

El Cabás

Instituto de Educación Secundaria "La Vaguada"

Abril 2014

Número 21



El Cabás

Sumario

Sumario	2
A modo de presentación	3
Editorial	4
Actualidad	5
Opinión	7
Sección Científica y Divulgativa	8
Por tierras de Zamora	9
Animales	11
Rincón Literario	12
De Viaje	12
Deportes	14
Cine	16
Sociedad y Personajes	18
Música	22
En otro idioma. Inglés	24
Cocina para todos	26
Pasatiempos	27

GRUPO EDITOR

Coordinadora: Rosario Peña.

Colaboradores especiales: Magdalena Costa, Ana Valdés,
José Manuel García Guillén.

Maquetación e Impresión: Creadores Gráficos / 690 710 640

A MODO DE PRESENTACIÓN

Lector cabal,

A fe que habrás echado de menos la periodicidad con que te visitaba: dos veces por curso. Pero, ya sabes, las cosas se complican, un año te dicen que los recortes van a afectarte también a ti. Te anuncian que no te vestirán de papel, que si quieres un traje digital bien y si no, nada. Otro año, que si sólo saldrás una vez, cuando se pueda. Y por fin, en el presente, que no hay dinero para financiarte en las emisoras oficiales. Si quieres salir adelante, has de buscarte financiación privada.

Y tú, que fuiste casa grande y sólida, te ves a merced de las aportaciones y del trabajo de incondicionales y entendidos.

Puestas así las cosas, y no sin poco discurrir e imaginar, decides seguir adelante en este pedregoso y empinado derrotero, confiando en que el camino y los hados te serán propicios, que no te faltarán las aportaciones en dinero, en especie y en trabajo; y que la compensación de verte obra finalizada colmará sin duda los desvelos de tus artífices y mentores.

Es de ley, en esta encrucijada, agradecer a la Caja Rural, al Café Quimera, a la librería Mil Hojas, al restaurante Marta, a la librería Didot, al Bar Pause, sus aportaciones, su confianza y su impulso en todo momento.

Asimismo, me acuerdo con especial agrado de los que me han escrito, planificado, maquetado, corregido e impreso. A ellos me debo.

Y a ti, te pido que me sigas leyendo, y te prometo que volveré en junio.

Vale.

EL AUTOENGAÑO FUNCIONAL

En el editorial del número 9 de esta tu revista, publicado allá por mayo de 2006, hablábamos de cómo el autoengaño nos ayuda a marchar en el error con confianza, lo cual es muy útil para nuestra evolución y nuestro éxito personal.

Siguiendo la estela de aquel artículo, hoy planteamos qué autoengaño es funcional.

Ya no es una novedad el afirmar que no existe una verdad única y verdadera sino que hay muchas realidades subjetivas que varían según el punto de vista que adoptamos para observarlas. Es imposible tener un conocimiento "objetivamente" cierto de la realidad ya que cualquier conocimiento del mundo exterior está determinado por nuestro sistema sensorial y cognitivo. Nuestras expectativas, nuestras experiencias anteriores y nuestros estados de ánimo pueden influir ampliamente en nuestra percepción de la realidad exterior.

Existen dos categorías diferentes de la realidad: la "realidad de primer orden", relativa a las propiedades puramente físicas de los objetos o de las situaciones, y la realidad de "segundo orden", que se refiere, en cambio, al significado y al valor que el individuo atribuye a estos objetos y situaciones.

En la gran mayoría de los casos, nuestros problemas no están relacionados con las propiedades de los objetos o de las situaciones (con la realidad de primer orden), sino que están ligados al significado, al sentido y al valor que atribuimos a estos objetos o situaciones (su realidad de segundo orden). Como dice Epíteto, "no son las cosas en sí mismas las que nos preocupan, sino las opiniones que tenemos de estas cosas".

Si existen tantas realidades como se pueden inventar y toda percepción es una construcción nuestra, ninguno de nosotros puede escapar a este complejo conjunto de procesos perceptivos, emotivos y cognitivos que están contenidos en el nombre de "autoengaño".

Hablar de "autoengaño" significa hablar de la tendencia que cada uno de nosotros tiene de acercar la realidad no tanto a los propios deseos, sino más bien a lo que es el propio modelo consolidado de la manera que tenemos de ver las cosas. Desde este punto de vista, cada uno de nosotros altera la realidad en función de sus predisposiciones perceptivas; construidas y consolidadas en virtud de las experiencias significativas vividas en el transcurso de su propia vida. Y esto sirve para el caso en que estas percepciones sean agradables ("soy una persona muy deseable y por tanto todos me quieren") como realmente desagradables ("todos me rechazan y me evitan porque no estoy a la altura").

De ello se infiere que no existe percepción de la realidad que no sea un autoengaño. La única diferencia relevante es valorar si el modo en que nos autoengañamos es funcional, es decir, si nos permite ser eficaces en la relación con nosotros mismos, con los demás y con el mundo, o si, en cambio, nuestros autoengaños determinan efectos disfuncionales en una o más de estas relaciones.

Trabajar sobre el autoengaño no significa sin embargo trabajar en la revelación racional de su funcionamiento y en el correspondiente intento de anularlo mediante "la razón", sino guiar a la persona a que modifique su modo de percibir las cosas.

El arte de autoengaño estratégico consiste, pues, en inducir secuencias perceptivo-reactivas diferentes, que activen un círculo virtuoso en lugar de un círculo vicioso.

ACTUALIDAD

El Estado a favor o en contra

El Estado se encarga en teoría de velar por la seguridad y estabilidad de todos los ciudadanos.

Vemos, como ejemplo, que se encargan de nuestra seguridad, persiguiendo todo tipo de negocios ilícitos, como el tráfico de drogas; y cuidan de nuestra estabilidad económica, persiguiendo cualquier negocio en el que se aprecie fraude o blanqueo de dinero.

¡Qué bien suena!, ¿verdad? Pero si lo analizamos un poco, podemos ver cómo, en realidad, estas actividades son las que a día de hoy están permitiéndose: la corrupción y la venta de drogas. El tabaco y el alcohol, aunque no son drogas, son per-

judiciales para nuestra salud, pero constituyen uno de los principales elementos recaudatorios del Estado. El Estado se enriquece a costa de ellas, sin ocuparse de las repercusiones que producen sobre las personas que las consumen. Al parecer, sólo le importa la parte económica, mientras deja de lado el bienestar de esas personas.

¿A qué conclusión llegamos viendo que no hay diferencia entre el Estado que nos dirige y las personas que perseguimos por sus actividades ilícitas?

Con estas pocas líneas, intento hacer recapacitar y pensar en si de verdad vamos por un camino correcto o por uno corrompido por el simple valor del dinero, que prevalece por encima del bienestar de las personas.

Ruth Monje

La Globalización económica: ¿Realidad pragmática para todos por igual o injusticia urdida maliciosamente?

Por globalización económica entendemos el libre movimiento internacional de los factores productivos. Esta definición incluye los factores productivos tradicionales (capital y trabajo) y también otros emergentes como el comercio, la información y la tecnología.

En un mundo globalizado por la economía, los productos, las ideas, el dinero, las personas y las noticias circulan libre y rápidamente.

Desde esta óptica, el mundo actual no se halla totalmente globalizado, porque aún existen barreras para las personas que desean trabajar en un país distinto del suyo. Numerosos estados ponen en práctica políticas proteccionistas que reducen el comercio, y una gran parte de los conocimientos y de las nuevas tecnologías están en empresas de los países ricos, que no los transmiten a los menos desarrollados.

Sin embargo, se puede decir que se avanza en un proceso de globalización. La desaparición de las barreras comerciales junto con la censura de la información (por parte de los tres poderes más los medios de comunicación) tienden a desaparecer en favor de una libre circulación de las personas.

Los países de la OMC llegan a acuerdos para eliminar barreras al comercio, muchos países firman acuerdos de libre circulación de personas dentro de sus territorios, como por ejemplo los promovidos por la Unión Europea.

Una mayor globalización de la circulación de los factores productivos implica también la unificación y globalización del mercado en el que dichos factores se compran y venden.

También el mercado se halla en un proceso de globalización y las mejoras en la información y el transporte permiten que el consumidor o la persona jurídica que necesiten nuevos productos, tengan acceso a ofertas de cualquier parte del mundo y puedan adquirirlos. Por tanto, podemos decir que en un mercado mundial la competencia y la eficiencia tienden a aumentar. La teoría de la ventaja comparativa entra en escena si existe un libre comercio de productos y factores; y que según esta los países se especializan en aquellos aspectos en los que son mejores comparativamente hablando, a con los países de su entorno más próximo. Sólo en apariencia, el bienestar de todos los países aumentará debido a la Globalización.

Críticas a la globalización

Aunque, teóricamente la economía recalca un valor positivo de la Globalización; muchos grupos políticos y economistas de prestigio como Joseph Eugene Stiglitz (que propone: "que los gobiernos deben vigilar el funcionamiento del mercado, abogando por un intervencionismo estatal") exponen sus fallos y critican el modo injusto en el que se está planteando:

"Para que sea posible la inversión, los países se hallan en una etapa competitiva entre sí con el fin de ofrecer a las empresas los salarios más bajos. Por tanto, muchos trabajadores no pueden aspirar a mejorar sus condiciones de trabajo porque la empresa podría optar por instalarse en otro país.

ACTUALIDAD

Y los gobiernos de los países pobres tampoco pueden recaudar cantidades ingentes de impuestos -con los cuales podrían financiar servicios públicos como sanidad y educación, que son pilares básicos para un estado- porque las empresas amenazan con irse a otros países en los que las leyes estén más relajadas y que no los estrangulen con excesivos impuestos.

Podríamos corregir, en cuanto a la sociedad; esta situación fundando sindicatos fuerte que operen desde el ámbito internacional y que sean en teoría y también en la práctica, independientes de los poderes estatales. ("sin ser demasiado ingenuo"). Y no solo con la medida anterior ya citada, sino también, promoviendo acuerdos entre países para fijar condiciones de trabajo dignas en todos ellos; o si se prefiere buscando otro modelo de globalización económica menos agresiva.

"En la práctica y tal y como nos demuestra la vida real, las instituciones como el Banco Mundial y el FMI exigen a los países menos desarrollados que abran sus fronteras al comercio suprimiendo medidas proteccionistas a cambio de concederles "ayudas". Y que dichas ayudas no son más que créditos a devolver. Y paralelamente a esta terrible verdad, conviven los países más desarrollados, que mantienen las subvenciones a sus productos que actúan como barreras a los productos de los países pobres. Pero no son sólo estos problemas los que se pueden otear en el horizonte de la globalización, sino que también se condicionan las ayudas a políticas de privatización o de corte neoliberal que reducen las competencias que el Estado tiene en la economía dejándolo todo a cargo de la "mano invisible" de los mercados y los especuladores, lo cual no es tan positivo como nos quieren hacer creer.

