

Zona

Adaja

Marzo 2010

n°11



SUMARIO

-Nuestros pueblos.....2

Por: Andrea González, Saúl Muñoz
Daniel Martín y Álvaro Lázaro

- La importancia de las lenguas clásicas..9

M^a Jesús García Velasco

-Los colores también tienen historia.....10

Alfonso Aldea García

-Mitos y creencias erróneas acerca de la actividad física y el deporte.....13

Marta González Pascual

-El mundo del deporte.....15

Iván Antonio Enríquez y Andrea Martín González

-Frenzazos calculados.....17

Dolores Liedo Cruz

-Conocer Japón.....18

Guillermo Rivilla

-La música en la Roma antigua.....22

Paula Villaverde y Edgar Campos

-El mito de la caverna “reloaded” (a cuatro manos).....24

Jacinto Sánchez Miñambres

GRUPO DE TRABAJO:

Luis Alfonso Aldea García
M^a Dolores Liedo Cruz
Jacinto Sánchez Miñambres
Blanca Ruth Ruiz Miguel
M^a Jesús Morales García
Santiago José Martín Barrio
Guillermo Rivilla Marugán
David Mahillo Isla
Dolores García Sánchez
Marta González Pascual

COORDINACIÓN:

Marta González Pascual

MAQUETACIÓN:

Blanca Ruth Ruiz Miguel

Dolores García Sánchez

TIRADA:

300 ejemplares

Depósito legal:

FOTOMECÁNICA E IMPRESIÓN:

-English culture26

M^a Jesús Morales y alumnos de 4^o

-lecturas recomendadas.....27

-Adivina de quien se trata.....29

-Pasatiempos.....30

NUESTROS PUEBLOS

Los alumnos de primero de ESO se han dedicado a investigar algunas curiosidades sobre las localidades donde viven. Esto nos ayuda a todos a comprender mejor el entorno donde trabajamos y vivimos y nos acerca a la realidad de los pueblos de Castilla que no ha variado tanto durante muchos años. A continuación os ofrecemos algunos de los más completos.

SAN VICENTE DE ARÉVALO

Situación.

Mi pueblo está situado al norte de Ávila, a 44 km de la capital y a 15 de Arévalo. Está a una altitud de 788 m sobre el nivel del mar. La población es de aproximadamente 300 habitantes.

Historia.

En esta localidad nació el escultor Francisco Gutiérrez (1724-1782).

Madoz describe este pueblo a mediados del siglo pasado: " Tiene una plaza pequeña, una casa de ayuntamiento, una escuela y una iglesia llamada Nuestra Señora de la Asunción".

Iglesia.

Data de la primera mitad del siglo XVI. Buena parte de las reformas fueron realizadas en la cabecera y en otras



zonas. Se subdivide en tres naves con una sola cabecera situada a los pies de la torre campanario.

La entrada se realiza por un vano al que precede un pórtico que se apoya sobre columnas.

Esta estructura del siglo XVI se caracteriza por la decoración de motivos geométricos.

Como obra más significativa, citamos un Cristo del siglo XVI colocado en un retablo de pequeñas dimensiones, cuya datación es bastante posterior.

Ermita del Cristo de los Pinares.



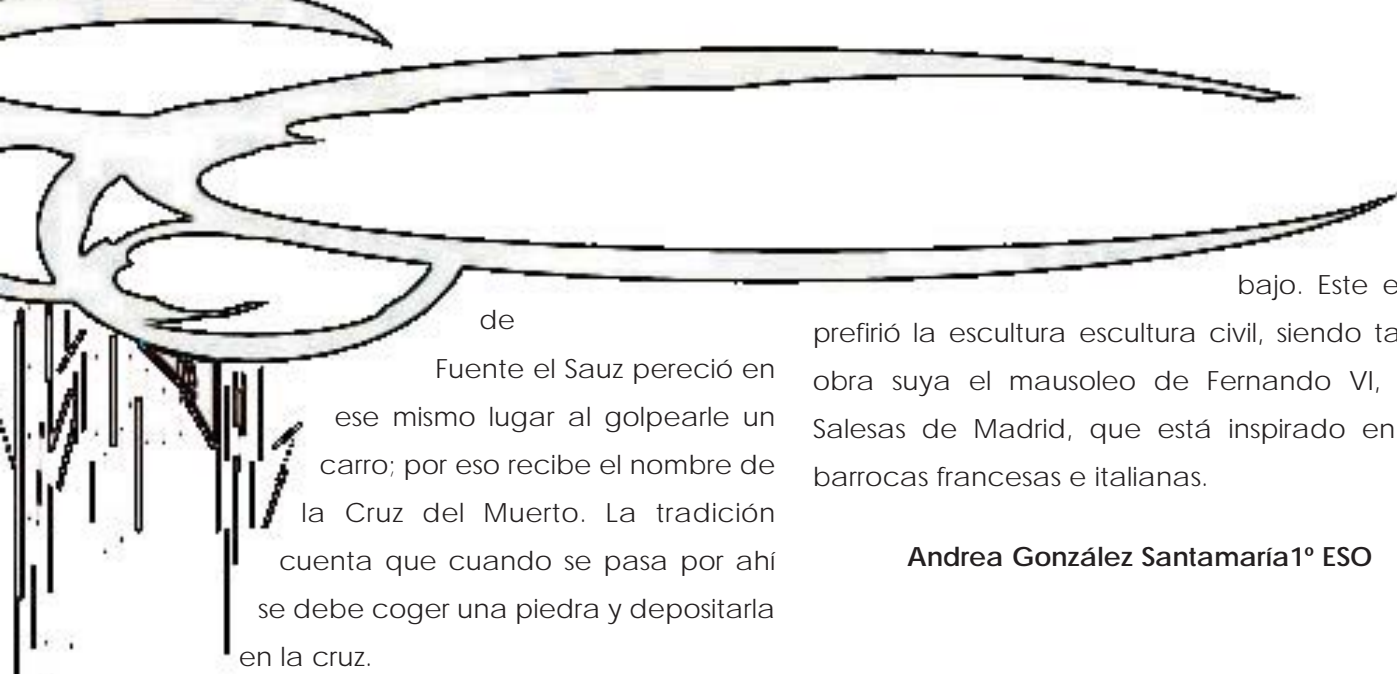
Aunque la ermita debió de existir bastante antes, el edificio actual responde a modelos constructivos del siglo XVII.

En el interior hay cuatro retablos del siglo XVIII, entre ellos, el mayor con un Cristo central. Se trata de una talla románica del siglo XII, siendo uno de los Cristos más antiguos de la provincia. Presenta una anatomía bastante cuidada, aunque se le ha colocado una peluca de pelo natural.

La romería que se realiza a la ermita es una de las más populares de la provincia, pues ya en 1458 existía la cofradía del Cristo.

Leyendas y tradiciones.

La cruz del muerto: un señor se cayó de su montura porque se asustó con el vuelo de una lechuza. Dicen que un vecino



de
Fuente el Sauz pereció en ese mismo lugar al golpearle un carro; por eso recibe el nombre de la Cruz del Muerto. La tradición cuenta que cuando se pasa por ahí se debe coger una piedra y depositarla en la cruz.

Cristo de los Pinares: el 10 de agosto se lleva en andas la imagen del Cristo a la ermita, porque dicen que al montarlos en los burros, estos no andaban.

Artesanos y escultores.

David de la Iglesia, José Bermúdez, Eulogio Bermúdez y Andrés Martín destacan como artesanos.

En cuanto a los escultores, destaca Joaquín Manzano, nacido en 1962. Este trabaja el difícil oficio del hierro forjado. Ganó un premio nacional de artesanía. Además, ha vivido unos años en Londres, donde ha realizado algunos cursos.

En 1986 regresa a España y se establece en su pueblo natal, donde desarrolla su trabajo artístico, principalmente en el terreno de la escultura.

Ha expuesto en diferentes galerías de España. Actualmente, en una glorieta abulense aparece una de sus obras, un ciclista.

Francisco Gutiérrez es otro de los personajes ilustres del pueblo. Nace en 1724. Afamado escultor neoclásico que realizó la fuente de la Cibeles en Madrid. Esta escultura fue rematada por otros artistas, los leones son obra del francés Roberto Michel, ya que la muerte le sorprendió antes de finalizar su

trabajo. Este escultor prefirió la escultura escultura civil, siendo también obra suya el mausoleo de Fernando VI, en las Salesas de Madrid, que está inspirado en obras barrocas francesas e italianas.

Andrea González Santamaría 1º ESO

RAPARIEGOS



Historia.

Se cree que los primeros pobladores fueron celtas. Familias reales europeas se han alojado en su santo convento. En su ermita, los templarios venidos de Jerusalén adoraron un pedazo de la Veracruz de Cristo. El convento fue centro de poder en el pasado y pagaba tributos al obispado de Ávila. Fue destruido parcialmente tres veces por incendios y la caída de un gran olmo provocado por un tornado. Otras tantas veces fue reconstruido.

Tiene 260 habitantes y una superficie de 10 000 km², aproximadamente.

Situado en la provincia de Segovia, se encuentra a 60 km de las capitales vallisoletana, segoviana y abulense, y a 120 km de Madrid y Salamanca. Tan solo 7 km lo separan de Arévalo, encontrándose en la altiplanicie castellana conocida como "La Moraña".

En sus dos plazas había dos grandes olmos centenarios. Los monumentos más importantes son:

El convento de las clarisas de Santa Clara de Asís. Es conocida la devoción de la reina Isabel la Católica

a
Santa Clara, cuya
talla es del siglo XII.



Ermita del Santísimo Cristo de Moralejilla. Es una basílica visigoda del siglo X-XI. En la actualidad se encuentra en proceso de restauración.

La iglesia parroquial de San Pedro. Destaca la pila bautismal, de grandes proporciones. Asimismo, el campanario presume de ser el más ancho de Castilla y León.



Gastronomía.

El cochinillo asado es la estrella de la gastronomía local. También los dulces de las monjas, como

hojuelas, rosquillas, etc. son muy apreciados.

Artesanía.

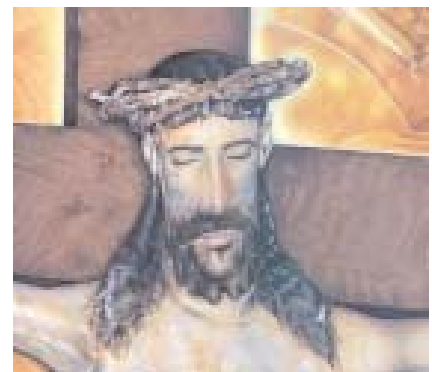
Miel, bordado a mano realizado por las monjas.

