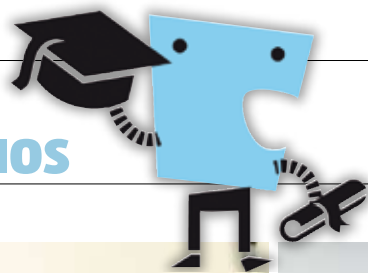


Los reporteros del futuro

ESCOLA DE PRENSA. LA ENTREGA DE PREMIOS A LOS GANADORES Y LA IMPRESIÓN DE LOS MEJORES PERIÓDICOS EN LA ROTATIVA DE O'CEAO PUSO EL COLOFÓN A LA PRIMERA EDICIÓN DEL CERTAMEN DE PERIODISMO ESCOLAR DE EL PROGRESO



Larga vida a la Escola de Prensa

TEXTO: NEVES NEIRA FOTOS: VICTORIA RODRÍGUEZ

El periodismo tiene futuro en Lugo. Así lo demostraron las decenas de alumnos y alumnas de toda la provincia que ayer recogieron los premios del primer certamen de

periodismo infantil y juvenil Escola de Prensa, una iniciativa puesta en marcha por el diario El Progreso con el patrocinio de Leyma.

Y qué mejor premio que el de poder tocar los diarios en los que trabajaron con tanto esfuerzo y ta-

lento a lo largo del año, como si de periódicos de verdad se tratasen.

Por eso, la presidenta del grupo El Progreso les dio la bienvenida en la rotativa del diario en el polígono de O Ceao. Allí, conocieron uno de los «corazones del periódico»,

según indicó Blanca García Montenegro, y vieron cómo entraba en funcionamiento para imprimir sus propias palabras, que se llevaron consigo.

Mientras la presidenta de El Progreso les explicaba el funcio-

namiento de las rotativas, ellos agradecían el premio con las mejores cualidades de las que se sirvieron para ganarlo, su curiosidad y asombro.

Debe ser algo inherente a la profesión, como apuntaba el director

>PREMIOS

CEREMONIA DE ENTREGA



Varias imágenes de la impresión de los periódicos ganadores, en las instalaciones de la rotativa de El Progreso en O Ceao.

del diario, Lois Caeiro, cuando los recibía posteriormente en la entrega oficial. «Eres periodista si te gusta aprender y descubrir continuamente, si tienes capacidad para seleccionar lo que es noticia. Vuestros trabajos han impresio-

nado al jurado, porque en ellos demostráis esa capacidad», indicó.

Tanto es así que en la categoría de 5º y 6º de Primaria el jurado tuvo que otorgar el premio ex aequo a dos periódicos, Peregrinos de Moreda, presentado por el CEIP

Monseivane de Vilalba, y O Rei das Novas, del CEIP Laverde Ruiz de Outeiro de Rei, según explicó el redactor jefe del diario, y miembro del jurado, José Manuel Freire. «Sería injusto no premiar a los dos grupos. O Rei das Novas destaca

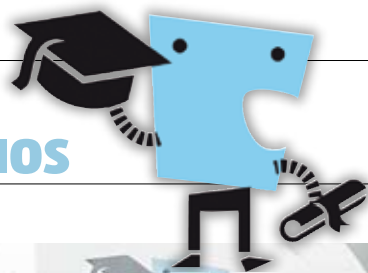
por la gran variedad de géneros, entre ellos reportajes sobre el artesano de instrumentos musicales, Xaneco o la entrevista al piloto Sergio Vallejo», indicó el periodista, para añadir que el jurado no pensó que tuviese rival hasta que

vieron el trabajo de Peregrinos de Moreda, «que arranca con interesantes reportajes sobre el camino de Santiago, para transformarse en un concienzudo periódico local», apuntó José Manuel Freire. →



>PREMIOS

CEREMONIA DE ENTREGA



Sobre estas líneas, profesoras del Seminario de Lugo, A Pastoriza y Quiroga con premios logrados por alumnos de sus respectivos centros. En las cuatro imágenes principales, los cuatro ganadores, Laverde Ruiz, Monseivane, María Auxiliadora y Perdouro (en el sentido de las agujas del reloj).

Tras los largos aplausos de las más de cien personas allí presentes, los pequeños —pero grandes— periodistas agradecieron los galardones. También indicaron lo que para ellos supuso esta aventura

periodística. «Moitos de nós nunca nos paramos para ler un xornal», reconecían os Peregrinos de Moreda. En la categoría de 1º e 2º de Eso, el premio fue para The Lugo Times, del CPR María Auxiliado-

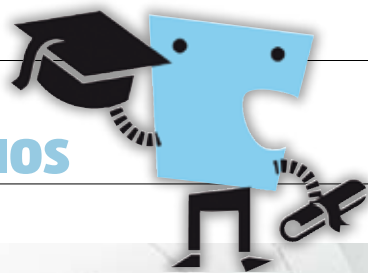
ra, que José Manuel Freire definió como «un gran periódico de principio a fin, que ahonda en temas de interés social como la ecología o el acoso escolar, y destaca por un trabajo de periodismo de precisión o entrevistas como la Lara

Méndez o Miguelanxo Prado, entre muchas otras». El grupo también agradeció la iniciativa de El Progreso, por «un curso que tivo aceno xornalístico, e que nos fixo ollar o mundo con outros ollos». El premio de 3º y 4º de Eso se lo

llevó el periódico Maruxía, del Ies Perdouro de Burela, «por haber sabido echar mano de los recursos más próximos para tratar temas universales, como el reportaje que lo abre, de Médicos sin Fronteras», indicó Freire. Para este gru-

>PREMIOS

CEREMONIA DE ENTREGA



Sobre estas líneas, el ganador a la mejor fotografía de Primaria, la directora del CEIP Laverde Ruiz y la representante del colegio de Cospeito. En las ocho fotos inferiores, Blanca García Montenegro, Jesús Lence, Lois Caeiro y el redactor jefe de El Progreso entregan trofeos, entre otros, a los redactores de Franciscanos que hicieron la mejor entrevista, dos escolares de Galén, la directora del Rosalía de Castro y a los jóvenes de Becerreá que ganaron el premio Leyma.

po, «o xogo de soñarse xornalista tornouse realidade, con moito esforzo».

Además de los galardonados principales, numerosos alumnos y alumnas de la provincia fueron distinguidos con premios a los

mejores reportajes, fotografías, entrevistas, y un largo etcétera.

El balance no puede ser más positivo. El jurado, que también estuvo conformado por el director de El Progreso y las periodistas Marta Veiga y Mar Martínez, destacó la

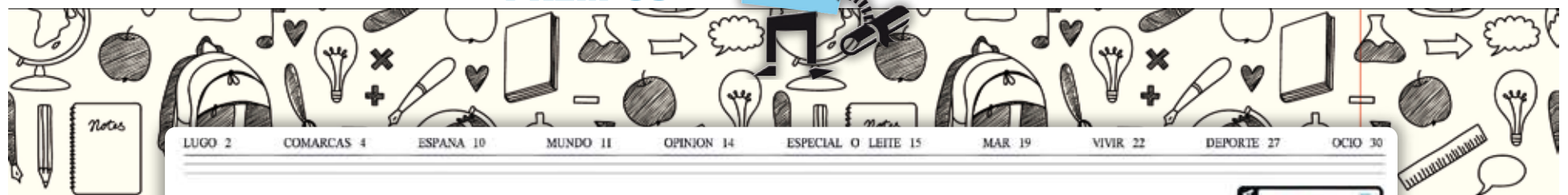
profesionalidad de los trabajos, algunos de los cuales se podrían ver publicados en un periódico.

La enhorabuena vino también con las palabras del presidente de Leyma, Jesús Lence, que entregó un premio al mejor artículo sobre

la leche, se declaró sorprendido por los trabajos y habló con ironía del trabajo periodístico.

Blanca Montenegro cerró el acto, que estuvo guiado por la coordinadora del proyecto, Anabel Martínez, para elogiar a todos los

alumnos. «Nunca imaginamos unos resultados tan excepcionales. Sois los mejores», dijo, y agradeció también el apoyo de Jesús Lence. La Escola de Prensa tiene mucho futuro, y el periodismo en Lugo, también.



LUGO 2 COMARCAS 4 ESPAÑA 10 MUNDO 11 OPINIÓN 14 ESPECIAL O LEITE 15 MAR 19 VIVIR 22 DEPORTE 27 OCIO 30

EL PROGRESO

OS GRANDES DEPORTISTAS DO IES PERDOURO

Practican baloncesto, fútbol sala e campo, piragüismo, natación e ximnasia rítmica >27

Cuando la economía se transforma en solidaridad, se crea un mundo mejor

Francisco R. Rodríguez, profesor de Economía en el IES Perdoiro (Burela), ha colaborado en misiones de Médicos Sin Fronteras en Sudán, Haití o Siria.