Pero éstas son algunas de las razones que explican cómo más de un centenar de países tienen unos ingresos por habitante inferiores a los de hace quince años, que mueran treinta mil personas al día por la pobreza, o incluso que haya unos mil millones de personas desnutridas en el mundo.

José M. Gómez

Teatro Principal 25 años Noviembre 1988-2013

Por: *Suzel Baetas*

Como bien dice nuestra alcaldesa Rosa Valdeón en la introducción: "El Teatro Principal cumple 25 años de reapertura como referente indiscutible de la cultura zamorana [...] Por eso, los verdaderos protagonistas de este aniversario son los zamoranos. Tanto si han acudido a sus butacas temporada tras temporada, como si han desplegado ingenio, creatividad y arte sobre su escenario [...] Nuestro único objetivo es, y será, estar cerca de los zamoranos. En esa cercanía, hoy más que nunca, abrimos el Teatro a todos los zamoranos, abrimos el Teatro a lo Principal. "

Para celebrar los bien cumplidos 25 años, los días 22, 23 y 24 de noviembre, nuestro más preciado Teatro ha hecho una sesión continua de puertas abiertas en las que han participado diferentes grupos zamoranos divididos en tres disciplinas: Danza, Música y Teatro y Variedades.

Cada grupo nos hizo disfrutar y dio una pequeña parte suya a los espectadores. Por ejemplo, en la disciplina de Danza, la Asociación Cultural Sedeiro nos trajo un poco de los bailes tradicionales de Sayago, Aliste, La Guareña y Sanabria. En la disciplina de Música, el grupo zamorano The Vozka & Honey nos volvió a dar unos minutos de su música,

y en la disciplina de Teatro y Variedades, Juan del Enzina Teatro acercó al espectador dos pequeñas representaciones del conjunto "Cuadros de Humor", que ha sido representado ya en el verano por diversos pueblos o en la Semana Cultural de Zamora.

Estos son sólo un ejemplo de cada disciplina, pero son un total de 39 grupos repartidos en 3 días los que nos han vuelto a hacer disfrutar del Teatro Principal.

Al finalizar cada espectáculo, los espectadores podían votar a un grupo por disciplina, y los premios se anunciaron en la Gala XXV Aniversario del Teatro Principal que tuvo lugar el viernes 29 de Noviembre a las 20:30 horas en el teatro.

Pero, ¿qué es un premio si el verdadero premio es dar un poco de lo suyo cada grupo?

"El arte, cuando es bueno, es siempre entretenido."
" Bertolt Brecht.



OPINIÓN

LAS FANGIRLS

Antes de empezar, quiero recordar que ésta es mi opinión. Puede que la tuya no sea la misma, pero eso no significa que alguna se errónea.

Las fangirls, chicas que son fan de algo y lo defienden con uñas y dientes, son un asunto que ha traído bastantes discusiones entre los jóvenes en los últimos años. En este artículo voy a hablar de las fan de Justin Bieber. No para nada especial, simplemente porque es el ejemplo más generalizado.

La gente suele decir que Justin canta mal, aunque a alguien le guste. Se suele decir que su fama se debe a su belleza, y las fan dicen que le escuchan porque es muy guapo y muy buena persona.

Para empezar, nadie conoce a Justin. El hacerse pasar por buena persona es claramente una fachada. Puede que sea una buena persona, pero eso es algo imposible de

saber, aunque no es de buena gente drogarse y organizar carreras ilegales.

Dejando de lado su vida privada, su música se extiende por todo el mundo, y eso es un gran mérito. Entre sus logros hay un gran número de premios y actuaciones en escenarios importantes.

Básicamente es la misma historia que con todos los cantantes o grupos de este estilo. A mí personalmente me irrita que las fangirls se enfaden por cualquier crítica que se haga a sus ídolos, aunque sean ciertas. Y conozco a unas cuantas fangirls y son chicas normales, hasta que mencionas a sus cantantes favoritos.

Si alguna fangirl lee esto, espero que entienda que no quiero que dejen de escuchar la música que escuchan, sino que se tomen con un poco más de calma el tema y que entiendan que no a todos nos tiene que gustar alguien.

Luis M. Joao

PAN y CIRCO

En la Antigua Roma, cuando había una crisis, para evitar que le sucediera una revolución, se solía recurrir a una especie de ley que se llamaba Pan y circo. Esta ley, de lo que trataba, era de dar de comer y entretener al pueblo, para así evitar que hubiese una revolución de la plebe.

Hoy en día, aunque con distinto nombre, esta ley sigue vigente.

Pensemos: el pan se podría sustituir por el subsidio de desempleo y, en los casos en que no es suficiente, por los bancos de alimentos. Éstos, buscando sin duda hacer el bien, le hacen el trabajo al Gobierno.

Para encontrar el equivalente del circo, no habría más que entrar en cualquier lugar público y escuchar de lo que habla cualquier mortal: del omnipresente deporte. Me da lo mismo si hablamos de fútbol, de baloncesto u otra modalidad. Lo cierto es que nuestros equipos han de ser siempre los mejores. No digo que esto no tenga que pasar, pero no podemos consentir que nuestros equipos sean peores que el resto.

Mientras eso ocurre, tenemos un sistema educativo que brilla por su ausencia, un sistema sanitario que se derrumba, un sistema financiero se que cae por su propio peso, y así podría seguir hasta llenar toda la revista.

No es en absoluto mi intención eliminar la celebración y festejo de las gestas deportivas, sólo definiendo que debemos establecer prioridades y solucionar antes los problemas reales, si no queremos acabar como Roma, la que grande fue: sola, desprotegida ante los invasores y caída en el olvido.

Manuel Galán

NO AL PODER ECONÓMICO

En las últimas décadas, a lo único que aspira la gran mayoría de las personas, es a tener un elevado poder económico. Para el propósito no dudan en dejar atrás otros valores, cosa que ha generado una serie de problemas que, de una manera u otra, nos involucran a todos. Se trata principalmente de problemas económicos y sociales, y lo "gracioso" del caso, es que la situación beneficia a una minoría y perjudica a la mayoría, pero ésta no hace nada por evitar el asunto.

Entiendo que cada persona tenga su ideología, entiendo que cedamos parte de nuestra libertad a unas personas que nos gobiernen, entiendo el afán que tienen las perso-

nas por el dinero; pero, lo que no entiendo, es que la gente sea tan ignorante para dejarse engañar por una minoría.

No me refiero a los gobiernos, sino a un poder mucho mayor que maneja el mundo en todos sus aspectos para sus propios intereses. A dicho poder no le importan las vidas que destruye.

La solución al problema no la veo muy clara todavía, ya que la mayoría de la población está sometida al poder económico y a un poder político cada vez más corrompido que está controlado por el anterior.

"Para que el bosque vuelva a nacer sano, necesita ser quemado".

Osmnac

SECCIÓN CIENTÍFICA Y DIVULGATIVA

MINDFULNESS

El método del mindfulness es un tratamiento de tercera generación, "es la traducción inglesa de la palabra sari de la lengua pali y significa "atención consciente". Consiste en cómo la mente tiende a valorar los acontecimientos y circunstancias que nos rodean como positivas o negativas, de manera que tendemos a relacionarlos con aquellas que son experiencias positivas y rechazando y evitando aquellas que son consideradas negativas.

Los elementos clave del mindfulness, según Germer (2004) son:

(1) Prestar atención y conciencia sin centrarse en los procesos de pensamientos implicados (2) centrado en el presente: el mindfulness siempre se da en y sobre el momento presente (3) no valorativo, no puede experimentarse plenamente algo que se desea que sea otro (4) intencional, siempre hay una intención directa de centrarse en algo, y de volver a ello si por algún motivo se ha alejado (5) observación participativa, no es una observación distanciada o ajena, debe implicar lo más profundamente la mente y el cuerpo (6) no verbal, la experiencia mindfulness no tiene un referente verbal sino emocional y sensorial (7) exploratorio, abierto a la experimentación sensorial y perceptiva; y (8) liberador, cada momento de experiencia vivida plenamente es una experiencia de libertad.

Por tanto el mindfulness nos va a enseñar cómo debemos de afrontar tanto los acontecimientos que nos rodean, cómo a manejar aquellos que ya hemos pasado, o a los que

nos da miedo enfrentarnos en un futuro identificando los automatismos con el fin de controlarlos, por lo que se trataría de un control de nuestras emociones, sensaciones y pensamientos, con el fin de centrarnos en el presente sin la necesidad de pensar en un pasado que ya pasó y en un futuro que todavía no ha llegado.

Para su descubridor, Kabat-Zinn, el mindfulness es: "la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia del momento".

"Algo muy simple y familiar, algo que todos nosotros hemos experimentado en numerosas ocasiones de nuestra vida cotidiana. Cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos practicando mindfulness. Lo que sucede es que habitualmente nuestra mente se encuentra vagando sin orientación alguna, saltando de unas imágenes a otras, de unos pensamientos a otros. Mindfulness es una capacidad humana universal y básica que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Es la práctica de la autoconciencia" (Simón, 2007)

"Cualidad humana básica, un modo de aprender a prestar atención despierta a cualquier cosa que ocurre en nuestras vidas permitiéndonos un mayor sentido de conexión entre nuestro interior y nuestra vida exterior" (Torrijos, 2010)

Miguel Cabezas

Fibromialgia

Tras haber hecho una investigación sobre la fibromialgia podría decir que es una enfermedad de tipo crónica. Afecta al sistema nervioso dentro de los cuales el más reconocido es la presencia de dolor diseminado y/o dolor a la presión en determinadas zonas del cuerpo. Se caracteriza fundamentalmente por dolor persistente, fatiga extrema, rigidez muscular, así como por otros síntomas como dificultad para dormir, rigidez matutina, dolor de cabeza, mareos, calambres o problemas de memoria que impiden el funcionamiento normal de las personas que lo sufren. Los puntos más reconocidos y que seguramente cumplan todas las personas con esta enfermedad son 18.

A continuación se muestra una imagen de los puntos de dolor musculares:

Conociendo algunas personas con este tipo de enfermedad, haciéndoles algunas preguntas de

interés, lo que peor llevan es el cansancio sin ton ni son, los dolores

repartidos por todo el cuerpo en ciertas zonas concretas, la pérdida de fuerzas que afecta al trabajo físico, etc.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que la fibromialgia empieza a afectar en su comienzo a personas de entre 20 y 50 años, sobre todo más en mujeres que en hombres.

David Gallego



Por Tierras de Zamora

Zamora y provincia

Zamora está situada en el noroeste peninsular, a tan sólo 248 kms de Madrid; 62 la separan de Salamanca, 90 de Valladolid y 110 de la ciudad portuguesa de Braganza.

Su estratégica localización geográfica, encrucijada de caminos en la Vía de la Plata, y la calidad de su oferta turística y cultural hacen de Zamora un lugar especial.