Tradiciones y leyendas.

La fiesta más tradicional del pueblo es la celebración de los Santos Inocentes. El día de San Antón se manteaba a los forasteros.

Leyenda de los Santos Inocentes: consistía en elegir entre todos los quintos a un alcalde, un perrero y el ayudante del perrero. Todos los jóvenes acudían con el alcalde el perrero y el ayu-

dante a la plaza del pueblo. Allí ponían una gran hoguera toda la noche y saltaban a los corrales para coger gallinas, conejos etc., para comer al día siguiente. Al



amanecer tocaban las campanas, luego se iban a misa todos juntos y a continuación se pasaban por el pueblo bailando la jota. Al que no bailaba le pegaban en el culo con un palo.

Álvaro Lázaro 1º ESO

SANCHIDRIÁN:

Historia:



El pueblo se asienta sobre una zona cerealista, de secano, cercana al agradable valle del río Voltoya, que baja desde las estribaciones de Guadarrama para unirse con el Eresma entorno a Coca.

Sanchidrián es conocido en la historia del ferrocarril, porque allí llegó en época temprana. En 1860 se inauguró el tramo Sanchidrián- Valladolid y poco más tarde Sanchidrián- El Escorial.

La localidad está bien comunicada, pues allí se une a la autopista N-VI otra carretera que va a Salamanca. Tiene relativa actividad económica, incentivada por su ubicación. El municipio tiene unos 800 habitantes y cuenta con establecimientos de hostelería.

En la primera parte del siglo XIX, en la descripción del diccionario de Pascual Madoz, se dice que se halla en un llano batido por los vientos. Era un punto escaso de aguas. Los vecinos la tomaban de un pozo y los animales de las lagunas. Contaba entonces el lugar con 153 vecinos: 435 habitantes.

Otro monumento importante es el dedicado a Tomás Luis de Victoria, que fue un importante músico nacido en el pueblo. Éste tiene forma de flauta.

Gastronomía, artesanía y fiestas:

En cuanto a gastronomía es la típica de la zona: patatas revolconas, sopas de ajo, cocido y especialmente los asados como el cordero y cochinillo.



Monumentos

importantes:

En Sanchidrián como en casi todos los pueblos el monumento más importante, es la iglesia. En ella se combinan dos estilos, la fachada está bastante deteriorada. En el interior hay un viejo órgano

Destacan la artesanía del barro y la cestería.

Las fiestas son en honor a San Roque (16 agosto) y a Santa Águeda(5 de febrero). San Martín (11 de noviembre), la tortilla (25 de marzo) y el mercado medieval un fin de semana del mes de junio.

Tradiciones y leyendas:

Se cuenta que el gentilicio de Sanchidrián "Raneros" procede de la creencia de que el pueblo está ubicado sobre una charca en la que había

muchas ranas, pero, que a lo largo del tiempo se secó y en ella se edificó lo que hoy se conoce como Sanchidrián. Una de las tradiciones es el día del "Cristo de las rosquillas". Se le cosen al Cristo rosquillas alrededor del manto y los niños menores de dos años las intentan coger, muchos se echan a llorar. Al final las rosquillas que sobran se subastan, también los palos.

Saúl Muñoz Galán 1º ESO

ARÉVALO

Historia:

El nombre de Arévalo viene de la voz celta "are-valón", que significa "junto al muro o barrera".

Era un pueblo agricultor y ganadero, con cultura del hierro. Hacia el año 226 a.C., llegan los romanos, que construyeron berracos mutilados, puentes y fuentes. Después de los romanos llegaron los visigodos, de los que solo tenemos un sarcófago.

En el año 711, nos invaden los musulmanes. Los habitantes anteriores huyeron al norte o se quedaron formando parte de la población mozárabe.

En el año 1082, Alfonso VI la reconquistó, aunque la leyenda dice que fue Alfonso I, luchando con cinco



caballeros contra los moros.

Arévalo es conocida por la ciudad de los cinco linajes, que fueron el número de familias que organizaron su repoblación y la gobernaron.



Entre los cinco linajes, la Iglesia y el concejo formaron los Sexmos, que eran unidades subcomarcales.

En la Edad Media, convivían juntos moros y cristianos. En 1492, los judíos fueron expulsados. Durante más de treinta años, vive en Arévalo Isabel de Portugal, con sus hijos Isabel y Alfonso. Cuando muere, Enrique IV empieza a reinar. Isabel se casa con Fernando, rey del reino de Aragón. Después del reinado de Enrique IV, empieza a reinar Isabel. Al morir Isabel "La Católica", reinan Juana y Felipe "El Hermoso". Después de muchas sucesiones de reyes, en 1808 los franceses toman Arévalo. Al ser liberada de los franceses, la villa es declarada ciudad.

Monumentos más importantes

Castillo de Arévalo: fue mandado construir por Don

Romería

a Nuestra Señora de

la Lugareja: el primer domingo de junio con la típica subida a la Lugareja.

Romería a la Virgen del Camino: el tercer domingo de junio con una procesión.

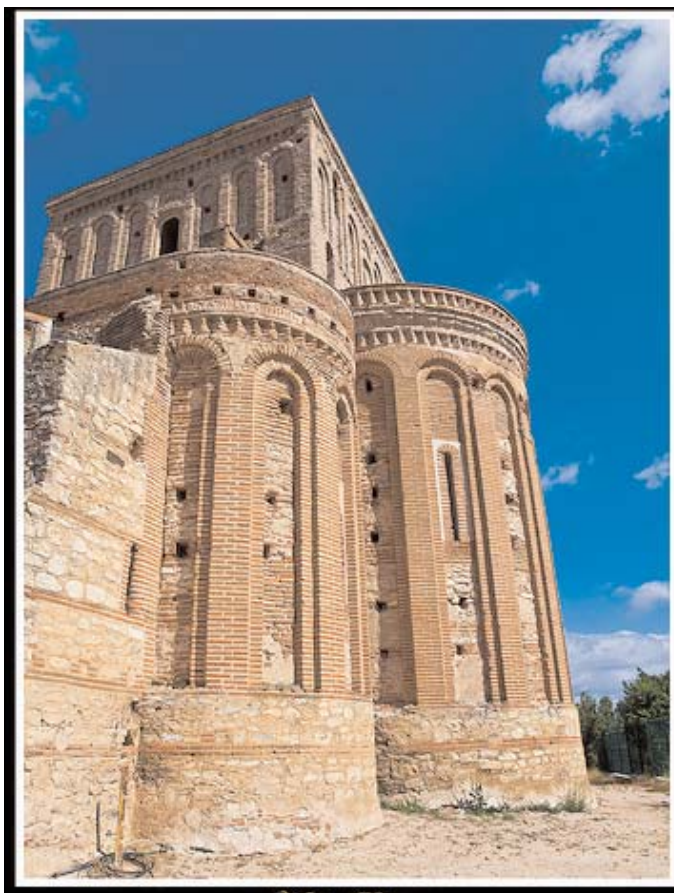
Álvaro de Zúñiga. A su muerte, pasó a manos de los Reyes Católicos.

Iglesia La Lugareja: perteneció a un monasterio de monjas y no está

acabada. Es una de las representaciones principales del mudéjar.

Iglesia de San Martín: es una iglesia situada en la plaza de la Villa. Tiene dos torres gemelas. La más grande es la de los Ajedreces.

Iglesia de Santa María Mayor: situada en la plaza de la Villa, ha sido restaurada muchas veces.



Ferias y fiestas de San Vitorino: desde el primer fin de semana de julio hasta el segundo. El 7 de julio es el día de San Vitorino Mártir, el patrón de la ciudad.

Tradiciones

En las fiestas de San Vitorino Mártir siempre se hacen corridas de toros.

Gastronomía

El plato típico por excelencia es el cochinillo o tostón asado. También son típicos los asados de cordero y cabrito.

Son de gran calidad los garbanzos, con los que se elaboran otros platos.

Entre los postres, destacan los Jesuitas, las mantecadas, las torrijas y los rozmeques.

Daniel Martín Gómez

Fiestas

Nuestra Señora de las Angustias: el día 9 de febrero se celebra esta fiesta en honor de nuestra patrona.

LA IMPORTANCIA DE LAS LENGUAS CLÁSICAS

Un día en clase, mi profesor de Latín, Alfonso, nos dijo que si queríamos hacer algo para la revista del instituto. A mí, personalmente, me interesó hacer una entrevista para informarme e informaros de lo interesante que es el Latín, y tener alguna referencia en cuanto al Griego. Aquí os dejo dicha entrevista, realizada a Ana Pérez Caballero, profesora de Latín y Griego de este instituto.

1ª ¿Por qué elegiste ser profesora de Latín y Griego?



Cuando estaba en el instituto, como vosotros ahora, siempre me gustaron estas asignaturas y pensaba que algún día sería muy agradable para mí poder transmitir esos conocimientos a otras personas, que es lo que intento hacer ahora.

2ª- ¿Cuáles son las impresiones sobre la carrera de Latín que estudiaste?

Bueno, en cinco años que duraba la carrera pasan muchas cosas. La experiencia de la Universidad siempre es interesante. Supongo que, como para todo el mundo, los exámenes eran la peor parte, mientras que los compañeros y el ambiente lo mejor.

3ª- ¿Cuántos años llevas ejerciendo de profesora de Latín y Griego?

Bastantes,18, para ser exactos.

4ª- Si tuvieras que elegir entre el Latín y el Griego ...¿con cuál te quedarías?

Me resultaría difícil elegir, pero evidentemente siento mucho más cercana y más familiar, debido al parentesco, la lengua latina; sin embargo la civilización y cultura griega me resultan más atractivas e interesantes. No sé, sería difícil elegir.

5ª Si el Latín y el Griego son lenguas que no se hablan hoy en día, ¿para qué nos pueden servir el día de mañana?

Pues además de la rica herencia cultural que nos han

legado en arte, filosofía, lengua, literatura, educación, política, deporte, instituciones jurídicas, derecho etc... (no sé si todo esto os parece suficiente) todo el estudio de la tradición clásica nos sirve para conocer de dónde venimos, lo que implica conocernos mejor a nosotros mismos, nuestro presente y nuestro futuro. Pero, si el estudio de estas materias os sirve para vuestra plenitud personal, en mi opinión, eso ya sería un progreso.