La última misión de Francisco con Médicos Sin Fronteras fue en Idomeni (Grecia) durante la crisis de los refugiados en 2016. Su principal objetivo, como el de

la organización en la que trabaja, es el de mejorar la calidad de vida de la gente que sufre guerras, hambre o epidemias. Se queja de que los gobiernos incumplen de

forma reiterada la legislación internacional sobre refugiados y de que, en conflictos bélicos, los bombardeos no respetan las zonas de hospitales. >12



Francisco Rodríguez durante una misión en Sudán. MÉDICOS SIN FRONTERAS

Basilio Otero destaca a importancia pesqueira de Burela

É patrón maior da Confraría de Burela, presidente da Federación Provincial de Confrarías de Lugo e presidente da Federación Nacional de Confrarías de Pescadores. Foi elixido para este último cargo o pasado mes de abril en Madrid. >20

LUGO GRAVACIÓN DUN TELEXORNAL NA FUNDACIÓN TIC >2

A MARIÑA "DEBEMOS POÑER EN VALOR O NOSO PATRIMONIO OU SEREMOS UN POBO EMPOBRECIDO" >4

MUNDO INTERCAMBIO EN FRANCIA E VIAXE A LONDRES >11

MAR UN DÍA NA VIDA DUN MARIÑEIRO >19

CULTURA IRIA MISA, GAÑADORA DO JULES VERNE DE LITERATURA XUVENIL, ACHEGA A SÚA NOVELA AOS ESTUDANTES DO IES PERDOURO >26

COMARCAS O CAMIÑO DE SANTIAGO AO SEU PASO POLO CEBREIRO, SAMOS E PALAS DE REI >8-9

NUEVO ENVASE TETRA EDGE

Con Tapón producido por la propia máquina, por consiguiente: más higiénico, más seguro y más económico.

LEYMA
natura



ESPECIAL O LEITE

"O principal na produción de leite é a hixiene"

Entrevista a un gandeiro sobre a produción de leite e os coidados que necesita o gando vacún >15



Extracción en sala. ADRIÁN FIDÉZ

MEJOR PERIÓDICO ► IES PERDOURO Zaira Aguiar Cantera, Laura Fernández Galán, Damaris Gabriela Popivici, Yaiza Rivas Rivas y Andrea Santos Pereiro, dirigidas por Miruca Parga, han presentado un periódico equilibrado

en temas y valiente en lo que respecta la maquetación y el diseño. El equipo Maruxía ha sabido echar mano de los recursos más próximos para hablar de temas universales, como hacen los buenos periodistas.

ALFREDO LLANO GARCÍA ALCALDE DO CONCELLO DE BURELA

«Burela é un pouco coma Nova York»

Este alcalde está á fronte dun concello no que conviven 42 nacionalidades

GRUPO MARUXÍA/BURELA

Alfredo Llano García naceu na Fonsagrada e estableceuse na Mariña cando foi destinado a Burela como profesor de Secundaria. Foi alcalde de Burela polo PSdeG-PSOE entre 2007 e 2011, deputado provincial e na actualidade afronta unha nova lexislatura neste concello.

Cando comezou o seu interese pola política?

A política é unha actividade na que estás integrado aínda que non sexas consciente, dunha maneira ou doutra vaiche afectar. Cando eu era estudante universitario, nos anos 70, tiñamos unha implicación extraordinaria na vida social, cultural... Intentabamos aportar o máximo que puidésemos na construción dun país novo, porque viñamos dunha ditadura. Nese aspecto, vivín a política dunha maneira moi intensa. Cando aprobei a oposición, comecei a traballar como profesor e tamén fun director no Instituto

Perdouro. Como sempre fun moi activo e coñecido na vida social e cultural, houbo varias intencions de incorporarme á política, pero tardei bastante porque non me vía como concelleiro; son vocacional do ensino e quería seguir nel. Fun á política dunha forma gradual e estou satisfeito de que fora así.

Cantos habitantes ten agora Burela?

Hai empadroados aproximadamente 9600, como moito 9700, pero sabemos que Burela pasa de 11000 habitantes polas cartillas sanitarias.

Ese número repercute nos cartos que recibe o concello?

Os habitantes son determinantes. Nós estamos na categoría de entre 5000 a 10000. Isto repercute no orzamento e no número de concelleiros.

De onde recibe cartos un concello?

Un concello recibe diñeiro basicamente a través de dúas institucións: o goberno central e o goberno da autonomía. Pero tamén da recadación de impostos

municipais como o IBI, que afecta a calquera persoa que teña unha vivenda, das taxas e dos prezos públicos.

Cantos empregados ten un concello das dimensións de Burela?

Entre 75 e 80 empregados. Hai moitos postos variables, porque

"BURELA É UN EXEMPLO CLARO DE QUE SE PODE CONVIVIR TRANQUILAMENTE"

dependemos fundamentalmente de subvencións e fondos doutras administracións.

Como se divide a actividade económica en Burela?

Burela é un dos concellos máis pequenos de Galicia, pero é o porto de pesca máis importante do Cantábrico. Xunto con Celeiro somos os portos máis importantes de Galicia en cuestión de pesca. Polo tanto, no sector primario o que ten importancia é a

pesca, xa que está empregando moitísima xente.

Como é un día na vida dun alcalde?

A actividade que ten o concello en todos os aspectos é moi dinámica. Traballo pola mañá, pola tarde e pola noite, porque cando ocorre algo o primeiro que ten que estar informado é o alcalde.

Que necesidades cre que ten Burela?

Todo o mundo debe aspirar a vivir nun sitio que teña todos os servizos, todas as oportunidades, que che permita formar o teu proxecto de vida. Burela ten que seguir desenvolvéndose, pero sempre dunha maneira intelixente, dunha maneira medioambientalmente sostible, e iso é ao que estamos aspirando: a conseguir que se estea a gusto e contento de vivir aquí. Por exemplo, estamos intentando ser un referente cultural na Mariña e estamos traballando moitísimo no ámbito do deporte.

Podería dicirnos cantas nacionalidades conviven en

Burela nestes momentos?

Conviven 42 nacionalidades.

Como atende o concello esta multiculturalidade?

Isto é algo que realmente chama a atención. Pódese pensar: Burela é un pouco coma Nova York. Aquí hai caboverdianos, sudamericanos, asiáticos... Pero convivimos ben, no aspecto de que nos respectamos mutuamente.

Hai sociedades coma a caboverdiana que está moi integrada e ademais temos no concello un departamento específico para a inmigración e a cooperación. É unha demostración de que se pode convivir tranquilamente. Burela é un exemplo claro para outros lugares coa mesma multiculturalidade.

A que dedica o seu tempo libre?

A varias cousas. Eu son mago. Aprendín maxia co Mago Antón cando estaba estudando. Tamén son senderista nunha asociación chamada "A pasada das cabras"; gústame moitísimo o cine e tamén as matemáticas... O caso é ter tempo.

Está contento sendo alcalde?

Boto de menos o meu traballo como profesor. Creo que todo deriva da educación, pero estou aproveitando esta ocasión porque, aínda que é duro, é unha honra ter unha boa visión da sociedade e do que se pode aportar e mellorar.



O alcalde recibiu ao equipo de redacción de Maruxía no Concello. MIRUCA PARGA

MEJOR ENTREVISTA ► MARUXÍA «Burela é como Nova York», asegura el alcalde de Burela en relación a la convivencia entre personas de diferentes nacionalidades en la entrevista que le

hacen las reporteras de Maruxía, del Perdouro. Las redactoras consiguen sacarle al regidor que estudió magia con el Mago Antón y que sigue teniendo el ilusionismo como pasatiempo.



Bandera bisexual



Bandera demisexual



Bandera gay



Bandera asexual



Bandera pansexual



Bandera autosexual (zazzle.com)



¿Sabes cuál es exactamente tu sexualidad?

Aquí os explicaremos los distintos tipos de sexualidad que ahora mismo podemos encontrar en nuestra sociedad. A partir del respeto realizamos un análisis concienzudo de estas realidades.

JESÚS LONGARELA / LUGO

Una persona heterosexual, también llamada "hetero", es aquella la cual siente una atracción sexual por el género opuesto al suyo.

Las personas homosexuales, o gay, son las que sienten una atracción sexual por su mismo sexo. Esta sexualidad hace 50 años no estaba permitida ya que decían que era una enfermedad. Hoy en día, ya hay más gente que apoya el LGTB (Lesbianas, Gay, Transexual y Bisexual).

Bisexualidad: Es la mezcla entre una persona homosexual y heterosexual, con lo cual le gustan ambos géneros, femenino y masculino.

Pansexualidad: La pansexualidad es aquella que sienten las personas, que no les dan importancia al género que

Grupo LGTB+

El grupo LGTB+ protege la homosexualidad, la bisexualidad, la transexualidad y otras sexualidades. Aun de ser un grupo muy juzgado, dentro de este grupo sigue habiendo fobias dentro de él (bifobia, homofobia, transfobia, etc.). La palabra gay comenzó a ser cada vez más usada en Estados Unidos para autoidentificarse, mientras que en los países de habla hispana las primeras organizaciones surgidas a comienzos de la década de 1970, utilizaron la palabra "homosexual" y "lesbiana" para definirse. El orden de las letras no es estándar, además de las variaciones en las posiciones de las letras L y G en el primer lugar

pertenezcas sino a todo lo demás; tu apariencia, tu carisma, etc.