Una ciudad hermosa, tranquila y muy paseable. Con sus 66.000 habitantes, puede presumir de ser una pequeña ciudad, pero grande en su historia, cultura y oferta patrimonial. Un destino que posee muy buenos recursos patrimoniales.

El mejor románico urbano de la península, con más de una veintena de edificaciones de este tipo. El Duero, el gran río de Castilla y de Portugal presidiendo la ciudad e icono de referencia turística de Zamora.

La catedral y su cúpula gallonada, el delicado toque modernista, el gran legado medieval con innumerables personajes, historias y leyendas, D^a Urraca, el Rey Alfonso VI, El Cid Campeador o el Cerco de Zamora y, junto a ellos, el recién inaugurado Castillo de Baltasar Lobo, uniendo en su conjunto historia y arte.

Artistas zamoranos con proyección internacional de los que Baltasar Lobo, Coomonte y su recién recuperada bial de arte contemporáneo son un ejemplo.

Junto a ellos los poetas, entre los que destacan de manera especial Claudio Rodríguez y León Felipe. Arte en estado

puro, unido a una calidad gastronómica y paisajística digna de conocer.

Recursos que Zamora está convirtiendo en productos turísticos contemporáneos, relevantes, plenos de emoción y provocadores de experiencias.

Recursos, que junto con la calidad y versatilidad de la industria turística -alojamiento, restauración, comercio- y una gran relación calidad/precio, una de las más competitivas de España, posibilitan la creación de ofertas abiertas y plásticas que pueden ser adecuadas "casi a la carta", a las demandas de un turismo muy especializado, y segmentado.

Una ciudad histórica, segura, acogedora, y abierta a la experiencia de los visitantes, pero con atmósfera y servicios absolutamente actuales.

Carla Vicente

Mi pueblo, VILLANUEVA DE LOS CORCHOS

Por: *Andrea Ferrero*

Villanueva de los Corchos es una pequeña localidad perteneciente al ayuntamiento de Videmala de Aliste. Aunque apenas tiene habitantes, es un pueblo muy acogedor y pintoresco (¡vaya que sí!). Villanueva está situada al lado del río Esla, donde en verano la gente se suele ir a bañar, a refrescar y a pasar las calurosas tardes de julio y agosto. El pueblo tiene forma de V y está muy empinado, casi todo son cuevas, pero eso lo hace especial: te permite en muchas ocasiones gozar de unas estupendas vistas panorámicas de los alrededores del pueblo.

Como en toda Zamora, los inviernos son fríos y a veces el pueblo se cubre con un manto de nieve, mientras que los veranos son muy calurosos y tan mala es la fortuna que se producen incendios por la zona de vez en cuando. Pero mi época favorita es el paso del invierno al verano, la primavera, desde que los verdes brotes nacen, hasta que las flores se secan. Entre ese breve periodo de tiempo el pueblo luce como color el rojo inten-

BAR PAUSE

TU ● DE ENCUENTRO

C/ VILLALPANDO 42.
(Junto a la Vaguada)



so de las amapolas, el amarillo del diente de león y el blanco de margaritas y magarzas. El aire es fresco y la temperatura cálida; al estar tan lejos de la ciudad, no se oyen los molestos ruidos de los coches, ni se respira la pesada atmósfera de la ciudad.

El paisaje está marcado por los ríos Esla, Aliste y Malo; además se alternan los valles y las penillanuras con sus montes y tierras de cultivo. En la flora predominan la encina, el roble rebollo, las grandes extensiones de jaras y la escoba, a la vez que en la fauna se suceden los zorros, jabalíes, águilas reales, liebres, lobos, lechuzas y perdices, que son de las más comunes en la zona.

En lo alto del pueblo justo en la entrada se encuentra la capilla para los cultos religiosos cristianos, en el resto del pueblo se conservan varias casas antiguas de arquitectura muy rudimentaria y sencilla y por encima del pueblo se divisa la figura de un palomar típico de estas tierras.

Las fiestas originalmente celebradas en septiembre en honor a San Mateo se traspasaron al verano para que los más jóvenes podamos participar de estas fiestas, en las que por la mañana se acude a misa y por la tarde se celebran múltiples actividades para niños, y verbenas por las noches.

Esto es más o menos la descripción de mi pueblo, un pequeño pueblo a menos de veinte minutos de Zamora. Un lugar alejado, pero que contiene una belleza propia de nuestra provincia que merece ser conocida.



VILLARDIEGUA DE LA RIBERA

Villardiegua de la Ribera es un pueblo de la provincia de Zamora que está situado al sureste de la provincia. Hace frontera con Portugal y está a una distancia de 55 km. de la capital. Pertenece a la comarca de Sayago y su término municipal se encuentra dentro del Parque Natural de Arribes del Duero, un espacio natural protegido de gran atractivo turístico.

Esta pequeña localidad de la comarca de Sayago apenas supera los 180 habitantes y más del 70% de ellos son ya jubilados, según los datos de los que dispone su ayuntamiento.

Desde la Peña Redonda se puede contemplar el lento discurrir de las aguas del río Duero. En ese lugar los vetones apacentaron sus rebaños y tallaron ídolos que les proporcionasen seguridad en su lucha por la subsistencia. En la misma Villardiegua se puede disfrutar de una interesante arquitectura popular en la que destacan las casas de labradores organizadas en torno a un corral al que se puede acceder por una portalada de piedra labrada, auténtica obra megalítica por el tamaño de sus elementos. Es especialmente interesante el pequeño barrio llamado las Quintanas.



Entre la arquitectura más noble, destaca el templo parroquial levantado en los siglos XVII-XVIII con su airosa espadaña. Su edificio, proporcionado aunque sencillo, está ejecutado con sillares de buena factura. Una airosa espadaña con dos cuerpos separados por una cornisa aparece coronada por un frontón.

Junto a la iglesia, frente a la fachada sur, se encuentra "la mula", un especial verraco con un orificio para colocar tal vez unos cuernos postizos y unos ojos insinuados. El ídolo sigue desde esta su nueva ubicación los avatares de los vecinos de Villardiegua y da nombre a nuestra Posada Real.

Las gentes del lugar gustan de conservar costumbres y tradiciones, como las que impregnan algunas de sus celebraciones agrarias: la bendición de campos, en mayo, encantadora romería donde se lleva a los santos titulares sobre las andas, en una procesión precedida del banco pendón parroquial y las coloristas pendonas, hasta el pago llamado "El Pendónico", donde los romeros meriendan disfrutando de una visitas singulares pues desde allí se dominan las tierras vecinas en muchos kilómetros a la redonda.

Jéssica Viñas

ANIMALES

LOS SURICATOS



Los suricatos (mejor dicho la suricata) son esos animales monísimos que habitan en los desiertos africanos de Nabib y Kalahari. Muchos los conocimos por primera vez en *El Rey León* con Timón, uno de los personajes más influyentes de la historia.

Científicamente hablando, son unos animales diurnos, viven en colonias de hasta cuarenta suricatas, excavan galerías bajo tierra y se alimentan de insectos. Es de la familia de las mangostas, siendo una de las más pequeñas. En cuanto a comportamiento, se organizan en turnos de vigilancia y, cuando ven algún peligro, emiten una señal de alarma. En otros casos, intentan parecer lo más grandes posi-

ble, retan al depredador, enseñan los dientes y escupen (siempre en grupo). También protegen a las crías, incluso con su propio cuerpo.

A pesar de todo, siguen pareciendo criaturas pacíficas, en algunos países las tienen como mascotas. Si hay alguien a quien no le parezcan monos cuando se ponen de pie, es que es un insensible.

Actualmente no están en vías de extinción, a pesar de las pocas zonas donde se pueden encontrar, lo cual es una buena noticia para la humanidad en general, aunque si lo estuvieran, varios zoológicos del mundo ya disponen de un hábitat para ellos.

Luis M. Joao



LA BALLENA AZUL

La ballena azul es el animal conocido más grande que jamás haya poblado la Tierra. Estos majestuosos mamíferos marinos dominan los océanos con sus treinta metros de longitud y hasta 180 toneladas de peso. Sólo su lengua pesa tanto

como un elefante y el corazón como un automóvil. Bajo el agua, la ballena azul presenta un color completamente azul, pero en la superficie es más gris azulada con motas. El vientre tiene un tono amarillento debido a los millones de microorganismos que habitan en su piel. La ballena azul tiene

una cabeza ancha y plana y un cuerpo largo y estilizado rematado con aletas anchas y triangulares.

Las ballenas azules presentes en todos los océanos del mundo, suelen vivir en solitario o en parejas, aunque ocasionalmente se las puede ver en pequeños grupos. Suelen pasar el verano alimentándose en aguas polares, para llevar a cabo prolongadas migraciones hacia el Ecuador, conforme llega el invierno.

María Prieto

Pensión y Restaurante

*marta
& versace*

Mari Giraldo

C/ Villalpando, 44
49007 ZAMORA

MENÚ DEL DÍA

CARTA

BANQUETES

COMUNIONES

REUNIONES DE EMPRESA

Tfno: 980 516 979
Móvil: 615 961 704

Rincón Literario

El tiempo entre costuras

El tiempo entre costuras es la primera novela de la escritora María Dueñas que narra la vida de Sira Quiroga, una joven modista que abandona Madrid antes del comienzo de la guerra civil española y, por capricho del destino, se ve obligada a fundar un taller de alta costura en Tetuán.



Fue publicada el 9 de junio de 2009 por la editorial Temas de hoy. Desde su publicación, la novela ha recibido una excelente crítica y aceptación tanto de los

profesionales como de los muchos lectores.

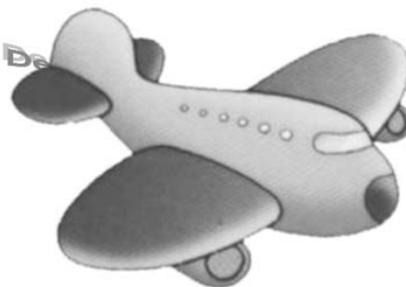
El libro se ha convertido en un gran éxito de ventas, con más de dos millones de ejemplares vendidos. El tiempo entre costuras ha sido la obra más leída del año 2012 en España, convirtiéndose en un best-seller tanto nacional como internacional.

A finales de mayo de 2010, Antena 3 adquirió los derechos del libro para llevarla a la Televisión en once episodios, estrenándose el 21 de octubre de 2013 con la actriz Adriana Ugarte, dentro del papel de Sira, como principal protagonista.

La novela ha sido calificada como adictiva, apasionante y arrolladora, cuyo lema es: "El destino es la suma de todas las decisiones que tomamos a lo largo de nuestra vida"

M. Ángeles Benito

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



Semana del Comenius

Hace ya casi tres años, los alumnos bilingües de ES2 fuimos durante una semana a Ridderkerk, una pequeña ciudad de Holanda. El objetivo del viaje era que mejorásemos nuestro inglés y que nos acostubrássemos a hablar ese idioma, pero también fue muy útil en otros aspectos, ya que nos permitió ver el modo de vida de otros países, y las diferencias de otras culturas con respecto a la española.