6ª- ¿Qué destacarías más del Latín?

La lengua latina es la "madre" de la nuestra. El conocimiento del latín te proporciona un mayor dominio y control del castellano. La búsqueda del origen de nuestras palabras (la etimología) nos abre un mundo interesantísimo para un conocimiento más exacto de nuestra lengua; en una frase del poeta Juan Ramón Jiménez, "Inteligencia, dame el nombre exacto de las cosas" así nos podríamos dirigir a esta lengua.

7ª- ¿Qué destacarías más del Griego?

Como antes comentaba la cultura griega es muy atractiva, su civilización, su historia, su filosofía, su literatura etc y sobre todo su mitología siempre tan fascinante y tan cercana al mismo tiempo... su lengua es estéticamente muy elegante, aunque quizá nos resulta más difícil su estudio.

8ª- ¿Recomendarías estudiar estas asignaturas? ¿Por qué?

Yo siempre recomiendo lo mismo a mis alumnos, que estudien y se esfuercen en lo que más les guste, sea cual sea su elección.

9ª- ¿Cómo son las clases en Latín? ¿Teóricas prácticas?

Pues aquí ocurre como en las clases del carnet de conducir, primero tienes que aprender la teoría para luego comenzar a rodar.

10ª- ¿Tienen algo en común estas asignaturas?

Evidentemente; si no, no tendría sentido que se estudiaran de forma paralela. Comparten muchos aspectos, no olvidéis, sobre todo los alumnos que habéis elegido esta opción, que ambas lenguas tienen un antepasado común, el indoeuropeo, y que además las mutuas influencias entre ambas culturas hacen que no puedan concebirse una civilización sin la otra.



Mª Jesús García Velasco, 4º A

LOS COLORES TAMBIÉN TIENEN HISTORIA

amarillo
azul
lila
blanco
marrón
negro
rojo
rosa
verde

y
gris

...

No es que los colores cambien, lo que cambia es nuestra manera de percibirlos y de asociarlos con ideas, sensaciones y significados, más o menos conscientes. Esta es una pequeña muestra de algunos aspectos de nuestra cultura ligados a nuestra percepción del color.

El amarillo: Como casi todos los colores, el amarillo ha sido un color lleno de significados contradictorios: ha sido el color de la luz y del calor (el sol), de la riqueza (el oro, las monedas, el *maillot amarillo* del Tour de Francia), de la energía (los medicamentos reconstituyentes suelen ser amarillos o naranjas) pero también ha sido negativo (el azufre diabólico), incluso el color de Judas (en la Edad Media se le representaba rubio o pelirrojo); era el color de la estrella impuesta a los judíos; de los traidores, esquirolas e infractores (*la tarjeta amarilla...*); y de la mala suerte en el mundo del espectáculo (los actores lo evitan por superstición desde que Molière murió en escena vestido de ese color)

El azul: Todas las encuestas indican que el azul es el color favorito de más de la mitad de la población europea. Esto es curioso porque se ha invertido el valor de este color a lo largo de la historia. En la Antigüedad es un color poco apreciado: los romanos no lo usan y lo consideran asociado a los bárbaros (muchos de ellos se pintaban el cuerpo de color azulado para horrorizar al enemigo). Este escaso aprecio dura hasta el siglo XII, cuando se pone de moda en el vestido, el arte, los escudos: la Virgen vestirá de azul y éste se volverá un color de príncipes, rivalizando en prestigio con el rojo. Un cambio esencial será el descubrimiento de un nuevo pigmento, el azul de Prusia, en el siglo XVIII, que dará lugar, más tarde, al azul marino, que provocó el declive del negro como color sobrio: los uniformes y los trajes masculinos se volvieron azules (policías, carteros, bomberos, militares...) ¿Qué sería de nosotros, sobre todo de los hombres, sin el azul marino? La moda de los pantalones vaqueros acentuó el dominio del azul, aunque a veces fuera volviendo a su imagen inicial de prenda descolorida (a causa de que, al principio, se teñían con índigo, que producía un colorante inestable y de poca pureza).

En general, el azul se considera tranquilo, apaciguador (se usa en hospitales, muchos somníferos y tranquilizantes son azules), da seguridad y calma, parece neutro y no ofende a nadie (es el color de la ONU, de los cascos azules, de la Unión Europea), es fresco (el mar, caramelos refrescantes) y aristocrático (color de reyes, *la sangre azul...*).

amarillo
azul
lila
blanco
marrón
negro
rojo
rosa
verde

El blanco: Lo asociamos a castidad, pureza, inocencia (los vestidos de novia, del sacerdote), a la higiene y la limpieza (sábanas, detergentes, electrodomésticos, el cuarto de baño, la camisa blanca, la ropa interior tradicional), a la vejez (las canas, el invierno de la vida), a

la muerte y lo fantasmal (eso de: “¿ves una luz blanca?”, los aparecidos) y también a lo divino (los ángeles,

el paraíso: pensad en el anuncio de *Filadelfia*).

El gris: Aunque sea difícil de creer, es uno de los colores preferidos en las encuestas; mucho más que el violeta, el naranja y el marrón, los tres que menos gustan. Para los pintores y fotógrafos es el color más rico, el que permite matices y juegos de luz más sutiles, el que mejor “hace hablar” a los demás colores.

El negro: Nuestra cultura da múltiples significados al negro: es color de la muerte, del infierno, de la culpa y del castigo (*listas negras*), de la tristeza y del miedo (*novela negra, cine negro*), de la austeridad y la renuncia (*sotanas y puritanos*), de la elegancia (*el traje de etiqueta, los regalos refinados, etiqueta negra*), de la autoridad (*árbitros, jueces*)

El rojo: Hablar de color rojo es casi una redundancia: es el color por excelencia (“*colorado*”, *en castellano, es rojo; en algunas lenguas rojo es sinónimo de bonito*), el más connotado: signo y señal (se corrige con tinta roja, las letras de los avisos), peligro y prohibición (semáforo rojo, línea roja, teléfono rojo, bandera roja), amor y erotismo (pasión, rojo de labios, ropa interior roja -fue color de prostitutas, de tabúes), alegría y fiesta (se reservaba a la aristocracia en ciertas fiestas, regalos y decoración), sangre (la Cruz Roja, color litúrgico y de los mártires) y fuego (y del infierno).

Antes del siglo XVIII ó XIX las novias no iban de blanco sino de rojo: el día de la boda la novia no tenía que proclamar su pureza sino que debía lucir su traje más hermoso y éste era el rojo porque era el tinte que menos se decoloraba, el que daba trajes más vistosos y de tonos más saturados, gracias al empleo de colorantes más resistentes. El rojo era el color festivo por antonomasia, el más brillante en un tiempo en que los colores, por las insuficiencias de la química, eran inestables y apagados. Después, las novias se fueron pasando al blanco por influencia de las modas burguesas.

El verde: Su mala fama, sobre todo entre modistos y mujeres, que lo consideran un color “difícil”, viene de lejos: en la Edad Media era maléfico (el diablo vestía de verde y por eso era escaso en vestidos y escudos). Sobre todo era el color del destino, de ahí sus vínculos con el azar (las mesas de juego son verdes, como gran parte de los campos deportivos: con el verde “la suerte está echada”). En francés la *lengua verde* (*langue verte*) es la jerga de los tahúres y los bajos fondos; de verde se vestían los titiriteros, los locos; es un color

asociado al veneno, a lo raro (los marcianitos, “ser más raro que un perro verde”). Pero hoy es más el color de la naturaleza (de los ecologistas, de lo natural, de las farmacias), de la juventud, de la libertad (semáforo verde).



• • •

Otras curiosidades:

Casi todas las banderas siguen las pautas de los escudos y emblemas medievales; entonces, los colores se dividían en dos grupos, uno formado por el blanco y el amarillo y otro por todos los demás. La regla era no

poner juntos dos colores del mismo grupo, de modo que casi todas las banderas interponen un blanco o un amarillo entre los demás colores.

Es curioso cómo la simplicidad de los escudos se ha traducido en los colores deportivos. Hasta mediados del siglo XX casi todos los equipos vistían de blanco o negro (que puede cambiarse por el azul marino) y después triunfa el rojo, que abre la puerta a los demás, pero evitando los tonos intermedios (naranja, lila...) y el verde, que son escasos. Los colores se han hecho más variados a medida que ha crecido el espectáculo, especialmente con la televisión en color y la publicidad, y se han copiado en las gradas, que se han convertido en una versión, más abigarrada, del colorido del terreno de juego.

De todo el vocabulario de los colores, el más poético es el de la lencería femenina: en ella pasamos de los colores simples, matizados con adjetivos como *oscuro, claro, medio*, a tonos como *gamuza, tórtola, marfil, avellana, bronce, ceniza*... Después vinieron colores más inciertos: *arena, humo, champán, caramelo*... Luego, los colores “atmósferas”: *bruma, nube, velo, aurora*... Y los catálogos de hoy son un muestrario de sueños: *noche de amor, desencanto, a punto de partir, no del todo, embriaguez, pecado, quizás*...

Nuevos colores: en el último siglo, en lo que al vestir se refiere, se ha visto el desarrollo de nuevas tonalidades que apenas se usaban antes o sólo lo hacían en vestidos femeninos de lujo: el rosa (que antes sólo se consideraba un subcolor del rojo y, de hecho, a las niñas se las vestía de rojo y no de rosa); el naranja, el lila y el morado, que han llenado los armarios en las últimas décadas; los tonos pastel; y el magenta que, gracias a las fotocopiadoras, está haciendo desaparecer a los otros tonos de rojo.



...

Alfonso Aldea García

MITOS Y CREENCIAS ERRÓNEAS ACERCA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

1-EL MITO DE QUE AUMENTANDO LA SUDORACIÓN SE PUEDE PERDER PESO

El uso del exceso de sudoración para perder peso es una técnica comúnmente utilizada: se pierde agua pero nunca grasa. Técnicas como practicar ejercicio físico con altas temperaturas, ponerse ropas de abrigo o plásticos que no transpiran, abusar de la sauna... SON PELIGROSAS y poco recomendables para la salud. En casos extremos, pueden llegar a producir el temido "golpe de calor" que puede conllevar la parada cardio-respiratoria y la muerte.