La asexualidad es la que sienten las personas que no son atraídas sexualmente por ningún género

Demisexualidad: Una persona demisexual es aquella que junta la alosexualidad (personas que se sienten atraídas por cualquier género) y la asexualidad. Esta siente una gran atracción sexual sólo a aquellas personas con las que tenga una conexión de amistad muy fuerte.

La transexualidad la experimentan aquellos que encuentran una disconformidad entre su sexo psicológico y los demás caracteres sexuales. metrosexualidad son los hombres que cuidan mucho su

imagen, la apariencia y el estilo de vida sofisticado.

Las personas graysexuales experimentan que puedes desear sexo con alguien y puedes luego tener una etapa de no tener relaciones sexuales, y eso no significa que no ligués o que estés deprimido.

La lumbersexualidad es únicamente para género masculino. A ellos les gustan los leñadores, cultura gay, con cuerpos fofos y abundante vello facial y corporal.

La sapiosexualidad la siente una persona que se siente más atraída hacia ti cuanto mayor coeficiente intelectual tengas.

Una persona aromántica se refiere a las personas que no pueden sentir ningún tipo de atracción romántica. Por su parte, sí pueden sentir atracción sexual.

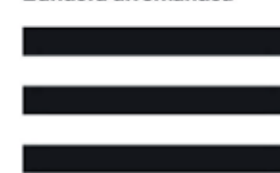
Los autosexuales se les llama

a las personas que prefieren tener sexo consigo mismas que con otras personas.

Las personas hiposexuales que llevan a cabo relaciones sexuales una vez al año y tienen poco deseo sexual. Muchas veces, los culpables de esta falta de apetito sexual son las hormonas, los genes y el exceso de trabajo.



Bandera aromántica



Bandera heterosexual

MEJORES APORTACIONES ► MARISTAS

De tendencias y pensamiento crítico. María Pedreira, Jesús Longarela, Alberto González y Pili Méndez, de Corazones Violetas, nos regalan una serie de críticas de espectáculos y reportajes

de nuevas tecnologías en los que se revelan como auténticos cazadores de tendencias. Del mismo modo, ofrecen textos que invitan a conocer mejor el feminismo y a respetar a las personas independientemente de su orientación sexual.



Unha casa abandonada na Montaña da Agra (Becerreá). Ancares 4

O vello oeste galego, a realidade dunha Galicia que se asemella ás películas americanas

O envellecemento da poboación é a principal causa do aumento do despoboamento en Galicia

REDACCIÓN /
BECERREÁ XOEL
RODRÍGUEZ POY.

Naquelas películas americanas nas que aparecen pequenos pobos en medio de ningures, pobos formados polos colonizadores europeos que chegaron e se asentaron buscando a conquista de novos territorios. Estes lugares, lémbreme daqueles pobos dos que os meus avós falaban cando era un neno, e me relataban o silencioso bulicio dos seus habitantes e, en resumo, a vida que aqueles pobos xeraban en lugares tan inhóspitos como era o deserto do novo continente e que, agora, como se de malas películas se tratase, foron esquecidos

para sempre.

A verdade é que estes filmes non se alonxan tanto como pensamos dunha situación que nós ben coñecemos, que é a historia do rural galego. Segundo as últimas estatísticas, a nosa comunidade concentra a metade das aldeas abandonadas de todo o país, pero só en Lugo hai 527 nesta situación, que está moi lonxe de cambiar.

Seguro que, se vostede se propón atopar un lugar alonxado da sociedade na montaña de Lugo, non lle resultará moi difícil descubrir que a facilidade que existe para atopalos é increíblemente alta. Por exemplo, no concello de Navia de Suarna existe un pequeno núcleo de antigas vivendas -entre moitos

outros-, a carón do río Navia, que está completamente agochado entre, como xa dixemos, silveiras e maleza. Estes pequenos pobos que van quedando perdidos en Galicia e que probablemente nunca volverán coñecer a vida daqueles anos nos que as súas pequenas rúas coñeceron aos rapaces que agora xa son adultos e marcharon para se esquecer por completo das súas raíces; raíces, que agora medran ocultándose todo para que ningunha persoa volva a lembrarse delas. E co propio paso do tempo, estas casas que tanta vida viviron antano, quedan como un puzle de pedras e escombros no chan, no medio de ningures. Este grupo de velhas casas de pedra, tan

típicas de Galicia, son verdadeiras obras de arte que están a ser abandonadas á súa sorte. E este é só un pequeno exemplo. Se buscamos no buscador da rede, podemos atopar centos de resultados, que nos levan a páxinas nas que se venden estas verdadeiras xoias de arte que, moi lonxe de ser tan escasas como os diamantes, son un dos bens da sociedade galega máis abundantes.

A cruda realidade. Seguro que estas xoias non serán tan coñecidas como as películas das que falabamos ao comezo, pero de seguro que a súa historia (xa rematada), a súa lonxevidade, o seu silencio e o seu abandono terán o mesmo final que os filmes do vello oeste: a desaparición total.

SOLUCIÓNS DO DESPOBOAMENTO DAS ALDEAS RURAIS

O despoboamento das zonas rurais xera perda de valor cultural e paisaxístico, aumento do risco de incendios forestais e, nalgúns casos, a erosión e perda de biodiversidade. Co fin de evitar o despoboamento das zonas rurais españolas e fomentar un hábitat respectuoso co medio ambiente, o Estado desenvolveu a Lei 45/2007 de Desenvolvemento Rural Sostible.

MEJOR NOTICIA ► IES BECERREÁ El despoblamiento rural, el envejecimiento de la población y el creciente número de aldeas abandonadas han motivado a Xael Rodríguez

Poy, del instituto de Becerreá, a escribir una noticia de triste actualidad en la que el redactor compara los pueblos de Galicia con los del Oeste americano.

Lionel Messi vuelve aparecer para su equipo y se viste de Sergio Ramos

El Barcelona gana "in extremis" el clásico más disputado de los últimos años en un partido casi perfecto de los dos equipos y con un Messi intratable

Miguel/Yago, Lugo
El clásico disputado a las 8.45 del pasado domingo 23 de abril ha dejado al Barça con posibilidades de alzarse con la Liga y a un Madrid tocado. La liga vuelve a cobrar sentido y emoción hasta el último partido, que se disputará en la Rosaleda para el Real Madrid. En este partido ha destacado sobre todo un jugador que llevaba unos cuantos clásicos sin aparecer, este es Lionel Andrés Messi, que volvió loca a la defensa del conjunto blanco que acabó desesperada. El partido empezó con un Madrid muy fuerte y bien organizado en defensa y con un ataque que parecía que iba a



El Polvorín deja escapar una gran oportunidad

Miguel/Yago, Lugo
El partido entre la Comercial y el Polvorín ha sido un partido muy disputado donde ambos equipos tuvieron buenos minutos en los que dominaban el partido. A la media hora de encuentro una jugada individual del extremo de la Comercial dejó un gol espectacular que dejó a la gente con la boca abierta. El Polvorín despertó y empezó a exhibir un buen juego que se plasmó en el empate, con un zurdazo desde la frontal del área, donde el portero intentó una gran estirada, pero se quedó corto. Al minuto del empate, la Comercial consiguió otra vez ponerse por delante, sin dar tiempo de reacción

MEJOR FOTOGRAFÍA ► SEMINARIO Los Xornaleiros del Seminario de Lugo, D. Gil, Diego Pérez y M. Vázquez, han recurrido a la técnica de la recreación para suplir la ausencia de fotografías, un recurso al que muchas veces

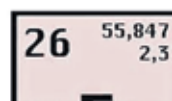
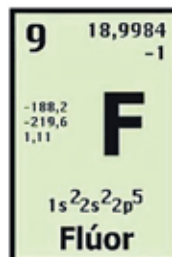
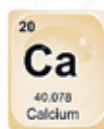
acuden los periódicos. Se ve claramente en las noticias de Deportes, en las que ellos mismos posan para ilustrar informaciones sobre el derbi gallego de fútbol, el clásico Real Madrid-Barça o una final de tenis entre Nadal y Federer.

ELEMENTOS QUÍMICOS EN LA VIDA DIARIA

A continuación os mostramos algunos elementos químicos presentes en nuestro día a día. Aunque no los veamos, ahí están y nos son de gran utilidad....

REDACCIÓN 3º B ESO

ELEMENTO	USOS
CALCIO Ca	Importante en la nutrición (en la leche, queso, etc.) Presente en huesos, dientes, etc.
COBRE Cu	Fabricación de herramientas En la construcción de estatuas y esculturas
FLÚOR F	Los anestésicos más generales son derivados de compuestos de flúor. Los revestimientos antirreflectantes contienen compuestos de flúor. Se añade a los dentríficos para prevenir las caries dentales.
GALIO Ga	Idóneo como líquido termométrico.