Llegamos un sábado, tras unas horas de viaje en avión, a Ámsterdam. Allí nos aguardaba un autobús para llevarnos a Ridderkerk, donde fuimos reci-

bidos por los niños con los que íbamos a pasar la siguiente semana y por sus padres. Habían organizado una especie de fiesta de bienvenida. Había comida típica de la zona, especialmente dulces. La impresión fue muy buena.

Ese fin de semana era el de la familia y no volvíamos con los demás hasta el lunes. Ese sábado fue increíble. Fuimos Bea y yo, junto a Amber e Iris (las niñas con las que estábamos) y sus padres y hermanos, a 'Efteling'. Era un parque de atracciones enorme, con temática de bosques,

había gente disfrazada de duendes y muchísimas atracciones.

El resto de la semana la pasamos yendo a algunas clases por las mañanas y ensayando por las tardes, de cara a la actuación del último día. Llegó el viernes, el día de las despedidas. Después de la actuación hubo una pequeña fiesta, y luego a dormir, que había que madrugar para volver a Madrid.

Fue una experiencia inolvidable, y sobre todo nos sirvió para aprender muchas cosas sobre el país.

Verónica Parra

Mi experiencia en Edimburgo



Mi experiencia en Edimburgo fue demasiado buena, conocí a personas de otros lugares, con diferentes idiomas y diferentes culturas. Desde mi punto de vista, ir al extranjero es muy bueno. Conoces lugares nuevos, personas diferentes y, por supuesto, practicas el idioma.

La verdad es que he ido a diferen-

tes países, he conocido nuevos lugares y cada uno de ellos tenía algo especial.

Mi estancia en Edimburgo fue de un mes, un mes inolvidable. Ni el mal tiempo, ni el habla inglesa fueron obstáculos en mi visita a tierras escocesas.

Sinceramente, tardé algo así como dos días

en adaptarme, no entendía apenas lo que la gente decía (era un dialecto del inglés), ni con un mapa era capaz de situarme, y por supuesto, la gente es mucho más cerrada que los españoles.

Poco a poco me fui integrando, estuve en un hotel con gente italiana, española, francesa, árabe y

de otros lugares. Con ellos establecí una relación increíble, hablábamos en inglés y nos ayudábamos unos a otros en lo que podíamos.

Me apunté a unas clases en las cuales estaba prohibido hablar castellano. Entraba a las 9 de la mañana y salía a las 2, y en ese tiempo sólo se oía inglés.

Volví a Zamora con mejor pronunciación, con una buena experiencia y por supuesto unas bonitas amistades, con las cuales aún sigo manteniendo relación.

Espero poder repetir una experiencia como ésta. Además aconsejo a todas las personas que hagan lo mismo: aprendes y disfrutas con todo lo que estás viviendo.

Marina Matellán

Un viaje a Dublín

Este verano viajé con parte de mi familia a Dublín, ya que se casaba allí mi prima con su novio dublinés.

Nuestro hotel estaba situado en un pueblo al lado de Dublín. Era una zona muy bonita, al lado del mar. La única pega fue que las gaviotas eran un poco molestas y a una de mis primas no le dejaron dormir mucho.

Los primeros días visitamos la ciudad, lo que se suele hacer. Es verdaderamente interesante. La catedral de San Patricio es impresionante. Algo que me pareció curioso fue que hasta las iglesias tenían Wi-Fi, ¡hasta que punto hemos llegado! Todos los días comíamos y cenábamos en diferentes restaurantes del centro, y la comida era deliciosa. Lo que más me gustó fue el fish and chips; claro, no me iba a ir de Dublín sin probarlo.

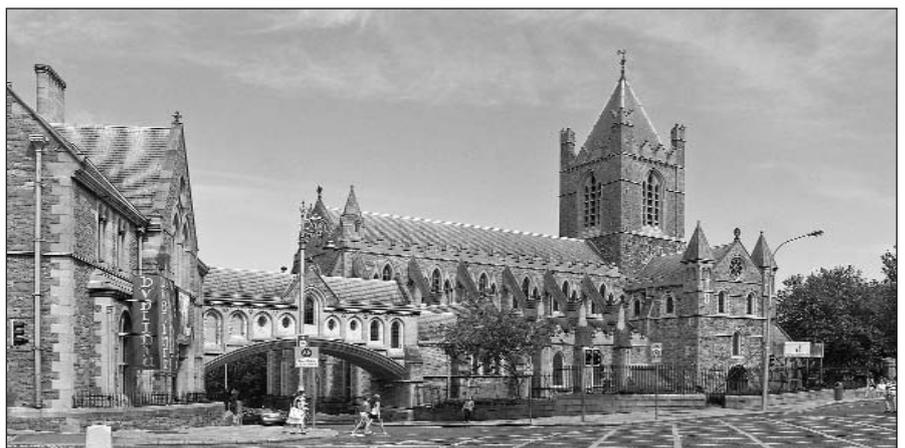
Las bodas allí no son muy diferentes a las de aquí. La ceremonia fue en el juzgado y no tuvo nada de especial. La única diferencia es que, como para ellos la comida más importante es la

cena, en las bodas, después de la ceremonia se van a casa y luego quedan para la cena.

Pero esta vez, como estábamos también algunos invitados españoles, hicieron comida también. La cena fue en Houth, un pequeño pueblo pesquero, en un restaurante con vistas al mar. Ver la puesta de sol en el mar durante la cena fue impresionante.

Os recomiendo que visitéis Dublín. Es una ciudad preciosa y en ella hay muchas cosas que ver y que hacer.

María Prieto



DEPORTES

¿Iker Casillas o Diego López?



¿Iker Casillas o Diego López? La pregunta que más debate ha causado en el madridismo en el último año?

Todo comenzó un 29 de diciembre de 2012, casualidad o no, un día después de que los mayas predijeran el fin del mundo o un cambio en nuestra civilización. Ese día, el señor José Mourinho, entrenador en ese momento del Real Madrid, en un partido con el Málaga, decidió dejar en el banquillo al quizá mejor portero de la historia, Iker Casillas, y es que Iker no atravesaba su mejor etapa en el Real Madrid; venía de una serie de fallos en jornadas anteriores.

El portero que jugó en su lugar fue Antonio Adán, un portero formado en las categorías inferiores de la institución blanca al igual que Iker. Durante algunas jornadas, Adán se hizo con la titularidad en Liga, pero un error devolvió a la portería a Iker Casillas. Adán, probablemente, acabó en ese momento con las pocas posibilidades que tenía de triunfar en el Real Madrid.

Pero la llegada de Iker no fue excesivamente afortunada, ya que a los pocos días, el lateral derecho del Real Madrid, Álvaro Arbeloa, le dio accidentalmente una patada que le provocó una lesión en la mano de aproximadamente dos meses y medio de duración. Ante este

problema, José Mourinho decidió fichar a un nuevo portero, también forjado en la cantera blanca, llamado Diego López. Durante los meses siguientes, Diego López fue titular indiscutible realizando paradas antológicas que abrieron rápidamente el debate de quien jugaría a la llegada de Iker.

Ese momento llegó y José Mourinho, un entrenador polémico, no dudó en poner a Diego López durante el resto de la temporada, incluso en aquellos partidos donde el equipo ya no se jugaba nada y eran un mero trámite. Como consecuencia de esto, se produjo una división en el madridismo: mourinhistas y seguidores de Diego López, y antimourinhistas y seguidores de Iker.

El Real Madrid probablemente atravesó una de sus etapas más negras de su historia, porque el equipo no ganaba y además estaba roto: afición, jugadores y entrenador. Por suerte o por desgracia para el Real Madrid, José Mourinho abandonó la institución, a la vez que llegaba un entrenador nuevo, Carlo Ancelotti.

Una vez más, el debate se volvió a iniciar, ¿Iker o Diego? Para mí, el entrenador italiano supo repartir muy bien a los dos porteros, concediéndole a Iker la titularidad en Champions League y en la Copa del Rey y a Diego López en Liga, de forma que ambos jugaran aproximadamente los mismos partidos y consiguiendo así un pique entre los dos porteros que les ha llevado a ambos a alcanzar un gran rendimiento. En mi opinión, en el Real Madrid deben jugar los mejores en cada momento, y Diego López está un escalón por encima, aunque eso no me impide reconocer que Iker haya sido probablemente el mejor portero de la historia.

Eduardo Martín

EL BALONMANO PLAYA

El balonmano playa contiene grandes similitudes con el balonmano tradicional. Participan dos equipos de cuatro jugadores cada uno, siendo uno de ellos el portero. Se juega en un campo de unos 27 por 12 metros, el cual está cubierto íntegramente por arena. Cada partido consta de dos tiempos de 10 minutos cada uno y el resultado es

contabilizado independientemente; si logras ganar los dos tiempos, logras un 2-0, pero en caso de que cada equipo ganara un periodo, el partido se decide con el sistema de "un jugador contra el portero".

Los golpes franco deben sacarse justamente en el lugar donde se cometieron, teniendo que estar los jugadores a



1 metro del lanzador. Si un jugador es excluido, éste no podrá volver a entrar hasta que su equipo haya recuperado la posesión del balón. En caso de descalificación, este jugador no podrá volver a entrar y será reemplazado por otro cuando su equipo vuelva a recuperar la posesión. Para los cambios, los jugadores de ambos equipos se situarán en el exterior de la misma línea de banda, cada uno en la parte correspondiente de su campo, permaneciendo sentados y podrán cambiarse tantas veces como quieran.

La competición más importante en la actualidad es el Mundial de Balonmano Playa, que se disputa bajo el mandato de la IHF.

Óscar Esteban

Muay Thai

El Muay Thai es un deporte de contacto y era el arte marcial nacional del antiguo reino de Siam.

Su acepción de deporte de contacto y espectáculo de entretenimiento es la forma actual de entender esta actividad. El Muay Thai se ha convertido en un símbolo nacional de la historia y la identidad del Reino de Tailandia (antes Siam).

Sus raíces están en el Muay Boran, variante tradicional y arte marcial (que incluye incluso técnicas a mano abierta, luxaciones y derribos) a su vez; en la actualidad esta disciplina complementa al Muay Thai, junto con el boxeo occidental.

El Muay Thai está lleno de técnicas diversas. La adaptación contemporánea como deporte lo asemeja en principio al boxeo occidental especialmente porque desde 1930 se adoptaron los guantes, pero después de verlo y analizarlo, es un deporte de una complejidad diversa y una disciplina rigurosa.