Todos nuestros órganos y sistemas necesitan de agua para su correcto funcionamiento: los procesos de termorregulación del organismo, el agua es un lubricante para las articulaciones, incluso la deshidratación provoca carencia de iones, como el sodio y el potasio, que favorecen la aparición de intensos calambres musculares.

Con cualquiera de las prácticas mencionadas anteriormente lo único que se consigue es someter a gran estrés al organismo, ya que la pérdida de peso es realmente pérdida de agua, que se recupera en cuanto volvemos a beberla de forma necesaria.

Así pues, la única forma de perder peso de forma duradera es combinando adecuadamente una dieta sana hipocalórica y ejercicio físico aeróbico.

2-EL MITO DE QUE CUALQUIER EJERCICIO O DEPORTE PRODUCE PÉRDIDA DE PESO

El uso de cualquier tipo de ejercicio para adelgazar no conlleva necesariamente la pérdida de peso. Por eso mucha gente abandona prematuramente la actividad física y se convierten en "sedentarios" con todas las consecuencias negativas que tiene este hecho para su salud.

Para perder peso de forma duradera se necesita hacer un programa de ejercicio concreto: ejercicio aeróbico continuo de más de 30 minutos de duración (a partir de este tiempo el organismo comienza a quemar grasas; nunca



antes), donde intervengan grandes grupos musculares, a una intensidad moderada, de 3 a 5 sesiones a la semana e incluso diariamente con un día de descanso. Todo este programa debe desarrollarse a largo plazo de progresivamente y combinada con una alimentación sana.

3-EL MITO DE LA PÉRDIDA LOCALIZADA DE TEJIDO ADIPOSO ABDOMINAL CON LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS ABDOMINALES

El uso de ejercicios abdominales con este fin es muy común aunque ERRÓNEO. Un buen tono de abdominales es muy beneficioso para la salud sobre todo para corregir las alteraciones posturales y los dolores de espalda. Para reducir la adiposidad abdominal se necesita realizar ejercicio físico aeróbico donde intervengan grandes grupos musculares a intensidad moderada y evolucionando de 3 sesiones semanales hasta una práctica casi diaria. Combinando todo esto con una dieta equilibrada.



4-EL MITO DE QUE EL "FLATO" ES PROVOCADO POR LA INGESTIÓN DE AGUA ANTES O DURANTE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO

Las teorías que explican la aparición del dolor del costado (flato o punto)son diversas: contracción del bazo, problema mecánico intestinal o calambre del músculo diafragmático por una incorrecta respiración durante el ejercicio. Por ello queda claro que la ingesta de agua no es una causa real de este fenómeno. Cuando este aparece conviene detener el ejercicio, inclinar el tronco hacia delante y espirar o expulsar el aire durante unos segundos.

5- EL EJERCICIO FÍSICO PRODUCE ADICCIÓN

Claro que sí, la prueba está en que quienes hacen deporte la cogen una afición tremenda. Ese enganche se debe a varios factores: algunos son de carácter bioquímico: al hacer ejercicio se producen sustancias *estimulantes* del sis-

tema nervioso (endorfinas) que producen sensación de bienestar y disminuyen las sensaciones dolorosas (también los **DOLORES MENSTRUALES**) y tienen lugar *efectos psicológicos* subjetivos que inducen a la dependencia; la propia figura se vuelve más atractiva, más saludable, también están los *motivos sociales* por los que uno se *cuelga del ejercicio*: estar con otras personas, conocer nuevas amistades. Y que decir del desarrollo del *Superyo* como ese sentimiento de soberbia por ser capaz de efectuar algo y por alcanzar ciertas metas que quizás fueran impensables.

6-LAS MUJERES NO PUEDEN DESARROLLAR EL MISMO TIPO DE EJERCICIOS QUE LOS HOMBRES:

Hombres y mujeres pueden practicar todo tipo de actividad físico-deportiva. Es cierto que fisiológicamente somos distintos. Los hombres por su fisiología son superiores en fuerza y resistencia, mientras las mujeres ganan en flexibilidad. Pero cada vez los estudios revelan que estas diferencias son más destacadas por factores sociales y culturales, es decir que por cultura y por tradición el hombre siempre ha tenido mayor participación en los diversos deportes y actividades físicas, mientras que las mujeres eran más sedentarias. Afortunadamente, esa tendencia va cambiando demostrándose una vez más que en ocasiones pueden ser más las creencias y los prejuicios que la realidad.



7-LOS HOMBRES NO SUFREN ANOREXIA

La anorexia nerviosa es un trastorno psicológico que se caracteriza por un rechazo voluntario a los alimentos con el fin de modificar el aspecto físico más allá de límites fisiológicos considerados como normales y saludables. No es una patología exclusivamente femenina, afecta también a los hombres aunque en menor grado. Pero los psicólogos advierten que es cada vez más frecuente entre los varones jóvenes. La razón de ese aumento podría ser *la moda del culto al cuerpo*: el empeño por alcanzar

los cánones de belleza impuestos por la sociedad de consumo. Los adolescentes de hoy son bombardeados desde los medios de comunicación con mensajes que resaltan la delgadez extrema como claves de éxito y la gordura como símbolo de fracaso social. Por eso, ya en edades muy tempranas algunos jóvenes empiezan a ingerir cada vez menos alimentos. Hay estudios en el Reino Unido que revelan que el 25% de las niñas menores de 10 años ya están preocupadas por su línea y siguen regímenes dietéticos. Obsesionados por ello chicas y chicos adolescentes restringen la ingesta de alimentos sin control médico, pierden el apetito, toman laxantes y se provocan hasta el vómito. El resultado final es la delgadez extrema que acarrea consecuencias muy graves para la salud mental y física.



ALGUNAS CAUSAS DE LA PREVALENCIA DE ESTAS CREENCIAS ERRÓNEAS

- Los programas gran audiencia: por ejemplo una teleserie donde se observa al protagonista tomando una sauna para perder peso.
- Anuncios de productos, como los aparatos para fortalecer el abdomen y perder peso en la barriga, cremas reductoras...la búsqueda de salud va mucho más allá de la obtención de un cuerpo perfecto, que es el que intenta vender la televisión. Lamentablemente, los medios de comunicación ofrecen a menudo mensajes distorsionados, que conducen a que muchos jóvenes quieran parecerse a su estrella cinematográfica preferida.
- Existencia de profesionales de dudosa preparación, que lanzan teorías sobre hechos que desconocen. Entrenadores poco formados que establecen relaciones incorrectas.
- Fe ciega de muchas personas en lo que dice una persona con poca preparación, convendría tener cierta capacidad crítica y estudiar e investigar si es cierto todo lo que estos medios de turbia información, afirman.

OTRAS PALABRAS RELACIONADAS: VIGOREXIA, ORTOREXIA

Marta González

Departamento de Educación física.
I.E.S.Adaja

EL MUNDO DEL DEPORTE

En este "reportaje" queríamos mostrar de qué manera influye y qué importancia dan al deporte distintas personas. En primer lugar exponemos la entrevista a Marta, la profesora del este centro, que en nuestra opinión puede ser de gran utilidad para aquellos que les interese este mundo y muy constructiva.

Marta (Profesora del I.E.S Adaja)

¿Cuál fue el motivo que te hizo elegir esta carrera?

- Uno de los motivos fue porque soy deportista

¿Tenías o tienes algún ídolo que te ha motivado?

- Mi profesora de Educación Física.

¿Te has arrepentido de no haber hecho otra cosa, o lo tenías claro desde el principio?

- No me arrepiento, pero empecé la carrera de medicina.

¿Tu familia te ha apoyado siempre en tu decisión en los estudios?

- Sí, siempre.

¿Tienes o has tenido algún proyecto en mente que superase tu profesión actual? ¿Podrías indicarnos cuál?

- Sí, ser profesora de universidad.

¿Qué métodos o técnicas seguías para entrenar y superar las pruebas físicas?

- La constancia, el esfuerzo y una meta clara.

¿A lo largo de tu carrera, en que deportes te has centrado más?

- En el tenis, el baloncesto, la natación, el hockey...

¿Qué momentos buenos y malos te ha dado esta profesión?

- Mis alumnos y alumnas.

¿Tu condición física siempre ha sido la adecuada o has tenido que modificarla?

Mi

condición física no ha sido siempre adecuada, de hecho he tenido que mejorarla.

Por último, ¿qué consejo darías a los futuros deportistas y que técnicas y métodos les recomendarías para mejorar la condición física y superar las pruebas?

- A los futuros deportistas les recomiendo que busquen asesoramiento, que practique un entrenamiento diario y mucha dedicación y esfuerzo.

A continuación exponemos las entrevistas a futuros profesores, que de una u otra manera, están pasando ahora mismo por una carrera deportiva. Ellos nos aportaron una gran ayuda, nos respondieron con total amabilidad y sinceridad.

Alejandro García (ex alumno de este centro)

Estudios emprendidos: Primaria, con el objetivo de al 3º año especializarse en aspectos relacionados con la educación física.
Localidad: Langa

¿Te está resultando difícil superar la carrera?

- No por ahora no porque no estamos haciendo cosas muy complicadas aunque si es verdad que tenemos que hacer muchos trabajos en grupo.

¿Porqué elegiste esta opción y no otra?

- Estoy haciendo esto porque no pase las pruebas físicas de INEF y en el tercer año me puedo acercar más a esa rama que es la de la educación física y lo que tenía pensado en un principio.

¿Cómo entrenas para superar tus pruebas físicas?

- Gimnasio, métodos propios....

¿Qué futuro te esperas?

- Espero que dar clase de educación física a chavales que sean de educación primaria y en un futuro quizás especializarme más en esta rama para poder dar clase en institutos.

¿Tienes o has tenido algún personaje u objetivo que te motivó para seguir este camino?

Los profesores que he tenido a largo de mi etapa escolar, y que siempre me he sentido atraído por este tema.

Sergio Garzón

Estudios emprendidos: magisterio de educación física.

Localidad: Arévalo

“artículo”. Él es Cristian Cotillas, y practica

¿Te está resultando difícil superar la carrera?

- De momento no, pero llevo poco más de un mes estudiándolo por lo que aún es pronto para hacer cualquier evaluación sobre la dificultad de la carrera.

¿Porqué elegiste esta opción y no otra?

- Me encanta el deporte y esta es la carrera que más opciones da de practicarlo y me gustaría conseguir un trabajo relacionado con ello.

¿Cómo entrenas para superar tus pruebas físicas?

