaría con la imaginación.

Raúl Ríos Arenal

SOCIEDAD



DANIEL RODRÍGUEZ, NUEVO MÍSTER ESPAÑA

En el Palacio de los Deportes de la localidad gerundense de Playa de Aro se celebró la elección del nuevo Mister España 2016. El afortunado ganador ha sido un guapo canario quiromasajista y especializado en masajes deportivos. Daniel Rodríguez nos representará en el próximo certamen internacional de Mister Universo, que se celebrará en Manila dentro de unos meses. A Daniel le gustaría dedicarse a la interpretación y a la moda.

El encargado de cederle la banda fue el anterior Mister, el gaditano Alejandro Nieto, uno de los concursantes del último Gran Hermano VIP: «El concurso fue totalmente positivo, ha sido una experiencia inolvidable. He quedado en muy buen lugar, estoy satisfecho. Además, no paro de trabajar y en otoño tengo que viajar a la India, para representar a España en un certamen. Tengo que ponerme en forma porque cogí peso en el reality», confesó Alejandro.



Paula Benito



BELÉN ESTEBAN RECLAMA 465.322 EUROS A TOÑO SANCHÍS

La colaboradora de Sálvame contó en DeLuxe que actualmente todavía reclama 465.322 euros a Toño

Sanchís, después de que éste le pagara 371.000 euros a razón de facturas atrasadas: «Toño reconoce que hay una deuda. Él pensaba que al darme 371.000 yo me iba a estar quieta pero no. Yo no quiero hacer daño a Toño, quiero lo mío». Según ha investigado el programa televisivo, la comisión normal para un representante es de un 20%, sin embargo Toño en algunos casos tenía el 30%, según él por un acuerdo verbal al que habían llegado, algo que la colaboradora ha negado siempre. Además, desveló que como ella no sabe manejarse en Internet, él tenía las claves de sus cuentas.



Marla Llamas



‘CUÉNTAME’ BAJA EL TELÓN. ¿PARA SIEMPRE?

Con su futuro en el aire —ni TVE ni la productora Ganga aseguran su continuidad—, *Cuéntame* despidió su temporada número 17 con un adiós que parecía definitivo. La escena final, con todo el clan, a excepción de Toni (Pablo Rivero), saludando a un público imaginario en un teatro vacío sonaba a agradecimiento. «La vida es una obra de teatro que no permite ensayos. Por eso canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada momento antes que el telón baje y la obra termine sin aplausos», decía la voz en off de Carlos (Carlos Hipólito), citando a Charles Chaplin.

Los responsables de la serie, sin embargo, publicaron en twitter. «Esto no acaba aquí, esperamos que el telón vuelva a subir». De hecho, el capítulo estaba grabado

antes del escándalo fiscal que ha salpicado al productor Miguel Ángel Bernardeu y a sus protagonistas, Imanol Arias y Ana Duato. Y el destino quiso que el tema de la evasión de impuestos quedara reflejado en el capítulo cuando José Ignacio (Jordi Revellón) es detenido en el aeropuerto al intentar huir del país. ...

“La patria del corazón”

Otro duro golpe para los Alcántara que, una vez más, superan unidos. Y es que como le dice Antonio a Merche en su último diálogo: «Zagala, la familia es la patria del corazón. Adoro a mis hijos y yo me casaría contigo todos los días de mi vida». ¿Continuará?

Paula Rosinos



EL JEFE BRUCE VOLVIÓ A TRIUNFAR

Desde su primera visita a España en 1981, Bruce Springsteen, casi siempre con su E Street Band, ha ido acumulando seguidores gracias a un trío de constantes irrenunciable: conciertos de más de tres horas, con todos sus éxitos, hasta 36 o 37 y con la inclusión de ciertos ticks sentimentales como sacar a chicas a bailar o chapurrear algo de español. En su reciente *The River Tour* volvieron a funcionar. Bruce, ya con 66 años, sigue siendo el jefe.

José Manuel Escudero



CINE

BATMAN VS. SUPERMAN: EL RESULTADO NO SUPERA LA EXPECTATIVA

Con *Batman vs. Superman* pasa lo aquel refrán que dice: "El que mucho abarca poco aprieta" Los fanáticos de

D.C. Comics esperaron tres años para conocer la película que el director, Zack Snyder, prometió en la Comic Con de San Diego en 2013. El resultado dividió las opiniones entre los que la defienden y los que la consideran como un fracaso.

La historia de la película pone las bases para el conflicto entre Batman y Superman desde el principio, cuando Bruce Wayne trata de salvar a algunas personas de morir bajo los escombros de edificios que se derrumban por la pelea entre Superman (Henry Cavill) y el General Zod, el punto en el que termina la

anterior película del hombre de acero.

Esa pelea hace que un sector del gobierno empiece a considerarlo como un peligro para la sociedad, ya que sus poderes sobrepasan el de cualquier ejército y lo convertirían en un peligro si en algún momento decide ponerse en contra de la humanidad.