Cabe destacar que en la actualidad se lo considera el

deporte más efectivo al compararlo con otras disciplinas de contacto, siempre y cuando se realice el combate de pie; esto quiere decir sin sumisiones o pelea en el suelo. En esta disciplina se pueden usar todas las extremidades del cuerpo como la mano, el codo, el brazo, el pie, la pierna y agarrar al contrincante.



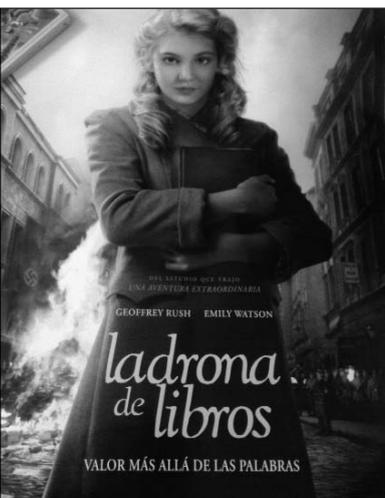
El Muay Thai en la actualidad se practica como un deporte en muchos países del mundo. Su difusión global le ha convertido en uno de los deportes de contacto más extendidos y su número de practicantes no para de crecer. Los mejores khaimuays (campos de entrenamiento) son tailandeses, pero actualmente otros países pueden competir en igualdad de condiciones, sobre todo en las categorías de peso más altas. Los Países Bajos son cuna de muchos luchadores famosos como Ernesto Hoost, Peter Aerts o el legendario Ramón Dekkers, ocho veces campeón del mundo y muchos más que se enfrentaron con tailandeses en su propio país y con reglas completas de Muay Thai.

Ángel Hernández

CINE

LA LADRONA DE LIBROS

Esta película trata sobre una adolescente, Liesel, que es enviada a vivir con una familia de acogida, formada por Hans Hubermann y su esposa, Rosa.



Unos días antes de llegar a su nueva familia, sufre la muerte de su hermano pequeño. Esto le dificulta la adaptación a su nuevo ambiente, pero ella consigue adaptarse tanto en casa como en la escuela donde sus compañeros se burlan de ella, por no saber leer. Su padre adoptivo trabaja con

ella noche y día para que pueda leer un libro que obtuvo en el funeral de su hermano, El manual de los sepultureros.

Con el paso del tiempo, Liesel se aficiona más a la lectura y coge más cariño a su nueva familia, al mismo tiempo que se hace amiga de un refugiado judío, Max, que la anima a leer e instruirse. Max vive escondido en el húmedo sótano de los Hubermann para protegerse de los nazis, durante la Segunda Guerra Mundial.

Liesel, también es amiga de Rudy, un joven que vive cerca de ella, con el que su amistad pasará al amor. Rudy ayuda a Liesel a robar libros de la casa del alcalde, para poderse los leer a Max, mientras éste vivía en el húmedo sótano.

Al final, el transcurso de la guerra marca la vida Liesel y la convertirá en una gran escritora.

Beatriz Crespo

Believe Movie

Believe Movie es la segunda película de Justin Bieber. En ella se relata la vida actual que lleva el cantante. Cuenta cosas acerca de su vida privada y sus sentimientos. Él muestra que no todo es tan fácil como parece y a veces hay mucha presión encima y se espera mucho de ti.

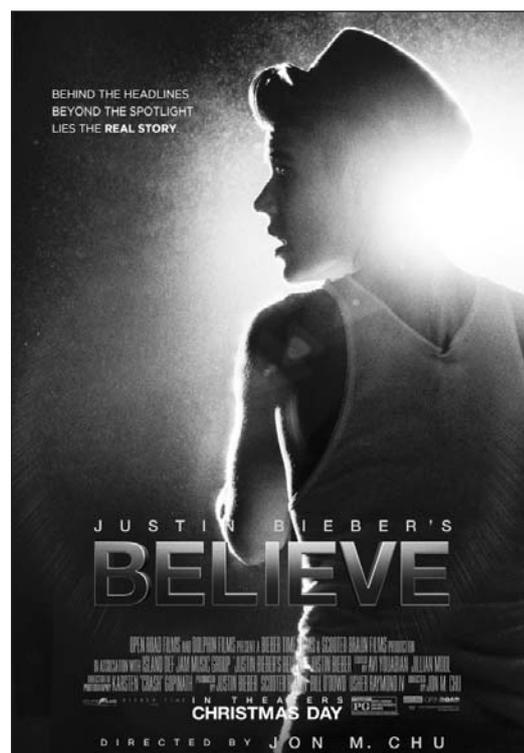
También cuenta lo criticado que es a veces sin motivo alguno; la gente le critica mucho y eso a veces es duro para él.

Por esa misma razón, en la película muestra su lado más cariñoso y sensible, que los medios no enseñan. Muestra que intenta ser un chico normal, aunque a veces es imposible, ya que no puede salir a la calle sin que le reconozcan.

Cuenta cosas que los médicos no dicen, como que estuvo enamorado, cómo se sintió cuando le rompieron el corazón, y lo que sufrió con la muerte de Avalanna, una niña con cáncer muy importante para él.

También se ven en la película muchos de sus shows y viajes que ha hecho con su última gira mundial Believe Tour, donde muestra su gran talento y lo mucho que ha trabajado en sus álbumes. Dice también que estará eternamente agradecido a sus fans, porque por ellas está donde está, y que espera superarse a sí mismo día a día.

Judith Redondo



"Hachiko: Siempre a tu lado"

Soy amante de los perros y un ejemplo claro de que estos animales son mejores que muchas personas es la siguiente historia, sobre la que se basa la película "Hachiko: Siempre a tu lado":

"Hachiko nació en Noviembre de 1923, al norte de Japón. Lo enviaron, con sólo dos meses, en una cajita de madera, en tren, a Tokio. Iba a ser para una dueña, pero al final, terminó en manos del profesor de Universidad, el Dr. Eisaburo Ueno. El profesor lo recogió en su regazo, cuando el perrito estaba casi muerto por el viaje. Entre ellos nació una gran amistad. El perro acompañaba a su dueño, cada día, hasta la estación Shibuya, donde el profesor cogía un tren para ir a la Universidad. Allí se despedía de él y volvía luego, a la hora del tren, para recogerlo. Se sentaba en una plaza y lo esperaba. Cada día, durante dos años.

Un día el profesor sufrió un infarto mientras daba clase y jamás volvió.

La mujer del profesor vendió la casa e intentó que alguien se quedara con el perro, pero siempre volvía. Se escapó de todos los lugares donde intentaban adoptarlo para volver siempre a la estación, a la hora en la que su dueño regresaba.

La gente de allí le daba de comer y lo cuidaban como podían, así durante diez largos años."

Un día, Hachiko murió, y todo Japón se vio conmovido. Tanto, que hicieron una estatua de bronce en su honor, allí donde él esperó, día a día, diez años, a que su dueño volviera. Con toda la paciencia, con todo el amor, con toda esa fidelidad de la que solo son capaces los perros.

Deberíamos acabar de una vez por todas con ese maltrato por el que pasan muchos animales, hacer sufrir a aquellas personas el doble o más de que lo que ellos sufren con esto, conseguir que cada uno de estos animales reciban la felicidad que se merecen y, sobre todo, hacer entender que tienen un corazón tan grande que por mucho daño que les hagas, ellos nunca te pagarán con lo mismo, sólo te darán amor, alegría y fidelidad.

Yaiza González



Dando la nota

Cuando Beca llega a la universidad ve que no encaja en ningún grupo, pero acaba por unirse a un grupo que jamás hubiera pensado, formado por chicas malas, buenas y raras, que tienen en común la pasión por la música y lo bien que cantan.

Beca trata de sacar al grupo de canciones tradicionales y trata de usar distintos estilos y canciones para participar en un concurso de grupos universitarios.

Jason Moore dirige esta película, que está llena de nuevas versiones de canciones clásicas.

Las chicas del grupo The Bellas, al que pertenece Beca, que es interpretada por Anna Kendrick, Rebel Wilson, que interpreta a Amy, Anna Camp como Aubrey; Britteny Snow que interpreta a Chloe, Alexis Knapp hace de Stacy y Ester Dean como Cynthia Rase.

María Prieto

QUIMERA
Café

MONTADOS CALIENTES

PERRITOS

HAMBURGUESAS, ETC

Especialidad en TORTILLAS RELLENAS

Calle Villalpando, 42

49005 ZAMORA

Tlfn. 980 166 221



Sociedad y Personajes

Semana Santa en Zamora, 2014



En Zamora la semana más esperada es la Semana Santa y se vive con mucha pasión. En esta fecha los zamoranos salen a las calles para ver las procesiones junto a todos los forasteros que vienen a conocer nuestra Semana Santa, que es sin duda lo que más turismo le da a la ciudad.

Son productos típicos de estas fiestas las almendras garrapiñadas, las aceitadas, las sopas de ajo y comer pipas mientras se espera a que llegue la procesión y durante el transcurso de ella.

La Semana Santa 2014 empieza el jueves 10 de abril con el Traslado de Jesús Nazareno desde San Frontis hasta la catedral, acompañado de los vecinos del barrio, y acaba el 20 de abril, domingo de Resurrección.



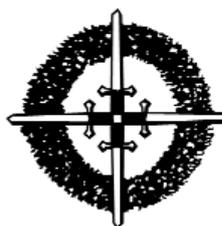
El Viernes de Dolores sale la procesión del Espíritu Santo a las 22.30 de la noche. La túnica que llevan los hermanos es de color blanco, unos van con sandalias y otros descalzos. Llevan un farol en la mano. Esta procesión es mixta. El paso es la imagen de un Cristo crucificado.



El Sábado de Dolores sale la procesión de Jesús Luz y Vida a las 19:30 de la Catedral. La túnica que llevan los hermanos es de color blanco y los zapatos negros, también es mixta y el paso es un Cristo.



El Domingo de Ramos sale la procesión de Jesús en su entrada triunfal en Jerusalén, más conocida como la Borriquita; sale a las 17:30 después de un acto de bendición de las palmas. Los cofrades visten túnica de raso blanco, caperuz, una faja y capa de color púrpura. Algunos niños visten con túnicas de raso blanco con turbantes y fajas azules. El resto van de calle portando en sus manos palmas o ramas de olivo y laurel. El paso es Jesús a lomos de un burro entrado en Jerusalén.



El Lunes Santo salen dos procesiones, La primera en salir es la Hermandad de Jesús en su tercera caída a las 20:30 de la iglesia de San Lázaro hasta el museo y en el camino se hace un acto en la plaza mayor por los hermanos fallecidos y donde el coro de la cofradía canta "La muerte no es el final". Los cofrades llevan túnica y caperuz de raso negro y una capa de raso blanco. Portan un hachón rematado en farol con vela. Salen tres pasos, el primero llamado la "Despedida", el segundo es "Jesús en su tercera caída" que rinde homenaje a la procesión y el tercer paso es la "Virgen de la Amargura". En esta procesión solo salen hombres.