NEÓN Ne	Se usa en carteles de publicidad (las llamadas luces de neón) Presente en los tubos de televisión Como refrigerante criogénico
RADIO Ra	Antiguamente se usaba como pintura en relojes o instrumentos. Pero se dejó de usar debido a su radiactividad. También se usaba en medicinas, chicles o pasta de dientes. Actualmente, se utiliza en medicina para tratamientos de cáncer.
RUBIDIO Rb	Como material de células fotovoltaicas Para darle color púrpura a los fuegos artificiales Usado en la fibra óptica
TITANIO Ti	Las aleaciones del titanio se utilizan en

DIVULGACIÓN CIENTÍFICA ► MARISTAS Los redactores de La Valla, de tercero B de Eso del colegio Maristas, firman una información ilustrada sobre los elementos químicos que

encontramos en la vida diaria, que se completa con una reflexión de María Pedreira, de tercero A, sobre el arsénico en la historia, la literatura, la vida y la muerte.



Seguimos sen querer enterarnos da crúa realidade...

A violencia de xénero aumenta en España e as mulleres enfrontámola soas, sen protección nin axuda

REDACCIÓN / LUGO. PAULA ÁLVAREZ GARCÍA

A cifra 26 é a que nos indica o número de mulleres asasinadas no que levamos de ano. Digo asasinadas porque esas mulleres non aparecen mortas no portal da súa casa ou no seu cuarto un día calquera, perderon a vida a man das súas parellas ou exparellas.

A violencia de xénero aumenta en España, e as mulleres enfrontána soas. Non presentan denuncia, e das que o fan, unha boa parte retirana. Son mortes predecibles ás que non dimos nin protección nin axuda.

Trátase dunha violencia dirixida hacia as mulleres polo simple feito de selo, por considerar que non deben ter dereitos, respecto ou capacidade de decisión. Quizais a muller que ves pola rúa e te saúda, a muller que te atende no supermercado ou mesmo a rapaza que recibe unha chamada no traballo do seu marido, este vivindo un inferno e non o diga, ou simplemente non o sepa.

Pensamos que por que non denuncian, e non sabemos que cando un maltratador da un golpe é porque sabe que pode dalo, está



Momento da manifestación.



Lendo o manifesto.

precedido de insultos e humillacións, el sabe que hai reconciliación. Supostamente é un mal momento e non haberá próxima vez. Debería ser alarmante que un home mate a súa parella ou exparella, en pleno século XXI, baixo o lema 'ou connigo ou con ninguén', é aínda podemos

escoitar que non, que non hai machismo, que pode ser casualidade, que non te matan por ser muller. Cantas máis evidencias fan falta para empezar a dar a importancia que este tema merece, daremoslla cando subamos a cifra das vítimas? O machismo está presente na sociedade, e é o que leva a que as veces esta violencia esté xustificada, xustificada porque a xente sigue pensando que ao mellor unha rapaza non debe volver soa á casa a altas horas da noite ou que debe estar baixo as esixencias do seu marido. Seguimos e parece que seguiremos sen abrir os ollos. Que muller non foi pola rúa con medo a encontrarse de fronte con un home e recibir un silbido ou un comentario, non precisamente agradable? Isto non ocorre cando eres home. Algo está pasando cando unha muller sente este medo, incluso sen ser vítima dunha violencia.

Grazas a nosa soberbia ignorancia, seguimos sen entender nada, seguimos mirando para outro lado sen enterarnos, ou mellor dito, sen querer enterarnos.

O IES BECERREÁ, A PROL DA IGUALDADE

REDACCIÓN / BECERREÁ. XOEL RODRÍGUEZ POY

O equipo da biblioteca do IES de Becerreá organizou una actividade reivindicando a igualdade entre mulleres e homes na que participou toda a comunidade educativa. Entre festiva e de compromiso o alumnado, profesorado e persoal non docente, vestiron os mandís que simbolizan a muller traballadora galega de todos os tempos e con roupa negra para lembrar os abusos e a violencia contra as mulleres.

Ademais leron un manifesto, reivindicando un cambio na situación insostible na que se atopan moitas mulleres españolas, soas fronte ao perigo, e que ía dirixido a todas aquelas mulleres que non están con nós e que foron vítimas da violencia de xénero "por aqueles que cren que as mulleres non son nada".

Antes de ler o manifesto, alumnos e profesores marcharon polo recinto escolar reivindicando liberdade e o cese da violencia machista ao grito de "igualdade".

Así mesmo, o centro levou a cabo a creación dunha pequena exposición na entrada do edificio principal do centro, que estaba formado por diversos elementos: recortes, libros, imaxes e outros materiais relacionados co tema.

É o primeiro ano que o IES Becerreá organiza un acto reivindicativo deste tipo e seguramente, non será o último, pois non hai indicios de que esta tendencia cambie.

MEJOR ARTÍCULO DE OPINIÓN ► IES BECERREÁ La lacra de la violencia de género y el sexismo preocupan a los jóvenes redactores de Prensa na Escola, a tenor de las noticias,

reportajes y artículos que han elaborado. Destacamos la llamada de atención de Paula Álvarez y Xael Rodríguez, del instituto de Becerreá, en su periódico Ancares 4.

Patriotas y Cristianas

Las mujeres conservadoras lucenses organizaron la derecha política local a inicios del periodo republicano

IGNACIO RANCAÑO Y
NICOLAS RIVAS / LUGO

Las mujeres fueron quienes lideraron las protestas que se sucedieron a medida que avanzaba la obra legislativa del gobierno republicano-socialista entre finales de 1931 y comienzos de 1932. Será por aquel entonces cuando comienzan a florecer la creación de las secciones femeninas de los partidos políticos. En el caso de Lugo no solo encabezaron el descontento popular sino que tomaron las riendas de la derecha política hasta la aparición del partido masculino. Por lo tanto, las mujeres fueron quienes configuraron el catolicismo político de la ciudad.

En cuanto a la labor desarrollada, durante los albores del régimen republicano, por las mujeres lucenses que integraron dicha derecha política, hay que subrayar que éstas continuaron con las tareas caritativas y benéficas que le eran características desde los años veinte principalmente. Así, impartían catequesis en las principales parroquias de la localidad; donaban ropa o dinero a favor de los reclusos de la prisión provincial; elaboraban canastillas mensuales para recién nacidos en familias de escasos recursos económicos, además de obsequiarles con un atuendo —a través de organizaciones como las Juventudes Antonianas—; sufragaron a los párrocos de la ciudad todo aquello relacionado con actos religiosos, medida llevada a cabo para compensar la política laicista del gobierno republicano; inauguraban monumentos en honor al Sagrado Corazón de Jesús en la parroquia de Castro de Rey, etc. Es indudable que a través de estas tareas de proselitismo

las mujeres católicas tejían una red de influencia que atraía a su causa a muchas otras mujeres de distinta clase social. A tenor de las noticias que se reflejan en la prensa lucense del momento, dicho influjo era notable, ya que la cifra de niños sin recursos a los que se les auxiliaba con ropa se elevaba a ciento sesenta. Así pues, la acción social fue vital para tejer una estructura

de la cual aprovecharse a la hora de organizar rápidamente toda la actividad desarrollada desde las secciones femeninas de unos partidos que fueron copados en gran parte por damas que guardaban un evidente vínculo familiar con los varones de la rama masculina de susodichos partidos políticos. Ahora bien, en Lugo, se llevó a cabo la fundación de una

sociedad de tipo caritativa incluso después de la creación de la organización femenina del partido católico. Ello ocurrió con la Asociación Benéfica Escuela de Madres y la Gota de Leche, creada a finales de junio de 1932 y fundada, finalmente, el séptimo día del mes de julio del mismo año, cuatro meses después de la constitución de la Agrupación Femenina

Lucense.

Solo con echar un vistazo a la junta directiva de ambas organizaciones vemos la estrechísima vinculación existente entre las dos. De este modo, acaparan los puestos de mayor responsabilidad prácticamente las mismas mujeres, simplemente intercambiando sus funciones. Así, Mercedes Sánchez Arrieta es la presidenta de la Agrupación Femenina Lucense y vicesecretaria de la asociación benéfica; Irene Montenegro Castro de Domínguez es la secretaria de la primera de ellas y presidenta de la segunda; y Josefa Carro Crespo vicesecretaria en el partido político y vicepresidenta en la organización caritativa. Resulta obvio por tanto que la actividad desempeñada en la institución benéfica tenía un objetivo político. Las primeras noticias referentes a una organización política datan de finales del año 1931, cuando en el mes de diciembre se produce un mitin de José María Gil Robles en



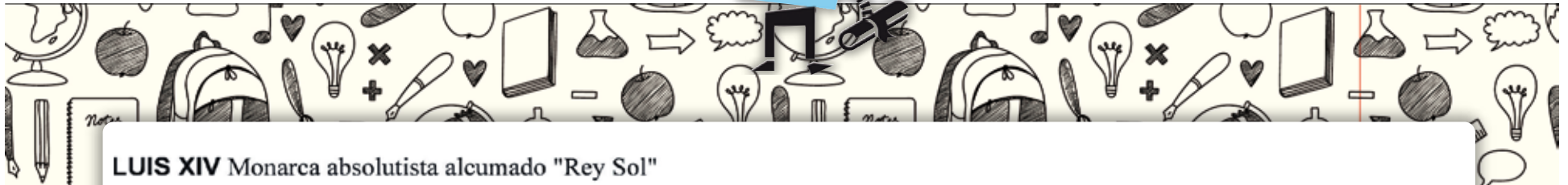
San Pedro década de 1930. COLECCION PRIVADA J.M RIVAS



San domingo década de 1930. COLECCION PRIVADA J.M RIVAS

MEJOR REPORTAJE ► GALÉN Ignacio Rancaño y Nicolás Rivas, dos alumnos del colegio Galén, firman un reportaje (2 páginas) sobre la oposición conservadora a las políticas

de la Segunda República en Lugo, liderada por mujeres. 'Patriotas y cristianas', que así se titula este reportaje, aporta fotografías de la época de la colección privada de J.M. Rivas.