Batman vs. Superman no es de las mejores películas de superhéroes de los últimos tiempos, le falta conectar las historias y le sobran otros detalles, así como un poco de humor o alguna situación que ayude con tanta tensión. Seguramente el espectador quedará con más ganas de ver lo que pasará en el universo de D.C. Comics que con la sensación de haber visto una buena historia.

Karina Antonova



MARVEL SIGUE CONQUISTANDO LA PANTALLA GRANDE CON CAPTAIN AMERICA: CIVIL WAR

¿Qué pasó con el Capitán América y Iron Man si eran tan buenos amigos? La nueva película de Marvel Comics tiene a todo el mundo dividido entre los que apoyan a Tony Stark y los que van por Steve Rogers.

Una vez más Marvel nos trae este universo lleno de superhéroes que salvan a la huma-

nidad de una destrucción total. Pero esta vez se encuentran divididos en dos bandos: los que están con Steve Rogers (Capitán América) y los que están con Tony Stark (Iron Man). Ultrón, la creación de Stark que le salió de las manos, hace que el hombre de hierro se quiera regir por las leyes del gobierno, para que supervisen al clan superhéroe, mientras que los que van de la mano del capitán quieren seguir actuando por su cuenta. Los efectos especiales, como siempre, son de última generación. La historia ya tiene muchos fans por el lado de Marvel y de los seguidores de cualquiera de sus producciones. Es nuestra cuota de acción para esta edición, y, bueno, ver a Robert Downey Jr. siempre es un verdadero placer.

Paula Peña Cabañas

EL CINE ESPAÑOL...

Críticos, escritores y firmas clave de la historia del cine describen las razones de un año de récord en taquilla y un pulso artístico y narrativo de alto nivel.

Babelia analiza el resurgir del cine español en un número especial publicado con motivo de la XXIX edición de los premios Goya, celebrada el 7 de febrero de 2015.

Críticos, escritores y firmas clave de la historia del cine describen las razones de un momento marcado por un pulso artístico y narrativo de alto nivel. En veinte artículos se puede entender la realidad del cine español y cómo se ha logrado una taquilla récord, a pesar de la industria.

Sheila Muñoz



Cocina para Todos



MACARONS DE PLÁTANO

Paso 1:

Comienza envejeciendo las claras unos días antes de preparar tus macarons. Para ello, casca los huevos y separa las claras y las yemas. Sólo vamos a utilizar las claras: Ponlas en un bol, fuera de la nevera y destapadas y deja que pasen toda la

No te saltes este paso, pues es más importante de lo que parece. El resultado tras haber tamizado la harina y el azúcar glas es un postre mucho más liviano, ligero y esponjoso.

Paso 3:

Añade la mitad de las claras y una pizca de sal a la mezcla de harina de almendra y azúcar. Remueve con una espátula hasta formar una pasta y reserva de momento.

Paso 4:

Mezcla en un cazo el azúcar y el agua y pon al fuego con un termómetro para el caramelo (es importante controlar la temperatura para que quede perfecto) Mientras se hace el almíbar, empieza a montar a punto de nieve en otro cuenco las claras restantes. Cuando el almíbar alcance 118 grados (lo que se conoce como el punto de bola blanda: si eres un aficionado a

la repostería, seguro que te suena) retira el fuego y viértelo lentamente sobre las claras montadas sin dejar de batir.

Para saber que el almíbar está en ese punto "de bola blanda" puedes echar un poco en una espumadera, escurrir con poco de agua y soplar. Si está en su punto, saldrá como unas pompas, aunque lo mejor es usar siempre un termómetro de cocina.

Paso 5:

Sigue batiendo a velocidad media hasta que el merengue esté tibio y al levantar el batidor se forme un pico.

Incorpora el merengue a la mezcla anterior de almendra, mezclando con la espátula y con movimientos envolventes para que el merengue no se baje.

Paso 6:

Añade el colorante amarillo y sigue mezclando hasta conseguir una mezcla líquida pero un poco espesa. Echa la mezcla en una manga pastelera y sobre un papel de horno vendando forma circular. Para que los macarons queden perfectos y todos iguales lo ideal es usar algún tipo de molde. En tiendas especializadas de repostería venden una especie de tapetes para horno con la forma de los macarons.

Paso 7:

Deja reposar los macarons hasta que se forme una costra (esta es la clave). Dependerá mucho de la temperatura de tu cocina, pero al menos deja reposar un par de horas.

Paso 8:

Hornea a 140° con el horno precalentado durante 15 minutos. Deja enfriar los macarons de plátano y mientras ve preparando el relleno.

Paso 9:

Mezcla los ingredientes que formarán el relleno. En un bol añade la mantequilla y el azúcar glas, remueve hasta conseguir una textura cremosa. Ahora vuelca la leche, unas gotas de colorante amarillo y otras de esencia de plátano. Mezcla muy bien. Pasa la crema a una manga pastelera y deja reposar una media hora en la nevera.