- Entreno 4 días a la semana en un equipo de fútbol y cuando no estoy en temporada, suelo salir a correr y nadar ya que con la natación se trabajan la mayoría de los músculos del cuerpo.

¿Tienes o has tenido algún personaje u objetivo que te motivó para seguir este camino?

- No desde pequeño me encanta todo lo relacionado con el deporte y en especial con el futbol, pero comenzar a estudiar esta carrera ha sido por iniciativa propia, lo tenía pensado desde hacía tiempo.

Marta Rodríguez Galán

Estudios emprendidos: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CCAFD)

Localidad: Langa

¿Te está resultando difícil superar la carrera?

- No me está resultando difícil, aunque alguna asignatura me está costando trabajo. El nivel es alto.

¿Porqué elegiste esta opción y no otra?

- Elegí estudiar Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CCAFD) porque siempre me ha gustado la actividad física y llevo toda la vida haciendo deporte. Creo que para estudiar una carrera tienes que tener vocación para ella y yo la tengo por el deporte.

¿Cómo entrenas para superar tus pruebas físicas?

- Día a día fijándome en los ejercicios a superar, incidiendo más en aquellas que se me daban peor.

¿Qué futuro te esperas?

- Espero ser profesora de Educación Física.

¿Tienes o has tenido algún personaje u objetivo que te motivó para seguir este camino?

- No, porque me ha gustado desde siempre y yo misma era mi motivación.

Además, un deportista que día a día practica su deporte favorito también se ha querido unir a este

waterpolo.

¿Qué te motivó a la hora de comenzar este deporte?

- Mis problemas respiratorios

¿te sientes o te sentías cómodo en este deporte o te gustaría cambiar a algún otro?

- Me siento súper cómodo porque he comprobado que soy bueno. Me gustan otros deportes pero prefiero quedarme en el waterpolo.

¿Has hecho muchos sacrificios para llegar a tu situación actual?

- Si, no salir con mis amigos muchas veces por tener que entrenar, cambiarme de colegio y dejar a mis amigos por una vocación deportiva. Me costó mucho pero ha merecido la pena.

Por último, averiguamos que un alumno de este centro, Víctor Galicia Mediero, le gustaría ser policía nacional. Curioseamos un poco más y nos dimos cuenta que le piden algunas pruebas físicas:

¿Te sientes capaz de superar esas pruebas?

- Si me siento capaz de superarlas, pero ahora no, me preparare a su debido momento.

¿Sigues algún tipo de entrenamiento para ellas?

- No porque tengo que hacer varias cosas importantes antes de prepararme. Por lo que estoy dedicando aún un tiempo específico a ellas.

De las pruebas físicas que te piden, ¿Cual crees que superarás con facilidad y cuál te costará más?

- La más fácil yo creo que es hacer un pequeño circuito y correr 2km, la más difícil son las dominadas.

Deseamos que este “articulillo” deportivo os haya resultado agradable en todos los sentidos, que os haya motivado y ayudado de una u otra forma, para practicar más deporte. (Que es muy sano, os lo recomendamos.)

**Iván Antonio Enríquez y Andrea Martín
González**

1ºBach HCS

FRENAZOS CALCULADOS

¿COMO EVITAR LOS FRENAZOS BRUSCOS?

Se espera que en los primeros meses de 2010 lleguen al mercado los últimos avances en seguridad activa y pasiva desarrollados por la firma de componentes Bosch. El nuevo Audi A8 será el encargado de estrenar la siguiente generación del control de



crucero adaptativo (Adaptive Cruise Control ACC), que leerá mejor la situación del tráfico en tiempo real. El objetivo es que el coche que lo monte pueda detectar antes una situación de peligro y activar de forma coordinada otros sistemas que eviten un alcance inminente.

El nuevo ACC Stop and Go actúa en los casos más extremos como si el vehículo que lo llevará fuera capaz de retirarse a tiempo de una secuencia de acontecimientos con serias posibilidades de desembocar en accidente. En realidad, no da marcha atrás, sino que prevé la situación y gana unas fracciones de segundo fundamentales para la seguridad.

Este sistema se vuelve a basar en el control de estabilidad ESP y el sensor de radar que velaba por la seguridad en el antiguo ACC. Ahora, se añade un sensor de vídeo (dispositivo que lee en tiempo real objetos móviles de la vía y activa automáticamente otros sistemas de seguridad) que va conectado en red con el resto de los elementos.

Funcionamiento

Cuando el conductor activa el ACC Stop and Go, puede establecer una velocidad continua. En caso de que haya un acercamiento peligroso a otro vehículo, ésta disminuirá para que la distancia de seguridad no se vea afectada, hasta el punto de detener el coche automáticamente si el sistema lo estima necesario. Un gran invento para reducir la distancia de detención como puede verse en el gráfico.

Desde que se pisa el pedal del freno hasta que el vehículo queda inmóvil pasan unos cuantos segundos en función de la velocidad a la que circule, el estado de los neumáticos, los amortiguadores y el asfalto.

Como puede verse en el gráfico, la distancia de detención total es la de frenado (en naranja, más claro) incrementada por la de reacción (en rojo, más oscuro), porque antes de accionar el freno, el conductor tarda unas fracciones de segundo o algo más en percibir el peligro y ordena a su pie derecho



lo que tiene que hacer con el pedal. Este sistema trabaja precisamente para que los mecanismos de freno antes aún de que el conductor sea consciente de los riesgos que hay en la carretera, se reduzca el valor en rojo y se evite, así la temida colisión.

María Dolores Liedo Cruz

CONOCER JAPÓN

El conocido nombre del "país del sol naciente" que recibe Japón tiene toda su lógica, ya que amanece como tarde a las 4:30 de la mañana, toda una tortura para aquellos que necesitamos la mayor de las oscuridades para dormir en un país donde carecen de persianas. Por cierto, relacionado con el sueño, lo de dormir en tatami tiene cierto encanto las primeras noches por el tema de la tradición, pero con el paso de los días la espalda y el cuello se resienten bastante. Como introducción del viaje algunos detalles:

No conviene las generalizaciones, pero nunca habíamos visto una sociedad tan bien organizada y disciplinada, parecen que todos cumplen con el papel que se les ha encomendado desde pequeños, y así funcionan de forma muy eficaz. Predominan los ejecutivos elegantes y bien vestidos, que duermen en el metro o juegan con unos móviles que tardarán años en llegar a España. A las 8 am. les ves en el metro hacer cola disciplinadamente para ir a trabajar durante unas 10 horas 6 días a la semana, su día de descanso se reduce a uno semanal y sus vacaciones, a una semana al año.

Japón es un archipiélago volcánico formado por miles de islas, entre las que destacan cuatro: Honshu (la más grande y donde se ubica Tokyo), Hokkaido (poco poblada por sus temperaturas extremas), Shikoku y Khyusu. Es un país especialmente montañoso, el 70% de su superficie son montañas enormes y bosques gigantes. Eso hace que los valles estén superpoblados y que las ciudades parezcan no tener fin (Tokyo es una conurbación con 35 millones de habitantes, la mayor del mundo). El resto son montañas vacías y campos de arroz. El clima, pues con rasgos tropicales: lluvia

abundante, calor húmedo y mosquitos tan grandes como elefantes. Parece ser que en invierno hace mucho frío, pero a nosotros la temperatura no nos ha bajado de 25°.

Su sistema de transportes es futurista, sobre todo el tren, lo que hace que apenas haya tráfico en ciudades como Tokyo,



donde los atascos parecen no existir. El ferrocarril conecta todo el país de forma perfecta: los shinkansen son trenes bala que van a 300 km. por hora que te llevan hasta los lugares más recónditos del país con frecuencia y puntualidad. Son trenes cómodos y limpios que hacen que viajar por Japón sea muy sencillo.

La comida japonesa es una delicia, variada, rica y además, barata. Predominan los ramen (una especie de noodles chinos cocinados de muchas formas formas), pero también tienes todo tipo de pescados, carnes a la brasa, postres varios y por supuesto, arroz, el cultivo divino, que se utiliza de acompañamiento. El sushi en cambio se considera comida de lujo y es realmente caro. El café está muy extendido, casi más que el té, pero los dos son bastante caros. El sake no tiene nada que ver con el que conocemos aquí. Es suave, y lo toman frío o caliente en función de la

estación del año. En los restaurantes tienen maquetas de plástico a la entrada con los precios para que puedas pedir viendo lo que te vas a comer. Si no los tienen, pues toca sorpresa, o pedir lo que comen la gente de al lado.

Alojarse es muy sencillo, ya que tienen oficinas de turismo en todos los pueblecillos del país. Con decirles "the cheapest room hotel" ellos mismos llaman y te reservan. Lo más barato son



las casas de abuelas que te tratan genial. Es un país muy limpio, no se ve ni un papel en el suelo, no tienen papeleras (dicen que las quitaron a raíz del atentado con gas que hubo en Tokyo hace unos años). Tampoco se ven pintadas, y está prohibido fumar en la mayoría de las calles. Relacionado con la limpieza está el tema de los baños públicos, que los encuentras por todos los sitios. Además tienen mil botones, con chorros de agua caliente y fría, secador, perfumador, y hasta un botón que emite un ruido que imita a la cisterna para no abochornar a los más vergonzosos. Los más modernos hasta levantan la tapa de forma automática en cuanto entras en el baño.

JAPÓN, PAIS DE CIUDADES

Quien se imagine que Japón es un país esencialmente urbano puede que se equivoque. Bien es verdad que tiene unas ciudades enormes, todas recién levantadas (en su mayoría fueron destruidas por los bombardeos de la II Guerra Mundial), pero también mucha montaña liberada. Dos ciudades sobresalen por encima del resto:

Tokyo, el descontrol controlado, una monstruosidad de 35 millones que sorprende por su buena organización y funcionamiento. Todo está atestado de gente pero no tienes la sensación de caos, apenas hay tráfico, todo limpio y con poca contaminación. Predominan los ejecutivos trajeados y los informáticos freaks, todos bien vestidos con trajes de marca. Caso aparte son los jóvenes: tribus escandalosas, pintas estrafalarias, peinados imposibles. En algunos casos resultan elegantes, en otros horteras. Parece ser que incluso es un problema social, ya que la juventud parece preocuparse únicamente por la imagen, todo lo demás (trabajo, amigos, familia) lo consideran secundario. Trabajan para estar a la última moda, pero carecen de cualquier valor social. Incluso ha aparecido una tribu en los últimos años que decide pasar su vida sin salir de las paredes de su casa, su único vínculo con el mundo es internet.