LUIS XIV Monarca absolutista alcumado "Rey Sol"

«O Estado son eu»

O equipo de redactores de 4º de ESO realiza unha viaxe a través do tempo para entrevistarse con algúns dos personaxes máis populares e influíntes do século XVIII.

REDACCIÓN / PARÍS

Luis XIV, Luis XVI, Robespierre, Rousseau ou Napoleón, foron algúns dos protagonistas das nosas páxinas. A continuación, podemos coñecer algunhas das respostas ás comprometidas preguntas dos nosos reporteiros. As entrevistas completas poden consultarse na edición dixital en moodle.

CONVERSAS CON LUIS XIV

Que se sente ao alcanzar o trono sendo tan novo?
A verdade é que foi unha difícil tarefa; mais, o pobo francés, precisaba un monarca tras a morte do meu pai. Eu tiña só cinco anos. Ao principio, estiven baixo a tutela da miña nai e de Mazarino, un cardeal italiano que traballaba ao noso servizo.

Vostede definiu o seu poder coa xa máis que célebre frase "o estado son eu"; podería explicarnos o porqué?
Eu pretendía lembrar a primacía da autoridade real ante o desafío lanzado dende o parlamento.

Cal cree que foi o seu maior logro?
Tiven moitos, como o de incrementar o poder e a influencia de Francia a nivel europeo; ou o de protexer fortemente as artes; mais, do que máis orgulloso me sinto, é de conseguir que o meu reinado fose considerado o prototipo de absolutismo en Europa.

UNHA TARDE CON



Xornais publicados polos alumnos de 4º A

ROUSSEAU

Influíu nas súas ideas, que dende moi pequeno se criase cos seus tíos?
Por suposto que influíu. Eles ofrecéronme una excelente educación. Non chegaría a ser quen son sen a súa axuda. Hai moito do que aprendín ao seu carón e do que hoxe son grazas a eles no Contrato Social.

Precisamente da súa obra quería falar, que buscaba ao publicar o seu Contrato Social?
Buscaba facer una nova política, baseada no concepto de vontade xeral; co nobo como soberano.

Nel, argumenta que o poder que rexe á sociedade é a vontade xeral que mira polo ben común de tódolos cidadáns, por que?

"O home é bo por natureza"

Jean-Jacques Rousseau

Cada un de nós pon en común a súa persoa e todo o seu poder baixo a suprema dirección da vontade xeral; e cada membro é considerado como parte indivisible do todo.

AGARDABA O ÉXITO DA SÚA OBRA EMILIO, OU DA EDUCACIÓN?

Coa miña obra pretendía promover pensamentos filosóficos sobre a educación, exaltando a bondade do home e da natureza, á vez que abordaba diferentes temas que desenvolvo máis a fondo no Contrato Social.

UNHAS VERBAS CO INCORRUPTIBLE ROBESPIERRE

Foi vostede un dos grandes líderes da Revolución Francesa, ademais dun gran xuíz que se caracterizou por onofñerse á pena de

morte. Que foi o que lle fixo cambiar de opinión e instaurar este impopular Reino de Terror?

Eu creo na Revolución, xurei fidelidade aos seus ideais e non dubidarei en perseguir e executar a todo aquel que conspire ou traizoe aquilo polo que os xacobinos loitamos. A guillotina está preparada e a usarei cando sexa preciso. Agora cambiei, estou a favor da pena de morte, non podemos permitir as divisións dentro da Convención.

COÑECENDO A NAPOLEÓN

Moitos son os alcumes que recibe, moitos son os seus detractores e os seus seguidores. Que é o que fixo para ser considerado por uns ano e por outros diaño?
Pois, inicialmente, levei a cabo intelixentes movementos; conquistei as principais potencias europeas como España, Austria e Prusia. Tamén fixen reformas na política interior de Francia e levei a cabo minuciosos métodos de control e dominio como o bloqueo continental contra Gran Bretaña.

COMO DESCRIBIRÍA O SEU TIPO DE GOBERNO?

Exerzo o goberno de forma autoritaria e personalista, o que fai que moitos pensen que levo a cabo unha tiranía absolutista. Debo admitir que esta fórmula foi unha das causas das rebelións que abordei cos nacionalistas. A experiencia ensinome que o que teme ser conquistado, ten segura a derrota.

GÉNEROS AUDACES ► MARISTAS Los redactores de Diario Las Tres Violetas realizan un viaje a través del tiempo y nos acercan al siglo XVIII francés gracias a una serie de entrevistas

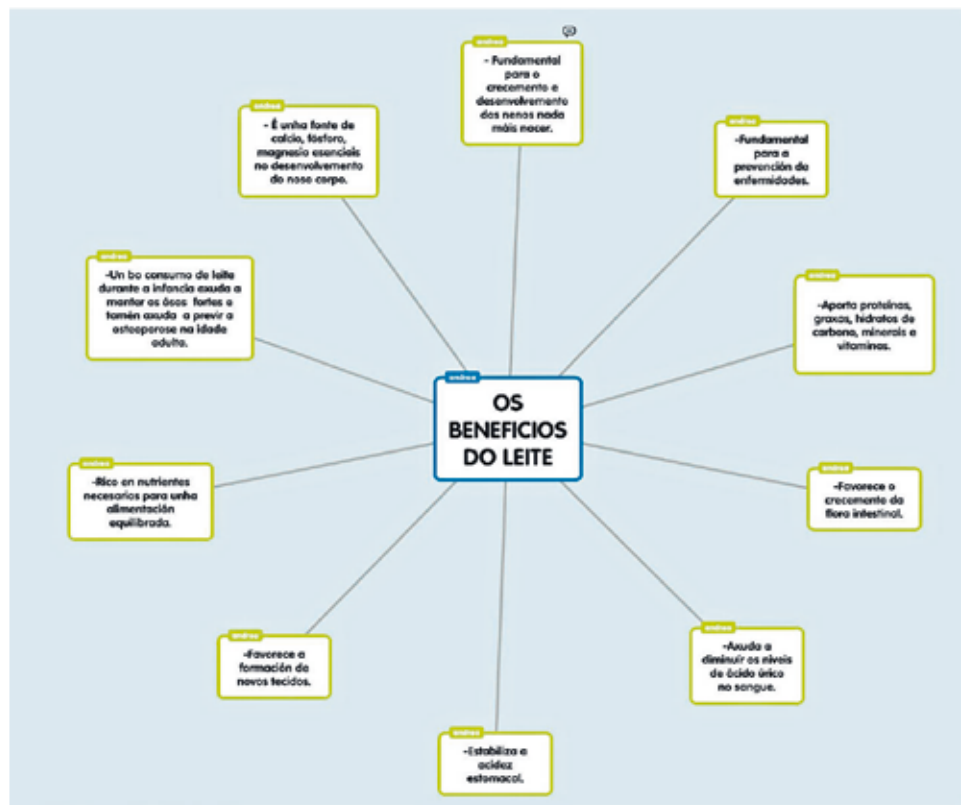
ficción (pero no falsas) con personajes importantes para entender la Revolución Francesa y la Ilustración como Luis XIV, Jean Jacques Rosseau y el mismísimo Napoleón.



O leite é importante nas nosas vidas

O leite produce beneficios na nosa saúde

O 89% dos rapaces da ESO beben leite diariamente



Os beneficios do leite. ANDREA SANTOS



Gráfico do consumo de leite na ESO. DAMARIS

Para realizar este traballo, o grupo Maruxía realizou unha investigación sobre o consumo de leite na ESO no IES Perdouro. Cada unha das integrantes do grupo realizou unha enquisa a algún dos grupos da ESO.

Os resultados foron os seguintes: Un 15,10% dos alumnos non almorzan fronte a un 84,90% que si o fan. Aínda que non al-

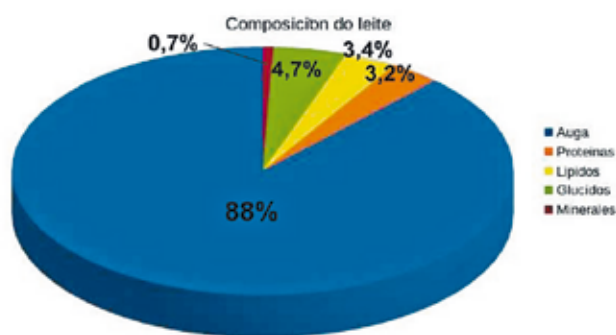
morcen, hai rapaces que toman leite a outra hora e fano máis dunha vez ao día. En resumo, o 89% dos rapaces da ESO no IES Perdouro toman leite máis dunha vez ao día. Dese consumo, todo é leite UHT (que ten unhas propiedades distintas e unha data de caducidade maior debido ao diferente tratamento que se lle dá comparado co pasteurizado).