Paso 10:

Por último forma los macarons de plátano echando sobre una tapa un pequeño círculo de la crema de plátano y tapándola con otra tapa.

Álvaro Martín Calvo



noche así. Por la mañana, tápalas y mételas en la nevera. Deja que reposen durante al menos 48 horas. Y ahora ya tienes 'claras envejecidas'. Si esto te parece demasiado engorroso, también puedes utilizar las claras pasteurizadas que se venden ya separadas, en brick. En este caso, no tendrán que reposar y las puedes utilizar directamente.

Paso 2:

Mezcla en un bol grande la harina de almendra y el azúcar glas, tamizados, es decir, pasados por un tamiz o colador de trama fina, para que se aireen. El objetivo es que entre aire.



TARTA DE GALLETAS

Paso 1:

Para empezar prepara un molde que vas a usar en esta receta. Puedes usar el típico molde rectangular o algún otro formato que tengas a tu disposición. Engrasa el molde con un poco de mantequilla y fórralo con papel sulfurado, no cortes todo el papel que queda sobrante, pues te vas a ayudar a desmoldar la tarta.

Paso 2:

Echa en un bol la crema de cacao y remueve con la ayuda de una varilla hasta que tenga una textura más cremosa y sea más fácil de trabajar. Si está muy fría, lo más fácil es que la coloques unos minutos en el microondas, así seguro que será más fácil trabajar con ella.

Paso 3:

En un plato hondo mezcla la leche con dos cucharas de café soluble, coge una galleta y mójala en la mezcla, no la empapes demasiado en leche para que no deshaga. Repite el proceso hasta que tengas galletas suficientes para cubrir la base de tu molde.

Paso 4:

Con la ayuda de una espátula, cubre la primera capa de galletas con la crema de cacao. Verás que es muy sencillo y

conseguirás una superficie lisa y de forma regular.

Repite el proceso alternando capas de galletas y crema, hasta que tengas la altura del molde y se termine la crema de cacao.

Paso 5:

Para cubrir la tarta, en un bol al baño María coloca el chocolate cortado en trozos pequeños para que se derrita más rápido. Una vez que lo tengas derretido vierte el chocolate sobre la superficie de la tarta de galletas y extiende con la ayuda de una espátula. Con movimientos suaves reparte el chocolate de forma igual por toda la superficie de la tarta.

Cubre con papel film y lleva a la nevera como mínimo 3 horas.

Sergio Castaño Martín

COOKIES DE CHOCOLATE CON CORAZÓN CREMOSO

Paso 1:

En recipiente bate el huevo junto con el azúcar hasta que doble su volumen y la mezcla se vuelva blanquecina.

Paso 2:

Por otro lado mezcla la mantequilla, ésta ha de estar en pomada, es decir, blandita. Para ello, sácala de la nevera un rato antes de comenzar a elaborar las galletas. Mezcla la mantequilla con la harina y la levadura. La unión de ambos ingredientes tiene que formar una textura arenosa.

Paso 3:

Ahora funde el chocolate al baño maría o en el microondas. Si decides hacerlo en este último recuerda que has de sacarlo cada 20 o 30 segundos y remover para evitar que se quemé. Ten mucho cuidado. Ahora pica el chocolate con sabor naranja y reserva.

Paso 4:

Incorpora la mezcla de huevo y azúcar batido a la de harina y mantequilla y mézclalas bien. Ahora agrega el chocolate fundido sin parar de remover y después el chocolate de naranja picado finamente.

Paso 5:

Una vez integrados todos los ingredientes, intro-



duce la masa en una manga pastelera y haz, con la ayuda de ésta, tus galletas sobre una bandeja de horno cubierta con papel sulfurado. Si no dispones de mangas pasteleras, puedes usar una cuchara. Ya verás qué bien te salen y lo fácil que es.

Paso 6:

Introduce la bandeja en el horno previamente precalentado a 180°C. Hornea las galletas durante 15 minutos aproximadamente. Para comprobar que las galletas están en su punto exacto presiona una de ellas con la yema del dedo, sin quemarte. La masa no debe de quedarse pegada en tus dedos, pero sí tener una textura blanda.

Paso 7:

Una vez transcurrido ese tiempo retira la bandeja del horno y coloca las galletas sobre una rejilla. Deja que se enfríen a temperatura ambiente.

Miriam Castaño Martín

PAGA CON TU MÓVIL

//// EL FUTURO, EN TU MANO, YA ////



PAGA TUS COMPRAS CON CUALQUIERA DE TUS TARJETAS A TRAVÉS DE TU MÓVIL



INFÓRMATE EN:

- ruralvia.com
- wallet.ruralvia.com
- cajaruraldigital.com



Compartimos futuro