La segunda procesión es la Hermandad de Santísimo Cristo de la Buena Muerte y sale a las 00:00 de la Iglesia San Vicente Mártir y acaba en la misma iglesia, durante el recorrido en la Plaza Santa Lucía se hace un rezo donde el Coro entona el "Oh Jersuslém, Oh Jerusalém". Los hermanos llevan una túnica y cogulla de estameña blanca, faja de arpillera y portan teas. El paso es la Imagen de "Cristo de la Buena Muerte". En esta procesión sólo salen hombres.

El Martes Santo hay otras dos procesiones. La primera es la Cofradía del Vía Crucis que sale a las 20:15 de la Catedral hasta la Iglesia de San Frontis, aunque la Virgen



se queda en el Convento después de pasar el puente de piedra donde se despiden los grupos escultóricos. Los hermanos van ataviados con túnica de estameña blanca, portan un farol, caperuz, fajín y escapulario de estameña morada. Se pueden contemplar dos pasos, el primero "Jesús Nazareno de San Frontis" y el segundo "La Virgen de la Esperanza". Es sólo de hombres.



La segunda es la Hermandad Penitencial de las Siete Palabras que sale a las 00:00 de la Iglesia de la Horta y acaba el recorrido en la misma parroquia. Durante el recorrido en la Plaza de Viriato se hace el rezo de las siete palabras. Los hermanos llevan una túnica de estameña blanca, caperuz de pana verde y portan hachón con vela verde. Durante el desfile procesional del martes santo, se portan siete pequeños crucifijos, con siete estandartes con las últimas palabras de Cristo en la Cruz. El paso es el "Cristo de la Agonía o Expiación". Esta procesión es mixta.



El Miércoles Santo otras dos procesiones, la primera La Real Hermandad del Santísimo Cristo de las Injurias, (Cofradía del Silencio), a las 21:00 después del rezo del Silencio. Los cofrades llevan túnica de estameña blanca, caperuz de terciopelo rojo, con el distintivo de la Hermandad en la pechera, cíngulo y guantes blancos. Portan un hachón con vela. Salen dos incensarios y un cristo "Cristo de las Injurias" según muchos la mejor imagen religiosa de España. En esta procesión sólo salen hombres.

La segunda es la Hermandad Penitencial del Santísimo Cristo del Amparo, más conocida como las Capas Pardas ;



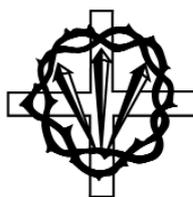
sale a las 00:00 de la Iglesia de Olivares y regresa la misma para finalizar el recorrido donde se canta el Miserere Castellano o Alistano. Los hermanos van ataviados con una capa alistana portando un farol de hierro forjado. Esta procesión es para hombres.



El Jueves Santo tienen lugar tres procesiones, la primera es la Esperanza sale a las 10:30 del Convento de Cabañales hasta la Catedral donde se reza la Salve. Las damas desfilan de luto, abrigo abotonado, peineta y mantilla, portando una tulipa con una vela verde y los hermanos van ataviados con túnica y caperuz de raso blanco y capa verde, portando vara metálica.



Por la tarde sale la Cofradía de la Santa Vera Cruz, Disciplina y Penitencia sale a las 16:45 desde el Museo hasta la Catedral donde se hace un breve descanso y van de vuelta hacia el Museo de Semana Santa. Es la más antigua de las cofradías zamoranas. Los cofrades llevan túnica y caperuz de terciopelo morado, un Cíngulo y cruz dorados y portan vara de madera rematada con cruz y sudario dorados. La cofradía cuenta con 11 pasos. "La Santa Cruz", "La Santa Cena", "La Oración del Huerto", "El Lavatorio", "La Coronación de Espinas", "La Sentencia", "El Prendimiento", "La Flagelación", "Ecce Homo", "Nuestro Padre Jesús Nazareno" y "Virgen Dolorosa". Es mixta la procesión.



Por la noche la Hermandad de Jesús Yacente, sólo de hombres, sale a las 23:00 de la iglesia de San Cipriano. Los hermanos van ataviados con caperuz y túnica de estameña blanca rematada con

MILHOJAS

librería • papelería • servicio a oficinas

C/ San Torcuato, 48
Tel: 980 537 396 / 690 934 378

49014 Zamora
libreria@libreriamilhojas.com

paños ribeteados de morado, fajín morado y hachón con vela roja. El acto más conocido y que más gente atrae es el "Miserere" en la Plaza de Viriato. La imagen es "Jesús Yacente".



El Viernes Santo desfilan otras tres procesiones, la primera es una de las más queridas llamada "Vulgo Congregación, más conocida como la procesión de los borrachos o la procesión de las 5 de la mañana, sale a las 05:00 de San Juan donde se realiza el

baile del 5 copas referido al primer paso de la cofradía y sonara por primera vez la marcha de Thalberg hasta la calle de las Tres Cruces donde se hace un descanso y se reanuda hasta el Museo. Los cofrades llevan una túnica de percal negro con caperuz romo, portando una cruz negra de madera. Lo que mas llama la tención de esta procesión es el Merlú, que va tocando por los barrios para despertar a los cofrades, una vez que acaba la del Jesús Yacente hasta las 05:00 de la mañana. La cofradía cuenta con 11 pasos. "Camino del Calvario", "La Caída", "Jesús Nazareno", "Las tres Marías y San Juan", "La desnudez", "Redención", "La Verónica", "La Crucifixión", "La Elevación", "La Agonía" y "La Soledad". En esta procesión sólo salen hombres.



Por la tarde sale la Real Cofradía del Santo Entierro a las 16:30 de la iglesia de San Esteban hasta la Catedral donde se hace un pequeño descanso y vuelven al Museo. Los hermanos cofrades van ataviados con una túnica y caperuz de terciopelo negro. Portan

vara de madera rematada en una cruz con sudario. La cofradía cuenta con doce pasos: "La Magdalena", "La Conversión del Centurión", "La Lanzada", "El Descendimiento", "San Juan y Nuestra Señora", "El Descendido", "La Piedad", "Conducción al Sepulcro",

"Retorno del Sepulcro", "El Santo Entierro (La Urna)" y "Virgen de los Clavos". Esta procesión es mixta.



Por la noche a las 23:00 sale de la Iglesia San Vicente Mártir la cofradía de Nuestra Madre de las Angustias y acaba en el mismo templo de salida ,aunque antes de entrar al templo se realiza en la plaza se interpreta el "Stabat Mater". Los cofrades llevan túnica de estameña blanca, caperuz de terciopelo negro, con cingulo negro y decenario portando hachón. Las mujeres desfilan de luto riguroso aunque en estos últimos años muchas mujeres van debajo del caperuz. Salen tres pasos, "Nuestra Madre de las Angustias", "Cristo de la Cruz de Carne" y "la Virgen de las Espadas".

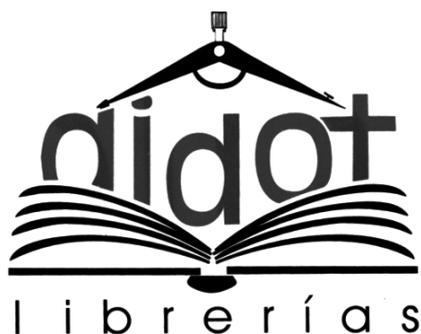


El Sábado Santo sale a las 20:00 de la Iglesia de San Juan la procesión de la Soledad donde también terminara la procesión pero antes en la Plaza Mayor se realiza el rezo de la Salve, sólo para mujeres. Las Hermanas van ataviadas con Bellardina de tergal negro con capa hasta los pies, y capucha realizada en una sola pieza, abotonada en la parte delantera y con dos aberturas.



El Domingo de Resurrección a las 09:00 sale la Cofradía de la Santísima Resurrección de la Iglesia de la Horta. Tiene dos recorridos, uno por donde va el "Cristo Resucitado" y otro por donde va la "Virgen del Encuentro", hasta que a las 12:00 se encuentran en la Plaza Mayor y ya recorren el resto del itinerario juntos hasta la Iglesia de la Horta.

Antonio Amaro



librerías didot

Pablo Morillo,39
Tlf. y Fax 980 67 09 21
49013 ZAMORA

Avda. Plaza de Toros,1
Tlf. y Fax 980 52 40 87
49007 ZAMORA

www.libreriadidot.com

lpdidot@libreriadidot.com

MANUEL NEUER

Manuel Neuer es un futbolista alemán nacido el 27 de marzo de 1986 en Gelsenkirchen (Alemania).

Neuer juega en la posición de portero. Se formó en las categorías inferiores del Schalke 04 desde 1991, pero en 2005 ingresó en el equipo profesional en el

que debutó ese mismo año. Está considerado como el sucesor de Lehmann y Oliver Kahn por las grandes actuaciones que tuvo en los distintos partidos con el Schalke 04.

En el año 2010 fue convocado para jugar su primer Mundial con la Selección Alemana. Nadie se esperaba que Neuer fuera titular, pero a causa del suicidio de Robert Enke y la lesión de Rene Adler, el entrenador Joachim Löw reconoció su trabajo en el

Schalke 04 y le dio la titularidad del conjunto teutón.

En 2011 Neuer firmó contrato con el Bayern de Munich por cinco temporadas, su actual equipo, a cambio de 25 millones de euros. Manuel Neuer está considerado el mejor portero de la Bundesliga, y uno de los mejores porteros del mundo, peleándole el Guante de Oro a Iker Casillas.

Fernando Rodríguez



VINCENT VAN GOGH: La Noche Estrellada

Óleo sobre tela. Dimensiones: 73 X 92 cm. Saint Rémy, junio de 1889. Museo de Arte Moderno de Nueva York.

Antes de hablar de esta obra hay que destacar algunos rasgos de la corriente artística en la que está ubicada La noche estrellada.

EL IMPRESIONISMO es la trayectoria del arte pictórico del siglo XIX, presidida por la preocupación de la luz. En el último cuarto de siglo el Impresionismo culmina esta tendencia de unir visión y luz.

Los pintores impresionistas estudiaron las teorías físicas acerca del fenómeno luminoso.

Van Gogh buscó más allá de las apariencias luminosas, buscaba la vida que late en los objetos.

Ésta obra nos sitúa en un momento cumbre de su producción y de su pasión por la vida. Es un cuadro nocturno pintado en su estancia en el hospital psiquiátrico de Saint Remy de Provence, y refleja todo el drama del hombre ansioso de comunicación y de integración en la naturaleza.

En Arles, el año anterior había tenido una pelea con Gauguin por sus diferencias sobre arte y muy deprimido se cortó una oreja. Posteriormente se volvieron a repetir sus depresiones por lo que internado a petición de los ciudadanos en el hospital. En éste tiempo realiza varias pinturas nocturnas como El café nocturno y La noche estrellada sobre el Ródano.