Tokyo es la ciudad del consumo y la tecnología, con miles de centros comerciales atestados de chavales que buscan la última moda. Destacan varias zonas: Shinjuku (zona de bares y jóvenes alocados), Ginza (la zona del poder político y financiero), Shibuya y su famoso cruce, Roppongi (discotecas y zona de marcha), Ikebukuro y Omotesando (zona comercial), Asakusa (barrio más tradicional y tranquilo donde duermen los 30000 mendigos que hay en



Tokyo, casi todos ellos antiguos empresarios arruinados con la crisis de los 90 que siguen vistiendo con traje a pesar de dormir entre cartones), Ueno (zona de museos), etc.

También es una ciudad muy segura, pare-

ce que los delincuentes no existen (ejemplo: se me olvidó la mochila con cartera, móvil, pasaporte, tarjeta de crédito, etc. en la puerta de la estación de trenes, donde pasan 750 000 pasajeros al día. Cuando me di cuenta y volví corriendo a la media hora estaba en el mismo sitio, nadie la había tocado, creo que si vuelvo hoy allí seguiría).

Kyoto, más pequeña pero con mucho encanto, es el centro turístico de Japón, conserva barrios tradicionales con casitas de madera y templos budistas. Es una ciudad museo pero con mucha vida, con más descontrol que Tokyo, callejuelas pequeñas, geishas, mujeres con kimono, jardines y parques para perderte, y un calor infernal. Tiene la estación de trenes más impresionante que hemos visto: 11 pisos de acero y cristal donde puedes subir hasta el último, el sky garden, desde donde divisas toda la ciudad.



También visitamos otras ciudades pequeñas pero que te permitían ver como es el Japón más normal fuera de las grandes ciudades: Nagano (donde los Juegos Olímpicos de invierno), Morioka (lo más al Norte que fuimos), Matsumoto (donde te reciben en el tren al grito de Matsumotoooooo, una especie de tradición) e Hiroshima.

JAPÓN, PARAISO NATURAL

A pesar del aparente dominio de las ciudades, Japón es un país con un rico y variado patrimonio natural. Su origen volcánico

hace que predominen las grandes cordilleras vacías y unos paisajes espectaculares. Tienen muchos espacios protegidos a los que se llega fácilmente, todos muy verdes por-



que no para de llover. Incluso a media hora de Tokyo puedes encontrarte espacios bastante vírgenes.

Parece ser que Japón es un paraíso para los esquiadores. También tienes múltiples lugares para el senderismo y para alquilarte una bici: Tazawa-ko es un lago volcánico rodeado de montañas donde apenas encuentras gente. También estuvimos en pequeños pueblos de pescadores, con playitas rodeadas de montañas y donde a las 8 de la tarde no te queda más remedio que ir al hotel porque están dormidos hasta los peces.

Cuestión aparte es el tema de los onsen: se trata de baños públicos, a 3 euros la entrada, que existen en todas las ciudades y pueblos del país. Son mejores los de montaña por el tema del paisaje. Consisten en grandes bañeras con aguas volcánicas sulfurosas (y se supone que propiedades varias, algunas huelen a azufre) donde tu, previa ducha y abandono de ropa junto a los japoneses, te bañas para relajarte. Los hay de mil tipos, todos con aguas que abrasan, algunos con chorritos, otros con saunas. Para ellos es una actividad diaria ir a relajarse después del trabajo, donde además tienen duchas para salir bien limpiito. Lo mejor es el rotemburo: es la piscina exterior, integrada en la naturaleza, donde tu estás tranquilamente bañándote mientras te recreas con un paisaje montañoso, y si hay suerte, el agua de

lluvia te cae en la cara. Los onsen además te permite acabar un día de caminata de forma muy relajada y te deja perfecto para ir a dormir (algunos cierran a la 1am.).

ÚLTIMA ESTACIÓN, HIROSHIMA

Nuestro periplo japonés finalizó en la ciudad de Hiroshima. Imagino que llegamos allí por una mezcla de interés histórico y curiosidad morbosa. Quien busque en Hiroshima

restos del J a p ó n a n t i g u o mejor que ni se acerque, pero hay que reconocer que la ciudad tiene l o s u o .



Casualidades de la vida, llegamos a la ciudad un 6 de agosto, y sí, era el aniversario del lanzamiento de la primera bomba atómica de la humanidad. Imaginaos la cantidad de actos, desfiles, conciertos, recordatorios y homenajes a las víctimas. La cosa no está olvidada ni mucho menos, la gente vive volcada con el tema nuclear, con carteles y paneles recordatorios por todos los sitios. El barrio donde cayó la bomba es hoy un gigantesco parque de homenaje a los muertos, con estatuas, ofrendas florales, y hasta un museo de la paz. Éste era más bien un museo de los horrores, con estatuas de cera de niños a los que se les caía la piel, arengas antinucleares, explicaciones sobre el origen y las consecuencias de las explosiones atómicas, así como de la gestación de la bomba de Hiroshima (dicen que

una de las causas del lanzamiento fue la necesidad del presidente Roosevelt de justificar ante el pueblo norteamericano el gasto de dos billones de dólares del proyecto Manhattan).

Junto al museo se conserva un antiguo edificio de promoción industrial, donde se situaría el hipocentro de la bomba, y que permanece como recuerdo de aquel fatídico día. Todo lo existente a 1km. alrededor de este edificio desapareció del mapa, matando a 140 000 personas con la explosión y a otras tantas por toda la contaminación nuclear que vino después.

Por lo demás, Hiroshima es una clásica ciudad japonesa tan bien montada como el resto, con buen ambiente nocturno y una cocina deliciosa. Aunque todos la conozcamos por el tema de la explosión, ha conseguido sobreponerse y hoy en día es una próspera ciudad que ha conseguido superar



el millón de habitantes.

Como conclusión, confirmar que Japón es un país muy recomendable de visitar, curioso por su cultura y tradiciones, interesante por sus ciudades y espectacular por sus paisajes. Además, al contrario de lo que solemos pensar, no es excesivamente caro si te sabes buscar las mejores opciones.

Guillermo Rivilla

LA MÚSICA EN LA ROMA ANTIGUA

A veces la mitología y las leyendas pueden explicar lo que la historia se ha dejado por el camino. Nosotros no sabemos exactamente cómo sonaba la música de la antigua Italia, puesto que las partituras comenzaron a usarse cuando los compositores barrocos crearon la música eclesiástica; pero podemos saber qué visión tenían de la música gracias a los escritos teológicos que nos legaron.

Los romanos creían que Apolo, un dios multifacético al que atribuían miles de reconocimientos (verdad, profecía, tiro con arco, luz, medicina...), era también el creador de la música. Se decía que sus instrumentos provocaban la más absoluta de las conmociones en todo aquél que le oyese tocar. Muchos dioses trataron de arrebatarse ese puesto, pero ninguno lo logró.

En una ocasión Pan tuvo la audacia de comparar su música con la de Apolo, y de retar a éste, el dios de la cítara, a una prueba de habilidad. Tmolos, el dios montaña, fue elegido árbitro. Pan sopló sus flautas, y con su rústica melodía dio gran satisfacción a él mismo y a su ferviente seguidor, Midas, que estaba presente. Entonces Apolo pulsó las cuerdas de su lira. Tmolos inmediatamente declaró vencedor a Apolo, y todos salvo Midas estuvieron de acuerdo. Éste disintió, y cuestionó la justicia del fallo. Apolo no quiso volver a sufrir tan deprimido por de oídos, e hizo que se le convirtieran en orejas de burro.

Marsias era un sátiro que desafió a Apolo a un concurso de música. Había encontrado un aulos (flauta)

en el suelo que había tirado Atenea tras inventarlo porque hacía que sus mejillas se hincharan. El concurso fue juzgado por las Musas. Después de que cada uno tocara, ambos eran considerados iguales hasta que Apolo decretó que tocarían y cantarían al mismo tiempo. Como él tocaba la lira, era fácil de hacer, pero el aulos es un instrumento de viento, y por tanto Apolo fue declarado vencedor. Apolo desolló vivo a Marsias en una cueva cerca de Calaenae en Frigia por su hbris (orgullo desmedido) al desafiar a un dios. Su sangre derramada se convirtió en el río Marsias. Otra versión es que Apolo tocó su instrumento del revés, cosa que Marsias tampoco podía hacer, por lo que Apolo le colgó de un árbol y lo despellejó vivo.

Apolo también compitió en un concurso de lira con Cíniras, su hijo, quien se suicidó tras perder.

Pero no solamente fue Apolo quien obtuvo el "honor" de presentarse como dios de la música. Por un lado, las hijas de Apolo (las musas), cuidaban celosamente de las melodías de la Tierra y estaban presentes en cada nota que ofrecían los instrumentos tanto humanos como divinos, además de amenizar con sus cánticos las comidas de los dioses; por otro, una humana sin aparente poder divino: Santa Cecilia. Hoy día se sigue rindiendo cierto culto a esta cristiana martirizada, la cual fue casada con un joven pagano llamado Valerio. Cuando, tras la celebración del matrimonio, la pareja se había retirado a la cámara nupcial, Cecilia dijo a Valerio que ella había entregado su virginidad a Dios y que un ángel celosamente guardaba su cuerpo; por consiguiente, Valerio debía tener el cuidado de no violar su virginidad. Valerio pidió ver al ángel, después de lo cual Cecilia lo envió junto a la tercera piedra miliaria de la Vía Apia donde debía encontrarse con el papa Urbano I.

El diálogo, según la tradición, transcurrió así:

Cecilia: Tengo que comunicarte un secreto. Has de saber que un ángel del Señor vela por mí. Si me tocas como si fuera yo tu esposa, el ángel se enfurecerá y tú sufrirás las consecuencias; en cambio si me respetas, el ángel te amará como me ama a mí.



Valeriano:

Muéstramelo. Si es realmente un ángel de Dios, haré lo que me pides.

Cecilia: Si crees en el Dios vivo y verdadero y recibes el agua del bautismo verás al ángel.

Valeriano obedeció y fue al encuentro de Urbano, el papa lo bautizó y Valeriano regresó como cristiano ante Cecilia. Entonces se apareció un ángel a los dos y los coronó como esposos con rosas y azucenas. Cuando Tiburcio, el hermano de Valeriano, se acercó a ellos, también fue convertido al cristianismo y a partir de entonces vivió con ellos en la misma casa, en completa pureza.