Os derivados lácteos



Nube de palabras dos derivados lácteos. LAURA FERNÁNDEZ

O leite é un dos alimentos máis completos



Composición do leite. DAMARIS POPOVICI

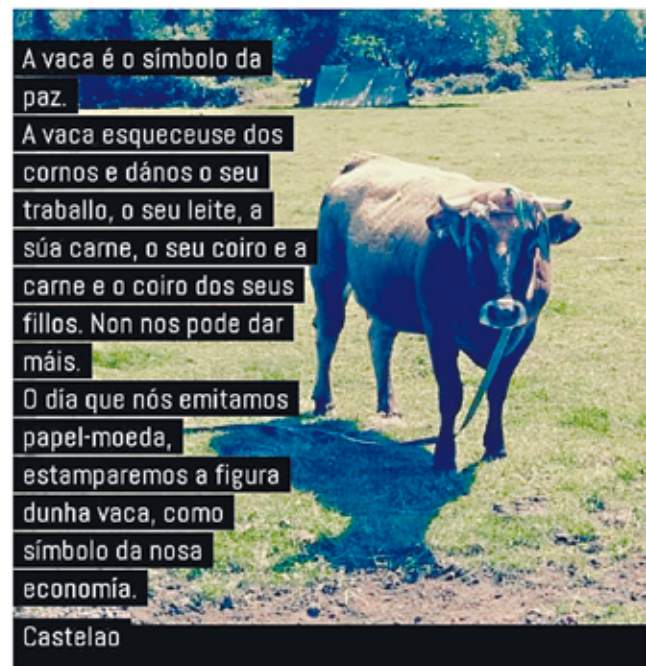
Non lle damos ao leite a importancia que merece

DAMARIS P./BURELA
Tomámolo diariamente, medramos con el, quedou gravado na nosa cultura, marcou a nosa economía e gozamos del na nosa gastronomía. Por moitas razóns, o leite é moi importante nas nosas vidas.

As vantaxes do consumo de leite son cuantiosas xa que desde nenos contribúe de xeito fundamental ao noso crecemento: favorece á formación de novos tecidos, mantén os nosos ósos fortes e proporcionanos outros beneficios como mostra o mapa conceptual realizado con Popplet (arruba á esquerda).

Non só consumimos leite cando o bebemos. Tomamos moitos outros alimentos como queixo, iogur... derivados do leite, como aparece na nube de palabras realizada con Tagul (no centro á esquerda).

O mundo do leite na literatura galega



Fragmento de *Sempre en Galiza*. YAIZA RIVAS E ANDREA SANTOS

É un dos alimentos máis completos que existen. De feito, nutrémonos unicamente de leite durante os primeiros meses de vida. Contén auga, pero tamén proteínas, lípidos, glúcidos e minerais. (Ver gráfico abaixo á esquerda).

O sector lácteo é un dos

piases do sector primario en Galiza. Ao longo da nosa historia pódese constatar a importancia que o gando vacún e o leite tiveron e teñen na nosa cultura. De feito, hai numerosas mostras na literatura galega. Unha delas aparece sobre estas liñas.

MEJOR INFOGRAFÍA Y MAQUETA ► IES PERDOURO Las redactoras de Maruxía de Burela han compuesto un periódico muy cuidado en lo visual, con fotografías perfiladas y

reportajes maquetados para entrar por los ojos. Asimismo, han añadido a sus informaciones infografías que ayudan a entender los contenidos.

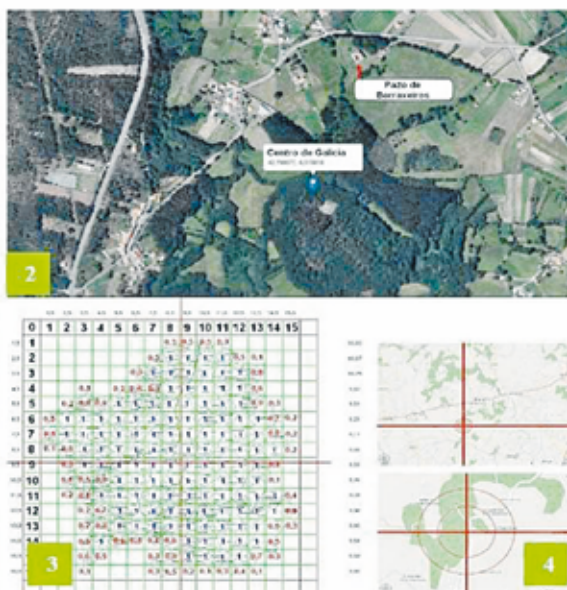
MIGUEL LEIVA TORREIRO PROFESOR EN EL SEMINARIO DE LUGO

"La curiosidad te invita a cuestionarte la realidad, a descubrir cosas nuevas"

Si Julio Verne estuviera buscando el centro de Galicia, llevaría de acompañante a Miguel Leiva Torreiro.

REDACCIÓN/LUGO

Los antiguos habitantes de Galicia construían sus pueblos en los lugares más altos para poder detectar los posibles enemigos. Según Miguel Leiva uno de estos castros, el de Borraxeiros, se encuentra a unos escasos 200 metros del mismo centro de Galicia, y para él, no es una casualidad. Este físico curioso en su tiempo libre se dedica a investigar fenómenos y responder preguntas de la sociedad sin respuestas hasta el momento, como la de determinar cuál es el centro de nuestra Comunidad.



1. Miguel Leiva, preparado para aventura. 2. El medio de Galicia, Borraxeiros. 3. y 4. Método por el que determina que el centro geográfico se encuentra en Nugallás, Antas de Ulla. FUENTE PROPIA

Seguramente se ha encontrado con alguien de Agolada, Lalín y Antas que defiende que el centro de Galicia se encuentra en sus respectivas comarcas, ¿Quién tiene la razón?

La razón la tienen los de Agolada y Antas porque centrando un mapa de Galicia, tendrías que apuntar a un lugar que pertenece al municipio de Agolada, llamado Borraxeiros. Por otra parte encontramos el centro por superficie de Galicia en un pueblo de Antas (Nugallás). A pesar de esto, los dos son significativos y yo creo que lo justo sería hablar de un "empate técnico".

¿Qué significa eso?

Que hay que tener en cuenta la propia definición de centro. Aclarando esta premisa, hay que determinar que el centro de Galicia está en Nugallás, Antas; mientras que el medio se encuentra en Borraxeiros. Lo que ya no se sostiene es lo de Lalín y su "kilómetro 0", pero en esa polémica ya no entro.

¿Qué métodos podemos usar para encontrar el centro de la Comunidad?

Para encontrar el centro de la

imagen, recortamos un rectángulo con los bordes ajustados en los cuatro puntos cardinales de Galicia; al trazar la diagonal, hallamos un centro de la imagen.

Otro método sería hallar el baricentro marcando todos los cabos, golfos y demás accidentes geográficos. Cogemos un lápiz con la punta bien afilada de forma que equilibre el papel sobre el mismo. Este punto será el baricentro de Galicia. Por la forma geométrica dividimos el mapa en cuadrículas como si fuese un puzzle; cada cuadrícula se puntúa del 0 al 1, siendo 0 océano/lago y 1 tierra. Contamos por filas y hallamos la media de la superficie. Así encontramos otro posible centro.

¿Cuál es el método más fiable para encontrar este centro?

El más fiable es el de la cuadrícula para explicar el baricentro porque permite hallar centros de territorios que están inconexos, por ejemplo, España tiene territorios en medio del océano, por lo que el centro fotográfico saldría en medio del océano. Por lo que

se desvirtúa la característica de centro; sin embargo con este método, solo se tendría en cuenta la parte geográfica de tierra, por lo que no habría ningún tipo de desviación. En este caso el centro de España se encuentra en el Cerro de los Ángeles en Madrid, como se ha estudiado y comprobado hace tiempo.

"Esto de investigar me viene desde pequeño"

¿Por qué se interesó por este tema?

En realidad, fue por pura casualidad, por una "serendipia". Un día de camino a mi aldea, en Melide, decidí parar a tomar un café y pregunté si alguien sabía si el centro de Galicia se encontraba por allí cerca. Me dijeron que sí. Al llegar al lugar me encontré, por casualidad, como te dije, a un compañero de trabajo que se mostró tan sorprendido como escéptico. Así "me vi en la obligación" de buscar una respuesta científica. E hice los cálculos necesarios.

¿Visitó alguno de los lugares hallados?