En LA NOCHE ESTRELLADA, que es el cuadro que comento, la luz es artificial, casi nula, sólo hay luz en las casas del pueblo. Cabe preguntarse qué ocurriría en la atormentada alma del artista para que sintiera la necesidad de refugiarse en la negrura de la noche. Los momentos que vive angustiado por su enfermedad se traslucen en esta obra.

Aparecen dos cipreses, uno grande y uno pequeño, que simbolizan la muerte. Hoy día son comunes en numerosos cementerios.

Por otro lado, la verticalidad de los árboles que se repite a menor escala cerca de la iglesia es como una llamada a Dios, es como una súplica. Van Gogh, que nunca hizo pintura religiosa, parece que busca en estos cipreses la vía de comunicación con la naturaleza y su propia vida.

La potencia expresiva de los trazos negros, la angustia y a la vez la fuerza y las ganas de luchar por su nueva vida, todo ello refleja la gran vitalidad de este gigante de la pintura.

Marian Benito



Introducción

En cada generación de jóvenes han existido desde siempre iconos musicales que han recibido millones de fans. Cada país tiene sus iconos más famosos, como es el caso de Demi Lovato (de Estados Unidos), One direction (de Gran Bretaña) o Auryn (de nuestro país, España). ¿Cuándo llegaron a la fama?, ¿Cómo?, ¿Dónde? ... Aquí tenéis la respuesta.

Demi Lovato

Demetria Devonne Lovato es una actriz, cantante y compositora de 21 años. Nació en Nuevo México, Estados Unidos. Comenzó a aparecer en televisión con tan sólo nueve años en un programa, Barney, junto a Selena Gómez, pero es mejor conocida por su papel de Mitchie en Camp Rock. En la actualidad ha dejado atrás la industria Disney y se ha dedicado a la música y está como jurado en Factor X América.

Demi tiene cuatro álbumes, su último trabajo Demi, del que ha empezado a hacer una gira por



Estados Unidos y ha sido nominado a los World Music Awards, como mejor álbum y su sencillo Heart Attack ganó en la categoría Mejor sencillo de artista femenina en los Teen Choice Awards 2013, y a Mejor vídeo internacional del año en los Much Music Video Awards.

Yolanda Parra

AURYN, LA BOYBAND DE NUESTRO PAÍS

Esta boyband compuesta por Álvaro García Gango Guijarro, Blas Cantó Moreno, Carlos Pérez Marco, Daniel Fernández Delgado y David Martín Lafuente se formó en enero de 2010. Se dieron a conocer con covers como "Umbrella" o "Déjame", y también participando en el programa "Destino Eurovisión", en el cual quedaron en segunda posición.

El nombre de Auryn procede de La historia interminable; es el amuleto que Atreyu poseía y que hacía que todos sus sueños se hicieran realidad. El sueño de estos cinco se está cumpliendo, siendo número 1 en ventas con sus discos "Endless Road 7058" y "Anti-Héroes", de los cuales hay reediciones.

Aparte de ser número 1, han ganado varios premios, entre los que destacan "Neox Fan Awards", "Premios 40", y un "MTV EMA" al mejor artista español.

Tienen miles de fans, llamadas Auryners, pero no sólo en España, también en Latinoamérica, donde harán una gira a partir de febrero de este mismo año. Sus Auryners los quieren principalmente por su música, pero también por la cercanía y sencillez que poseen estos cinco chicos.

A pesar de tener una agenda muy apretada, hicieron un concierto en nuestra ciudad el 31 de octubre. El club de fans que tienen aquí, compuesto por chicos y chicas, recogió firmas durante unas semanas y consiguieron que vinieran. Decían que una boyband en España no funcionaría. Está claro que se equivocaban, porque Auryn está siendo la más exitosa de nuestro país y esperamos que así sea por mucho tiempo.

Silvia Barrios

One Direction

One Direction, seguro que mucha gente ha oído hablar de ellos, es una banda británica integrada por cinco chicos: Harry Styles, Niall Horan, Zayn Malik, Liam Payne y Louis Tomlinson. Todos ellos se presentaron como solistas, de manera individual, a un concurso muy popular en el Reino Unido: The Factor X, en su edición de 2010. Allí cada uno realizó su audición, pero todos ellos fueron eliminados. Sin embargo, ése era solamente el comienzo de su gran sueño, el de convertirse en cantantes.

Simon Cowell, un productor, representante y directivo de la empresa Sony, tuvo una idea. Sabía que los chicos tenían talento, pero les faltaba algo. Los llamaron a todos, y les comunicaron que Simon había decidido que no abandonarían el reality, sino que entrarían a participar formando una banda. Y así fue, pero no ganaron el concurso. Ni se imaginarían lo que llegaría después. Su primer single, What makes you beautiful, rom-

pió con el número de ventas y más tarde su primer álbum *Up all night*, fue todo un éxito. Comenzaron a hacer giras por Reino Unido y, poco a poco, se les fue conociendo en todo el mundo. Con el lanzamiento de su segundo trabajo *Take Me Home*, hicieron su primera gira que les llevó alrededor de todo el mundo. En nuestro país realizaron dos conciertos.

Y ahora, el pasado noviembre, salió a la venta su último álbum *Midnight Memories*, que ha sido todo un éxito. Ya preparan su segundo tour mundial, con el que pasarán de nuevo por España. Y el pasado verano se estrenó un documental sobre sus vidas y el giro que éstas habían dado después del paso por el programa, llamado *This is us*.

Mucha gente está segura de que su éxito se basa en que ésta es una increíble historia de cómo unos chicos normales y corrientes de Gran Bretaña alcanzaron su sueño, sin olvidar quiénes son y de dónde vienen.

Verónica Parra

Sergio Contreras

Es un cantautor nacido en Huelva, el 18 de Octubre de 1978. Desde pequeño ya tenía interés en la música, ya que con 12 años trabajó como locutor en la radio. Empezó como Dj y pinchó en discotecas conocidas.

Al conocer a tantos djs y artistas, nacieron en él unas ganas enormes por ser cantante. Como estaba trabajando en las emisoras "Cadena SER" y "Cadena DIAL" amplió sus conocimientos, y junto a los que ya tenía en la técnica, como en el desarrollo de componer y grabar música, hizo su primer proyecto musical.

Una maqueta grabada por él mismo, que gracias a Internet se dio a conocer y llegó a vender más de 5.000 copias.

Gracias a esto, despertó interés en un joven de una discografía andaluza, que se quedó sorprendido de su repercusión artística y se puso en contacto con él para proponerle grabar un disco en su compañía.

A partir de este momento, comienza la carrera discográfica de Sergio Contreras. Un artista que funde hip hop, rap, reggaetón y pop andaluz con gracia y soltura.

Su discografía:

2005: De luz y de sal.

Se extrajeron los singles; "Llena de luz y de sal", "Tus ojitos negros", "Letras malditas", "Yo no quise" (tema fusionado con reggaetón que en Andalucía creó un fenómeno especial entre los jóvenes, convirtiéndose en el verano del 2005 en casi un himno y tema revelación de dicho verano).

2006: El espejo.

DISCO DE ORO en tan sólo un mes de la salida a la venta, realizando más de 90 conciertos por toda la geografía española durante el año 2006.

2007: Sergio Contreras Limited Edition.

2008: La transparencia de un alma.

Consiguió posicionarse en el 2º puesto de las listas oficiales de ventas en España en su primera semana a la venta, lo que supuso que en dos meses más tarde ya se le colgara el cartel de disco de oro por las ventas obtenidas del mencionado disco.

2009: Equilibrio.

Incluye 11 nuevos temas, en los que no sólo ha ejercido de autor-compositor de los mismos, sino que también ha sido el productor de todas sus canciones. El disco ha sido grabado en varios puntos de la geografía española; Sevilla, Guarromán (Jaén), El Altet (Alicante), Huelva y Morón de la Frontera (Sevilla).

2011: Puño y corazón.

2012: Princesa de mi cuento.

2013: AmorAdicción.

Laura Rivera



EN OTRO IDIOMA

INGLÉS

Student Exchange in Spain

My name is Emily, I'm 16 years old and Australian. I've been here in Zamora for the past ten months on exchange. It has been one of the funniest, mind-opening life changing experiences I will probably ever have.

I decided to come on exchange when I saw an advertisement in my school's newsletter. My family have always been big travelers and I couldn't miss this opportunity to learn a different language and to be involved in a new culture. I chose coming to Spain because Spanish is spoken in so many countries, but also the culture is so different from Australian.

When I first arrived, my Spanish vocabulary consisted of four words: 'hola', 'adiós' and 'no entiendo'. The family I'm staying with did not speak English, therefore the first few months it was quite hard to understand each other, but we managed.

Here in La Vaguada I quickly made many friends who showed me Zamora. I've made many great friends and life-long memories. My family and friends have showed me how to 'fiesta' (especially in San Pedro and over the summer) introduced me to Spanish food: tortilla and jamón are my favorite; and siestas have become a part of my daily routine.

I will always remember my time here in Zamora on exchange and I hope to return as soon as I can.