Todos sabemos que, realmente, la mitología y las leyendas no pueden explicar lo que la ciencia ha demostrado. Pero deteniéndose un momento a pen-



Paula Villaverde y Edgar Campos, 4° A

sar... ¿Qué es más bello para un músico, pensar que su música está definida por patrones científicos y medidas matemáticas o creer que su instrumento fue creado por musas cuyas melodías residen en su interior?

El mito de la caverna “reloaded” (a cuatro manos).

Resulta difícil hacer entender a un estudiante de bachillerato la genialidad de un mito como la caverna de Platón. ¿Cómo hacer sentir a un adolescente español del siglo XXI como sentía un griego del siglo V antes de Cristo? Renunciemos. Más fácil será ponerse en su piel de adolescente y la genialidad del griego se revelará sola. ¿Será posible tal empresa?. Por intentarlo que no quede.

En esencia, la caverna platónica es una metáfora para explicar a un estudiante lo fácil que es engañarle. La elite cultural y política ateniense les estaría manipulando alejándoles de la verdadera realidad, de lo realmente importante. Nada que ver por tanto con nuestra sociedad, donde los políticos, las elites culturales y quienes manejan el destino de la humanidad muestran el mundo tal y como es. No nos confunden con el “y tu más” ni les interesan los placeres terrenales, los reconocimientos sociales o el dinero. Y dejan a los medios de comunicación hacer su trabajo, y estos no son serviles. ..Tienen total independencia porque sus intereses económicos son secundarios; lo primordial es la información cierta y objetiva. Tampoco distraen nuestra atención con entretenimientos que acaparan todo nuestro interés y emociones como el fútbol, ni están relacionados con él. De poco nos sirve por el momento Platón. Pero continuemos.

Uno de los pilares del mito platónico es que existe una realidad única y verdadera; el problema es que desde siempre, por una educación equívoca, nos hemos quedado en la apariencia, la falsedad, porque es lo más cómodo. Pero una vez que “el filósofo” nos muestre la verdad, su brillo hará que abandonemos la caverna y toda esa falsedad. Veremos la luz del sol y de ella brotará la felicidad. Eso sí, reconoce Platón que es una tarea ardua que exige mucho esfuerzo. No veo por tanto qué podemos aprender aquí de este griego. Nuestros jóvenes no están dispuestos a realizar el más mínimo esfuerzo. Aislados en su sillón jugando a la Play, por la calle con el MP3, con el móvil en clase...No tienen la más mínima voluntad de oír o ver lo que sucede realmente. Bueno sí. Los hay muy movilizados, tanto que les encanta la violencia gratuita; desde destrozarse mobiliario urbano hasta emular a su héroe de videojuego, sólo que con fuego real, con muertes reales y suicidio real... como si en las armas de fuego vieran la luz.

¡Aquí quería ver yo a Platón!. Con lo bien que los adultos hacemos de “filósofos” en una sociedad

civilizada, intentando guiarles con la práctica hacia la salida de la caverna. ¡No quieren ver la luz, la verdad, no quieren el bien que diría Platón! ¡No están dispuestos a arrimar el hombro!. Empeñados en vivir entre música que no es más que ruido, vivir de noche, colocarse con drogas (legales e ilegales), todo el día chateando en el Tuenty como si quisieran evadirse de la feliz realidad que les ofertamos...

¡Por fin he encontrado algo aprovechable de Platón!. Las matemáticas, como él pronosticó, nos han ayudado a encontrar la salida de la caverna. Su heredera, la ciencia, es responsable del desarrollo que hemos alcanzado como humanidad. ¡Hoy somos más felices cualitativa y cuantitativamente!. Hemos viajado a la luna, tenemos más datos que nunca sobre nuestro origen, curamos muchísimas enfermedades (incluida la gripe); ya casi ni sufrimos... incluso somos capaces de predecir el tiempo que va a hacer. Las perspectivas de futuro que tenemos en el planeta Tierra nunca han sido tan esperanzadoras. Como quería Platón, el sol, el bien está muy cerca, tanto que cada año nos quemamos un poquito más...

Estoy a punto de renunciar a mi propósito inicial. Poco he podido aportar para justificar la genialidad de Platón. Un último intento. Debe ser problema del medio de expresión: lo que toca es la imagen. A lo mejor dibujándolo es más sugerente. Yo podría haberlo dibujado mucho mejor. Mis alumna@s saben de mi aptitud, con “p”, para la pintura. No obstante, habría sido demasiado sofisticado y serio. Por eso les ofrecí que colaboraran conmigo. Pero en consonancia con las opiniones aquí vertidas, no hubo mucha “movilización”. Eduardo fue uno de los pocos que se ofreció. No tenía muchas esperanzas, la verdad, sobre todo porque le suspendí filosofía el año pasado. Encima me lo hace en forma de cómic. ¡Lo que faltaba! Supongo que por esa razón, si observáis detenidamente su caverna, veréis que no coincide demasiado con la literalidad de este escrito. ¡Esta juventud! ¡No sé dónde vamos a ir a parar!... (¿dónde había oído yo esto antes?...).

¡Se acabó!. Renuncio. Por mucho que lo intentado no he conseguido nada con Platón. Voy a tener que dejar esto de la filosofía ...

Jacinto Sánchez Miñambres
Eduardo Martín Duque



English culture

The students of the 4th year of Secondary Education have been doing some projects about the English culture: literature, important cities, music, customs and celebrations, food, British people, superstitions, the Royal Family... These are some of their interesting projects.

THE TRADITION OF TEA IN BRITAIN

Although the custom of drinking tea dates back to the third millennium BC in China, it was not until the mid 17th century that tea first appeared in England.

Afternoon tea was introduced in England by Anna, the seventh



Duchess of Bedford, in the year 1840. The Duchess would become hungry around four o'clock in the afternoon. The evening meal in her household was served fashionably late at eight o'clock, thus leaving a long period of time between lunch and dinner. The Duchess asked that a tray of tea, bread and butter and cake be brought to her room during the late afternoon. This became a habit of hers and she began inviting friends to join her. This pause for tea became a fashionable social event. During the 1880's upper-class and society women would change into long gowns, gloves and hats for their afternoon tea which was usually served in the drawing room between four and five o'clock.

Traditional afternoon tea consists of a selection of dainty sandwiches, scones served with clotted cream and preserves. Cakes and pastries are also served. Tea grown in India or Ceylon is poured from silver tea pots into delicate bone china cups.

Nowadays however, afternoon tea is likely to be just a biscuit or small cake and a mug of tea, usually produced using a teabag.

BRITISH SUPERSTITIONS

Good Luck

Lucky to meet a **black cat**. Black Cats are featured on many good luck greetings cards and birthday cards in England.

Lucky to **touch wood**. We touch; knock on wood, to make something come true.

Lucky to find a **clover plant with four leaves**.

White heather is lucky

A **horseshoe** over the door brings good luck. But the horseshoe needs to be the right way up. The luck runs out of the horseshoe if it is upside down.

On the first day of the month it is lucky to say "**white rabbits**,



white rabbits white rabbits," before uttering your first word of the day.



Catch falling leaves in autumn and you're having good luck. Every leaf means a lucky month next year.

Cut your **hair** when the moon is waxing and you're having good luck.

Putting money in the pocket of new clothes brings good luck.

Bad Luck

Unlucky to walk underneath a **ladder**.

Seven years bad luck to **break a mirror**. The superstition is supposed to have originated in ancient times, when mirrors were considered to be tools of the gods.

Unlucky to **spill salt**. If you do, you must throw it over your shoulder to counteract the bad luck.

Unlucky to **open an umbrella indoors**.

The **number thirteen** is unlucky. Friday the thirteenth is a very unlucky day. Friday is considered to be an unlucky day because Jesus was crucified on a Friday.

Unlucky to put **new shoes on the table**.

Unlucky to **pass someone on the stairs**.

M^a Jesús Morales García

Lecturas recomendadas

EL LOBO

Joseph Smith, Mondadori, 2008

128 páginas, unos 14 euros.

¿Cómo pensaría un lobo si pudiera hacerlo? ¿Como sería un humano si sintiera como una bestia? ¿Es un lobo como un ser humano?

¿Son los seres humanos lobos? Si te interesan preguntas como éstas éste es tu libro. Los últimos días de un lobo: sus alegrías, sus miedos, sus inquietudes... Sentirás su hambre, su sed, su dolor... Un encuentro con la naturaleza en su sentido más original, algo que la mayoría desconocemos o hemos perdido.

Jacinto Sánchez



“La química de la muerte”

Autor: Simon Beckett

Editorial: Roja&Negra

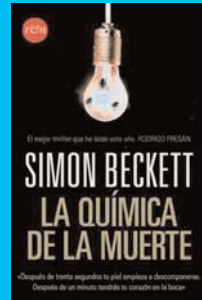
Primera Edición: octubre 2009

ISBN: 978-84-397-2207-6

David Hunter es un experto antropólogo forense que acepta el trabajo de médico en un pequeño pueblo del norte de Inglaterra. David huye de un pasado trágico pero en su nuevo hogar se ve implicado en una serie de macabros asesinatos que le obligará a retomar su antigua ocupación y a enfrentarse a los fantasmas de su pasado.

Se trata de un thriller terrorífico, la revista *Sheffield Star* define el libro como “Un viaje aterrador y tenso al lado oscuro de la naturaleza humana”, es por tanto un libro especialmente recomendado para aquellos a quienes les gusta leer por la noche y no son especialmente miedosos.

David González Jara



LIBROS QUE NO DEBES LEER

Aprender debería consistir también en olvidar lo que hemos aprendido mal. Leer, en corregir lo mal leído, como vivir en rectificar y reciclar las malas experiencias. Los libros deberían estar sometidos al mismo proceso. Pensemos: nadie habla mal de amor, ni de la amistad ni de las vacaciones. Pero, ¿no hay vacaciones aburridas, amores que matan y amigos que nos pierden? Pues hay libros que matan, aburren y pierden. Entre los primeros nos viene a la cabeza *Mi lucha*, de Hitler o *el libro Rojo* de Mao (que también caben en el segundo y tercer apartados). ¿Habéis probado el *Deuteronomio*? ¿Y a *Torcuato Luca de Tena*, cuyo nombre ya es un tostón en sí mismo? No vamos a hacer una lista de libros indignos porque sería inacabable; ni de sus contrarios porque daría pena dejarse tantos en la memoria. Haremos esto (y con mucha modestia): un profesor de Historia os deja una serie de indicios de libros sospechosos. Desconfiemos de los libros:

Que tienen un personaje alquimista

Que se desarrollan en una catedral

Que tienen crímenes con olor a sotana

Que pretenden aderezar un suceso histórico con amores imposibles

Que se desarrollan por acumulación de “revueltos”: tiempos revueltos, amores revueltos, crímenes revueltos, pensamientos revueltos...(¿cómo come los huevos esa gente?)