Pues visité los dos centros, el baricentro y el de la fotografía. Los vecinos de Nugallás me indicaron que existía una marca en el lugar puesta por el Instituto Geográfico Nacional, pero yo no he encontrado nada. En Borraxeiros lo único que he podido encontrar ha sido un castillo muy antiguo relacionado con la Casa de Alba.

¿Al llegar a los sitios, la gente sabía de qué hablaba?

Si le hablas a la gente de centro, sí. Si le hablas de baricentro, no saben lo que es. Explicándoles lo que es el centro fotográfico tal vez entiendan mejor.

¿Se le podría sacar partido a este descubrimiento?

Si, ya que es un atractivo turístico más. En otros muchos países hacen monumentos u otros tipo de edificios que albergan exposiciones de índole geográfica del territorio. En el centro de Galicia se podría situar un monolito explicando qué es el baricentro. Y potenciar las diversas construcciones que se

sitúan en la zona. Como un castro que hay a 200 metros del centro de Galicia, que además está muy bien conservado.

Existen numerosas rutas de senderismo, así como petroglifos o incluso se podrían visitar las fervenzas del Ulla. Está claro que es un reclamo turístico eficaz, porque hay algunas casas de turismo rural que se apropian de estar en el centro de Galicia a pesar de no ser cierto, como es el caso de concellos como el de Lalín.

Como podemos ver, le gusta investigar y llegar más allá de lo encontrado. ¿De dónde viene esa inquietud?

Esto es algo que viene desde pequeño. Siempre fui curioso y la curiosidad te invita a cuestionarte la realidad, a descubrir cosas nuevas.

¿A qué otras aventuras le llevó esa curiosidad?

Afortunadamente, a cientos. Es una constante de mi vida y es algo que trato transmitir a mi hijo y a mis alumnos. Siempre les digo que deben ser "argalleiros", porque con esa curiosidad, con ese interés por acercarse a ver cómo funcionan las cosas sin tener miedo a fracasar será como vayan enfrentándose a retos en sus vidas.

¿Y a qué retos se enfrentaron este curso?

Pues, entre otros, fabricaron un panel solar y lo compararon con un motor stirling para observar el rendimiento entre una de las apuestas actuales y un motor térmico del S. XIX.

¿Y realizan alguna actividad fuera del taller?

Claro, les encanta la huerta escolar situada en Santa Comba. Ellos mismos preparan la tierra y cultivan diversas hortalizas que luego comen aquí. Pero una parte de la producción la llevan al comedor de San Froilán. Cuando los proyectos incluyen un compromiso social, entonces se esfuerzan más.

PREMIO A LA ORIGINALIDAD ► SEMINARIO
Los alumnos de Xornaleiros acompañan a su profesor de Física en las disquisiciones por localizar el centro geográfico de Galicia. Nos

explican que no es lo mismo el centro, que sitúan en Nugallás, en Antas de Ulla, que el medio, en Borraxeiros, Agolada, y aportan gráficos de elaboración propia.



ESCOLA
dEPrensa
ELPROGRESO

ENDEREZO: IES de Quiroga. Rúa Pereiro s/n, 27320 Quiroga.
REDACCIÓN: Equipo de "O Eco do Val"
FOTOGRAFÍA: Equipo de "O Eco do Val" e colaboradores

O que nos custou chegar ata aquí!

Si, ata aquí, ata a última páxina deste xornal cuxa elaboración supuxo tanto tempo e esforzo de todos e todas...

O ECO DO VAL / QUIROGA

Cando recibimos a chamada do diario El Progreso para explicarnos que era "Escola de Prensa", a súa proposta para os centros da provincia de Lugo, xa intuimos que podía ser unha xeira interesante, si, e moi produtiva a nivel educativo, pero tamén inxente. Non o foi menos do que esperabamos.

Entón tocou transmitir a información que nos chegara a un grupo de compañeiros/as ao parecermos que podían estar interesados/as en participar nunha proposta deste tipo. Acordamos participar neste proxecto periodístico, estando coordinado dende a vicedirección, coa estreita colaboración da Biblioteca Escolar e do Equipo de Dinamización da Lingua Galega. Íamos facer un xornal integramente en galego!!!!

Despois houbo que decidir que a que grupos de alumnado se lle ofrecía, tendo en conta que os/as participantes non podían superar a trintena. Foi bastante doado: 3º e 4º da ESO sumaban 28 rapaces e rapazas e eran os cursos nos que coincidía a maior parte do profesorado involucrado no proxecto.

Nunha reunión inicial cos afectados/as por esta decisión,

trasláduselles a información básica. Non houbo grandes mostras de entusiasmo, talvez porque eran moito máis conscientes ca nós de cara onde nos dirixíamos.

Poñer a andar os artigos non foi cousa doada: requeriu un par de meses e bastante esforzo por parte de todos/as. Cando comezaron a saír os primeiros, e case inmediatamente a seren colgados na páxina habilitada a tal efecto e mesmo, nalgún caso, a seren publicados no xornal no espazo monográfico dos sábados, mudou o conto. Xurdiu entón un novo atranco, e non menor: a maquetación e os prazos para completar o periódico de 32 páxinas. Pero, ao final, chegamos a bo porto, como demostra esta páxina.

Os e as participantes manifestaron nestes días que lle parecera unha experiencia interesante pero moi traballosa, engadindo que debería "contar máis para a nota" e que terían que poder participar tamén outros grupos. Houbo quen xa manifestou o seu interese por continuar o vindeiro ano...

Polo de agora, queda pedir desculpas polos erros que poda haber ao longo deste xornal e facer os agradecementos. Por suposto, a todo o profesorado colaborador e a El Progreso pola oportunidade que nos ofreceu. Ao resto do alumnado do centro, que dalgún xeito é



Equipo de redacción de "O Eco do Val". SUSO MANTUEGA

tamén "O Eco do Val" (e máis que serán) e contribuíu con distintas achegas a este proxecto común.

As persoas externas ao centro que nos deron apoio de maneiras diversas, como Ramón Vila Anca, Iván A.

Merayo, Nieves Rodríguez, X. Ramón Rodríguez, Pepe Mondelo, Sabela García Turnes, Sabela Morales, Antonio Quiroga, Carlos Rodríguez, M^o Xosé Valcárcel, Xosé Estévez, Hilario González, Celia Díaz e aos

membros da Banda Folk de Ribas de Sil; por último, en xeral, a todos e todas por axudarnos a encher estas páxinas, non tanto de palabras como de ilusión.

E agora si, chegamos á fin da viaxe. Ata outra!

Leche FRESCA
1,5 litros



LEYMA
natural

NUEVO ENVASE TETRA EDGE

Con Tapón producido por la propia máquina, por consiguiente: más higiénico, más seguro y más económico



MEJOR CIERRE ► IES QUIROGA Como sucede con muchos diarios en la actualidad, la contraportada, la última página, es el espacio reservado para las crónicas más personales,

para géneros entre la opinión y el relato costumbrista. Los alumnos del IES de Quiroga lo han entendido muy bien en su texto 'O que nos custou chegar ata aquí!', en Eco do Val.



Elaboración de queixo na Queixería Begoña, no Concello de Becerreá, unha explotación que comezou hai pouco a transformar o leite. ANCARES4

O leite de vaca é un compoñente esencial da dieta, especialmente se é fresco e galego

Nos Ancares, non sendo zona leiteira, o consumo temperá de leite é un costume moi arraigado: tanto recién muxido das vacas, como para elaborar a tona ou manteiga para moitos usos culinarios.

REDACCIÓN/ BECERREÁ Ancares 4

O leite é un dos mellores e máis completos alimentos que temos, e se é fresco, mellor. Os datos científicos din que é fonte natural de lactobacilus, conserva as propiedades antiinflamatorias e axuda na prevención de doenzas cardiovasculares, entre outras moitas vantaxes.

Outro dos factores que inflúen é o tipo de leite que tomemos. Ao contrario do resto de Europa e América, onde o habitual é consumir leite pasteurizado, en Galicia estendese o consumo de leite UHT ou uperizado, un tratamento de conservación que altera moitos dos compoñentes beneficiosos do leite, especialmente os famosos lactobacilus.

E é que a vantaxe do leite

Consellos da FESNAD

A Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación e Dietética (FESNAD) recomenda para cada grupo de poboación o consumo de leite, queixo e iogur nas seguintes cantidades: nenos de dúas a tres racións diarias; adolescentes de tres a catro racións diarias; adultos de dúas a tres racións diarias; en canto as mulleres embarazadas, en lactación ou durante a menopausa, de tres a catro racións diarias; os anciáns teñen recomendado inxerir de dúas a catro racións diarias.

Nos últimos anos reduciuse o consumo de leite e derivados. Isto débese ao incremento do consumo das bebidas azucradas, que substitúen ao vaso de leite, e a que cada vez é máis frecuente saltarse o almorzo.

pasteurizado é que é un alimento vivo e que mantén todas as características beneficiosas e nutricionais que o leite natural.

O leite de vaca é un dos piares para unha alimentación sa e equilibrada. Forma parte da nosa dieta desde hai milenios e os estudos científicos referendan os seus beneficios nutricionais. Así que tomen leite, e se é galego, mellor.