Emily Bembic

Books and the Internet

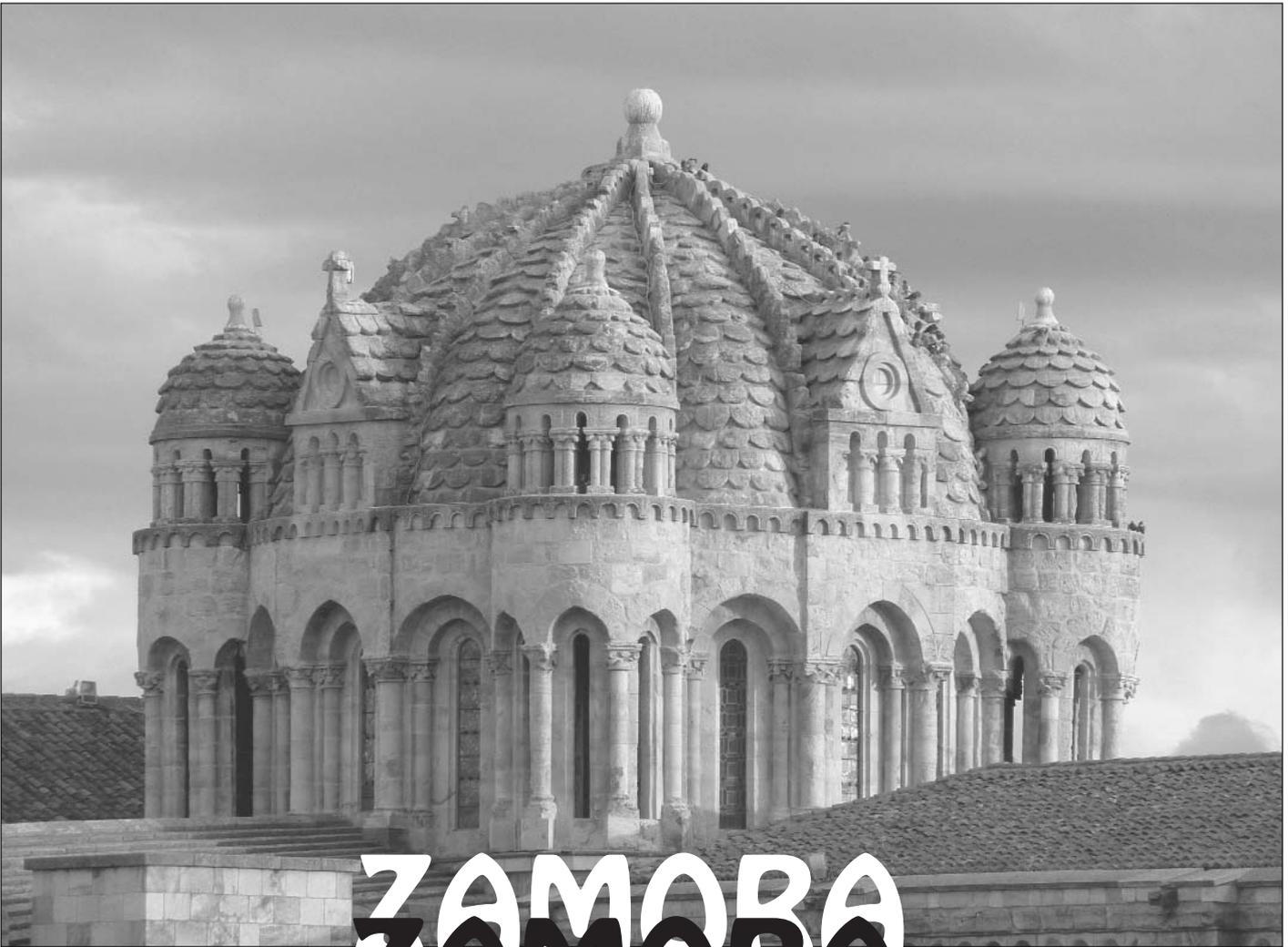
Books have evolved over the last 50 years. This is due to some new inventions like computers or the internet. At the beginning books were really expensive and hand-made, but also very big and heavy. They were made by priests in churches. Later, with the printing-press, books became cheaper and it was easy to make a copy of a book. But with the internet, we can buy online books.

In my opinion, e-books are better than the traditional ones. That's because they are maybe cheaper, they can be in any language, and you just need a computer or sort of. On the other hand, traditional books are good, because I like to read and turn pages, but also a lot of trees are cut down in order to make books.



All in all, I think the internet is a really fascinating invention and electronic books are better than the ordinary ones.

Lucía Matellán



ZAMORA ZAMORA

Zamora is a city with a lot of hidden character. Located in the heart of Castilla y León, it's one of the best kept secrets. It's a relatively small city, but there many things to be discovered while visiting Zamora.

One of my favorite things about this city is all of its hidden churches. In total, Zamora has twenty three Romanesque style churches. Zamora has more Romanesque style churches than any other city in Europe. When taking a walk through the city you begin to notice all of these beautiful churches; and this is when you begin to realize why this city is also famous for its Holy Week Festivities.

Zamora is also famous for its castle and city wall, dating back to the 12th century. Of course, you mustn't miss the Cathedral either, which was built in the Middle Ages.

Let's not forget the food from Zamora either. It has plenty to offer, such as famous chickpeas from Funetesauco, the exquisite cheese made from sheep's milk, honey from Sanabria, asparagus from Guareña, peppers from Benavente, steak from Aliste, mushrooms, game, cold meats, cakes and sweets.

Apart from the tasty roasts, there are also rice dishes from Zamora and the Toro wines, which are very dark, almost black, nowadays made using modern techniques -with a rapidly growing reputation their taste and quality.

These are just a couple of the many reasons why I decided to live in such a majestic city.

Jessica



Cocina para Todos

BACALAO DORADO

Receta portuguesa (bacalhao dourado)

SUS INGREDIENTES:

Patatas paja (de bolsa)
Huevos
Bacalao
Cebolla
Aceite de oliva
Sal (en el caso que haga falta)
Perejil y aceitunas negras (para decorar)

SU PREPARACIÓN:

1. El bacalao tiene que estar desalado y puede ser tanto comprado ya desalado o desalarlo en casa, para ello habrá que ponerlo el día antes en agua fría
2. Se debe secar bien y hay que quitarle la piel y desmenuzarlo en trocitos pequeños, que quede desmigado
3. Se pica la cebolla y se fríe despacio en un poco de aceite, para que se poche hasta que quede ligeramente dorada
4. Se batan los huevos y se reservan para más tarde (ponerlo en un bol grande)
5. Cuando la cebolla esté pochada, se le añade el bacalao,



removiéndolo hasta que se mezclen y se deja un poco para que se haga el bacalao junto con la cebolla. Probarlo para ver que tal está de sal, y en el caso de estar soso echarle una pizquita

6. Cuando este el bacalao pochado con la cebolla lo añadimos al bol con los huevos batidos y movemos despacio para mezclarlo todo y lo reservamos

7. Ponemos en la misma sartén donde hicimos la cebolla y el bacao un poco de aceite, cuando esté caliente añadimos la mezcla, sin dejar de removerlo despacio hasta que cuaje, pero que no quede muy frito porque debe quedar esponjoso

8. Y por ultimo sólo queda ponerle un poco de perejil por encima para decorar y también se le pueden añadir unas aceitunas negras, eso a gusto de cada uno. ¡Y listo para servir!

Cristina Guerra

BROWNIE AL MICROONDAS

INGREDIENTES:

3 huevos.
125 gramos de azúcar
3 cucharadas de leche
125 gramos de chocolate Nestlé
125 gramos de mantequilla
Medio sobre de levadura Royal. (aproximadamente son 5 gramos)
80 gramos de harina.
50 gramos de nueces.

Modo de prepararlo:

Se funden los 125 gramos de chocolate con la mantequilla al microondas y se reserva.
Mientras tanto se batan los huevos con el azúcar,

una vez batidos se le añade la leche y la levadura. A continuación añadir el chocolate fundido cuando se haya enfriado un poco.

Por último se incorpora la harina y las nueces troceadas y se mueve suavemente, esto deberá hacerse a mano.

Luego se prepara un molde, untado con mantequilla y se espolvorea un poco de harina, para que no se pegue la masa, y se pone en él la masa.

Para finalizar se pone en el microondas a máxima potencia unos 4 o 5 minutos. Cuando este haya terminado se deja reposar unos 5 minutos en el microondas cerrado.

Silvia Marzo

Pasatiempos

Por: Lucía y Pablo Rodríguez

E	F	C	S	E	O	O	P	I	M	I	P	Q	K	C	Z	C	Q	G	G	B	I	Z	U	U
S	S	Z	E	N	U	X	A	Y	U	P	N	K	J	I	H	Q	C	U	Q	G	T	P	O	T
D	V	O	A	F	E	Y	M	D	K	G	G	T	I	S	F	O	U	F	V	X	I	U	O	Z
D	H	L	B	U	W	K	F	M	O	U	Ñ	G	E	D	U	P	Ñ	A	U	W	J	B	S	L
I	U	N	S	M	Ñ	Q	N	P	Z	R	D	M	G	R	V	E	U	L	E	Y	U	D	U	Ñ
F	T	L	E	Z	A	H	Z	E	A	I	O	U	O	J	N	A	Ñ	L	E	V	O	I	F	Z
A	O	D	A	S	U	L	K	C	G	R	L	U	F	O	S	E	E	A	I	E	V	G	O	O
Z	D	N	O	Q	M	W	S	Q	Á	I	I	V	X	Q	O	Ñ	T	R	G	D	R	L	I	T
Q	K	R	X	P	I	I	I	L	J	Ñ	S	B	A	G	N	R	T	G	O	W	I	E	D	
T	F	U	B	R	R	A	E	W	E	F	Q	Ñ	S	Y	O	F	R	C	T	F	Q	M	K	I
L	U	O	O	S	T	J	S	O	S	M	R	G	I	E	I	A	U	G	C	C	C	R	I	I
G	U	W	E	A	A	D	H	K	C	Y	X	Q	S	S	B	R	A	M	A	D	E	R	O	G
R	Y	D	E	A	O	A	E	U	O	D	L	T	I	O	I	Ñ	A	I	Ñ	H	E	H	K	E
O	H	S	S	A	V	Y	F	O	W	H	S	S	L	M	K	I	C	U	G	Q	A	S	U	S
P	N	X	C	E	N	P	P	E	A	B	G	E	A	C	Z	H	E	T	F	O	A	U	I	X
R	V	Z	O	M	N	Q	O	U	T	I	E	K	N	P	T	E	S	O	N	U	R	R	U	Q
I	O	P	L	E	I	E	M	A	L	O	J	A	A	I	I	G	Ñ	E	K	J	J	I	U	A
M	M	R	I	N	U	C	S	A	N	C	O	T	X	O	E	Q	C	P	O	Z	L	X	W	J
I	Y	S	A	U	R	W	O	L	Q	E	O	W	Z	A	N	D	R	E	V	E	C	E	R	A
R	Z	O	R	F	Y	T	U	R	I	P	V	M	A	C	A	P	O	E	G	E	E	O	T	Y

LISTA DE PALABRAS

- AMBOS
- ANALISIS
- BRAMADERO
- DESRISCAR
- ESCOLIAR
- FALLA
- FULANO
- INTERNET
- MALOJA
- MENU
- MORALEJA
- OPACA
- OPRIMIR
- REVECERA
- RUIN
- TESON
- TOP
- USADO
- YESO
- ZAGALESCO

JEROGLÍFICO

LOS


1^a
NOTA


R + EEE

Pista: Hacen muchas preguntas

SUDOKU

			9	1			2	4
3			2		6	9	7	
	1	2			5		8	
2								
6	5	1		9	7		3	8
	9	3	5	2		6	4	
	8	6	3	7				1
	3				4	7		
	2			5		8		



SIENTETE IN

NO TE QUEDES OUT

ENTÉRATE DE LO MÁS "IN" EN LA NUEVA WEB JOVEN DE CAJA RURAL



www.cajaruraldigital.com

Para que estés siempre en marcha utiliza nuestra tarjeta JOVEN IN de Caja Rural. Y si no quieres perderte nada a través de Internet, hazte con la TARJETA VIRTUAL de Caja Rural, podrás comprar y reservar en hoteles y restaurantes a través de la red con total seguridad.



JOVEN-IN.COM LA WEB DE
LOS QUE NO QUIEREN QUEDARSE OUT

MÚSICA, VIAJES, LUGARES,
MODA, Y MUCHO MÁS...



Compartimos futuro