Donde veamos a personajes históricos haciendo de sí mismos

En fin, que parezcan “historia vivida”

En guardia, y al loro, que las estanterías también las carga el diablo.

Alfonso Aldea

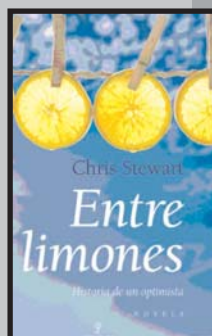
“Entre limones” de Chris Steward es un libro que cuenta la historia de cómo un inglés que abandona su tierra natal se instala en el Sur de España, concretamente en Las Alpujarras (provincia de Granada). Los comienzos no son nada fáciles, ya que compra un cortijo con la idea de arreglarlo y traerse a su mujer para vivir en él. Son hilarantes algunos choques entre sus costumbres y las de la zona, como por ejemplo que algún personaje muy de campo se alimente básicamente de “papas a lo pobre” y vino “costa”. Describe con mucha sencillez cómo tratan de engañarlo unos y como otros se abren totalmente y le ofrecen solidaridad y amistad.

Además la historia tiene algo de autobiográfica, ya que el autor (que tocó con el grupo Génesis en sus comienzos) realmente se instaló en las Alpujarras, una zona muy rural y con algunos habitantes muy “rústicos” por decirlo de una manera suave.

A mí me parece que el libro muestra toda una filosofía de vida, una vida marcada por objetivos sencillos para los que sólo se necesitan dos cualidades: valentía y optimismo.

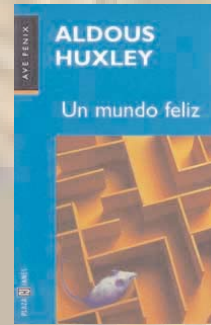
Hay que ser muy valiente para dejar tu país e irte a otro totalmente diferente donde te vas a encontrar la cerrazón de los que te apartan o ridiculizan sólo por ser distinto a ellos, pero también muy optimista para saber esperar la amabilidad y el acogimiento de los que no temen a lo desconocido y respetan las diferencias.

Victoria Régil



FAHRENHEIT 451. Ray Bradbury.

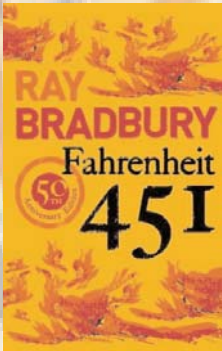
Hay tres libros que leí cuando tenía 17 años y que dejaron una fuerte marca en mi visión de nuestra sociedad. Desde entonces siempre he pensado que éstos deberían ser lectura obligatoria en los institutos y, de hecho, conocí a un “profe” de Filosofía que los tenía como tales. Estos libros son: “1984” de *George Orwell*, “Un mundo feliz” de *Aldous Huxley* y “Fahrenheit 451” de *Ray Bradbury*.



Son probablemente las tres distopías más famosas de la ciencia ficción. La distopía es un subgénero de la c.f. que se caracteriza por conjeturar sobre el futuro en clave social, no tienen por qué aparecer naves espaciales y robots, aunque pueden hacerlo, porque la evolución tecnológica no es su objeto de especulación. Y, como su nombre indica, antónimo de utopía, la visión del porvenir que nos ofrecen es más bien desagradable.

Lo que más me impresionó de estas tres, es que a mí no me parecieron pura ficción sino descripciones muy probables de hacia dónde nos movíamos. Y veinticinco años después veo cada vez más semejanzas entre ellas y nuestro mundo.

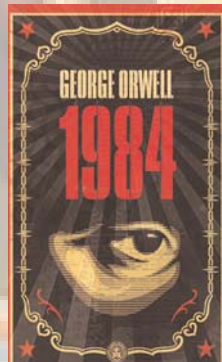
Para no enrollarme tanto que nadie lea esta reseña, hoy sólo hablaré de “Fahrenheit 451”, la temperatura a la que arde el papel. Un mundo en el que todo es ignífugo y la misión de los bomberos es quemar los libros, que están prohibidos puesto que provocan sentimientos y una población con sentimientos es más difícil de controlar, aunque la versión oficial sea que los sentimientos crean infelicidad. Donde la mayor ambición de las personas es conseguir que las paredes de su salón sean grandes pantallas de televisión interactiva con las que poder hablar.



Bradbury nos cuenta la historia de uno de estos bomberos, sus dudas y su “traición”, con uno de mis finales favoritos de la literatura universal, lleno de la poesía habitual de este autor. El libro se lee de un tirón, la prosa es ágil y exenta de complicaciones y la trama emocionante y cautivadora. Así que os animo a leerlo con la convicción de que nos arrepentiréis de hacerlo.

Y para terminar voy hacer de abuelito batallitas y contaros como era nuestra increíble vida de hace veinticinco años:

En mi casa sólo había “tele” en el salón, creo que de 17 pulgadas; y sólo dos canales, que no emitían por la noche ni parte de la tarde. No éramos una casa rara, eso era lo normal. Hoy tenemos “teles” planas de 42 pulgadas para colgar en la pared; conozco ya a tres personas que han dejado libre toda una pared de su salón para, con un proyector, ver en ella la tele; con sus 25 canales, como mínimo, en emisión continua y con los que cada día puedes interactuar más: repetir algo que acabas de ver, participar en un concurso, buscar información y hasta meternos en el tuenti... Dentro de otros 25 años: ¿viviremos en el mundo de Fahrenheit 451?



Nota: Hay una película de 1966 de François Truffaut muy fiel a la novela y se habla de una nueva adaptación que vendrá de Hollywood, podéis verla en vuestra tele de pared ya que leer es malo.

Andrés Alberto Salgado

INTENTA ADIVINAR DE QUIEN SE TRATA

ESTE AÑO NO HAY PISTAS, LAS
IMÁGENES HABLAN POR SÍ
SOLAS



PASATIEMPOS

La media luna:

Has de dividir la figura en 6 partes, utilizando para ello solo 2 líneas rectas.



Viajes:

Hice muchos viajes. Todos fueron a París menos dos. Todos los que hice fueron a Italia, menos dos. Y todos fueron a Turquía menos dos. ¿Cuántos viajes hice en total?

Los hijos de Laura:

Jaime pregunta a Laura por las edades de sus 3 hijos. Laura le responde que: "la suma de sus edades es 13, y su producto es igual a tu edad". Después de pensar un poco, Jaime contesta que le faltan datos, a lo cual Laura le dice: "tienes razón, el mayor tiene el pelo rubio". Con estos datos, Jaime adivina la edad de los 3. ¿Puedes adivinarla tú también?

El puente de madera:

Cuatro amigos deben cruzar un frágil puente de madera. Es de noche y es indispensable usar una linterna para cruzarlo. El puente solo puede aguantar el peso de 2 personas como máximo, y sólo tienen una linterna. Alicia tarda 8 minutos en cruzarlo, Benito tarda 4 minutos, Carlos tarda 2 y David 1 minuto. ¿Cómo pueden cruzar los cuatro al otro lado en 15 minutos o menos?

SUDOKU

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

Para quien nunca ha hecho un **sudoku**. En cada fila y columna deben aparecer todos los números del 1 al 9 sin que se repita ninguno y lo mismo para cada cuadrícula del tablero. Por ejemplo en la primera fila aparece el 5, así que ya no puede estar en ninguno de los huecos de la fila horizontal ni vertical que le corresponde y tampoco en el primer cuadrado de 9 huecos.

CRUCIGRAMA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												

HORIZONTALES

1. Actriz norteamericana, ya fallecida, que fue la encarnación de la mujer despótica en el cine -dos palabras-.
2. Tiranos, dictadores. Guardia Municipal.
3. Dícese de la persona que vive durante un mismo período de tiempo que otras -fem.-. Anillo rígido.
4. Apropiada, capaz. Torre de la mezquita desde la cual llama el almuédano a los fieles.
5. Aféresis de anea. En los coches de Orense. Capa que cubre la tierra y que nos protege de los rayos ultravioletas del sol -en los sitios donde no tiene agujeros-.
6. Interjección de dolor. Apretadas, aplastadas.
7. El río más largo de Europa. Ajada, estropeada.
8. Aceptas una responsabilidad. Entres en un lugar.

VERTICALES

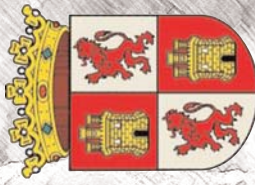
1. Porción de humo que se tiene en la boca al fumar.
2. Poemas extensos, de asuntos heroicos.
3. Artimaña para lograr algún intento, engaño. Político birmano nacido en 1907 .
4. Organo glanduloso que segrega la leche en las hembras de los mamíferos. Onomatopeya que expresa un golpe.
5. Ni esta ni aquella. Universo.
6. Regalareis algo.
7. Criba grande para aventar el trigo. Negación.
8. Percibamos con los ojos.
9. Internacional Socialista. Levantara la bandera.
10. Polos positivos de los generadores eléctricos.
11. Color rojo oscuro.
12. Encantadoras, tiernas.

Pesando bombones:

Tenemos 10 cajas de bombones y una báscula. Cada bombón debe pesar 10 gramos, pero se detecta que en una de las cajas los bombones pesan sólo 9 gramos. ¿Cómo descubrirías con total seguridad la caja defectuosa, con tan sólo una pesada?

Relojes de arena:

Disponemos de dos relojes de arena que permiten medir respectivamente 3 minutos y 5 minutos. Estos relojes no disponen de barras intermedias de medida, es decir, que solamente pueden medir el tiempo que transcurre entre la caída del primer grano de arena y la del último. Usando los relojes queremos medir exactamente cuatro minutos. ¿Cómo lo podemos hacer?



IES ADAJA ARÉVALO

Asunción Valcárcel, 3

05200 Arévalo (Ávila)

Tf: 920304983