O leite e os seus derivados destacan polo seu elevado contido de proteínas de alto valor biolóxico e ser fonte de calcio, minerais e vitaminas. O calcio é imprescindible para o desenvolvemento do esqueleto nos primeiros anos, gozar dun esqueleto saudable ao longo da nosa vida e alcanzar unha maior densidade mineral ósea na idade avanzada. Os seus beneficios son resultado da

interacción de todos os seus nutrientes, indo máis alá da suma de efectos individuais. Na actualidade estanse a investigar novos beneficios en relación cos péptidos bioactivos do leite, como o seu posible efecto hipotensor e propiedades antimicrobianas. Oito aspectos sobre o leite

1. A graxa do leite ten un papel protector fronte ao cancro de colon, pola súa baixa tendencia a acumularse no tecido adiposo.
2. As vitaminas liposolubles do leite encóntranse na graxa. No leite desnatado, elixe aquelas opcións que incorporan as vitaminas especialmente a vitamina D.
3. Recoméndase o leite enteiro aos nenos e adolescentes para aproveitar todas as vitaminas.
4. Pola mesma razón se recomenda leite enteiro aos

adultos, se non hai patoloxías que o contradiquen e sempre e cando se siga unha dieta saudable.

5. Recoméndase que os adultos consuman iogur e queixo desnatados polo seu menor contido calorífico, ácidos graxos saturados e colesterol, especialmente en casos de sobrepeso e problemas vasculares.

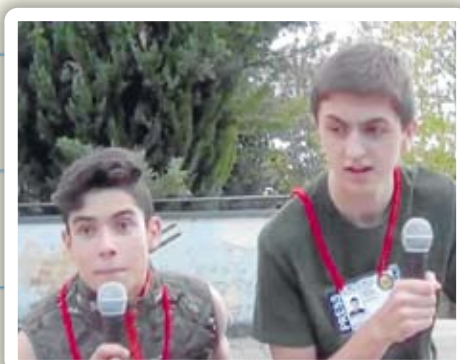
6. A clasificación de leite enteiro, semidesnatado e desnatado só fai referencia á presenza de graxa. Nas tres categorías hai leite sen lactosa, para casos de intolerancia.

7. O organismo absorbe mellor o calcio do leite, queixo e iogur que o doutros alimentos grazas á caseína e a lactosa.

8. Tomar un iogur favorece e axuda ao corpo para absorción do ferro, que está presente noutros alimentos.

PREMIO LEYMA ► IES BECERREÁ Un artigo sobre os beneficios da leite, «especialmente se é fresco e galego», consegue o premio especial

Leyma, do patrocinador do certamen Escola de Prensa, o grupo Leche Río. Os autores son o equipo de Redacción de Ancares 4.



MEJOR VÍDEO ► IES BECERREÁ O vídeo de presentación de Ancares 4 é o ganador de esta categoría. Dos redactores do periódico se

disfrazan de reporteros de guerra para explicar cuál va a ser o seu traballo, con o instituto como escenario. O cierre de tomas falsas é hilarante.



LOCAL 02 EDUCACIÓN 05 NATURALEZA 06 VIAJAR 08 SOCIEDAD 12 LA VENTANA DEL COLE 13 CULTURA 18 GOURMET 25 DEPORTES 26 PASATIEMPOS 29 QUIENES SOMOS 30

EL PROGRESO

ESCOLA dEPrensa

MIGUEL ANXO PRADO TRABAJA EN UN NUEVO LIBRO JUVENIL

El ilustrador gallego más internacional prepara una "aventura fantástica" >20

Reciclar, ahorrar agua y utilizar el bus urbano son acciones clave para frenar la contaminación, según los lucenses

Casi la totalidad de la ciudadanía cree que los concellos deben adoptar medidas para restringir el tráfico con el objetivo de disminuir las emisiones contaminantes

Un 83% de los habitantes de Lugo tiene cerca de su domicilio contenedores específicos para el reciclaje de cristal, papel, cartón, plástico y pilas. Por el

contrario, el 17% de la población no dispone de contenedores de estas características en su barrio. Casi ocho de cada diez lucenses separan la basura en sus

casas para depositarla en los lugares específicos. La deforestación, el ruido o el uso de aerosoles preocupan menos a los ciudadanos. >2



Contenedores de reciclaje.

Los edificios abandonados se disparan en Lugo

Cada vez son más las viviendas que se abandonan a su suerte, creando focos de peligro e infección >04

LOCAL LAALCALDEASA LARA MÉNDEZ DICE QUE EL PARO ES EL MAYOR PROBLEMA AL QUE SE ENFRENTA LA CIUDAD >03

VIAJAR TOP TEN DE LOS LUGARES MÁS PELIGROSOS Y ESCALOFRIANTES DE LA TIERRA >08

LA VENTANA DEL COLE LOS ALUMNOS DE 1º DE ESO APRENDEN A EMOCIONARSE CON HERVÉ TULLET >14-15

GOURMET MÁS LECHE, ¡POR FAVOR! DOS DELICIOSAS Y FÁCILES RECETAS ELABORADAS CON ESTE VERSÁTIL ALIMENTO >25

CULTURA LA POETISA MARÍA DO CEBREIRO HABLA SOBRE SU LIBRO 'O DESERTO', PREMIADO POR LA CRÍTICA >22

DEPORTE CABALLERO, DELANTERO DEL CLUB DEPORTIVO LUGO, DICE "SENTIRSE CÓMODO EN EL EQUIPO" >27

NUEVO ENVASE TETRA EDGE
Con Tapón producido por la propia máquina, por consiguiente: más higiénico, más seguro y más económico.

LEYMA natura



Ocho de cada diez adolescentes creen que pedir ayuda ante un acoso "no es de chivatos"

Una encuesta realizada por alumnos de 1º de ESO del colegio María Auxiliadora revela que, en un conflicto, un 39% pide ayuda >05



No al bullying.

MEJOR PERIÓDICO ► MARÍA AUXILIADORA
Un gran periódico de principio a fin, abordando temas de interés social, como el acoso escolar o la ecología, y con una nómina de entrevistas envidiable: Lara Méndez, los integrantes de

Páramo Pictures, la corresponsal de BBC Mundo en Los Ángeles, el dibujante Miguel Anxo Prado y el jugador del CD Lugo Pablo Caballero, entre otros. Buen enfoque de los temas, variedad y excelente uso de la infografía. Brillante.



DEBERES SI

POR ANA VALDÉS

Os deberes son propios e necesarios no ámbito escolar. Nós, os rapaces, precisamos de obrigas que nos axuden a fomentar a nosa comprensión lectora e outras capacidades necesarias na nosa vida. É certo que pasamos preto dunha xornada laboral dentro do centro escolar e que debería resultar abondo pero, os deberes, non nos impiden as nosas saídas e actividades deportivas ou lúdicas. De feito, está demostrado que os rapaces con mellores resultados nas probas escritas, son aqueles que dedican a gran maioría do seu tempo de lecer á práctica físico-deportiva.

Nestes últimos anos trabállase na procura de que os rapaces poidan desenvolver e mostrar a súa creatividade cos traballos extraescolares. Ademais, os deberes axudan aos nosos pais tanto como a nós, xa que, desta maneira, eles poderán saber o que se está levando a cabo nas clases e nós poderemos practicar o que máis nos custa ou o que debemos mellorar. Grazas aos deberes xórdennos dúbidas na casa que poderán ser resoltas polo profesorado antes do exame. Así que con todos os beneficios que estes aportan, como non vou estar a

favor dos deberes?

POR CLAUDIA LÓPEZ

Os deberes son fundamentais para ter bos resultados académicos.

Axudan a comprender o que é o esforzo persoal xa que desta maneira podemos organizar o noso tempo e ser responsables. Despois de intentar un exercicio moitas veces empezas a comprender o que é o esforzo.

As tarefas axudan a reforzar os contidos dados na clase, porque as que facemos na casa fan que repasemos os temas e así preparamos para o exame.

Cada vez que os profesores nos mandan deberes non é por outra cousa máis que para reforzar os contidos desa materia. E tamén axudan a mellorar a lectura como base fundamental para todos os aprendizaxes, porque no momento no que precisamos resolver un exercicio de calquera materia é imprescindible a lectura para comprender o que se nos expón. Os profesores sempre non insisten en que temos que ler ben os enunciados.

Ter deberes na casa non significa non ter tempo libre porque se tes unha boa

organización todo é posible. Polo tanto creo que ter tarefas é parte da nosa formación e aprendizaxe.

DEBERES NON

POR ROCÍO DAPENA

Nos últimos anos os deberes están quitando moito tempo aos nenos de actividades extraescolares: deportes, actividades lúdicas e, incluso, tempo libre.

Ademais son horas extras e a ninguén lle gusta quedarse

horas extra no seu traballo. Aos nenos tampouco porque despois do tempo de colexio temos que sumar as actividades extraescolares e as obrigacións familiares. Resulta esgotador que despois da xornada lectiva debamos seguir con traballo na casa.

Xeran ansiedade e estrés. Segundo datos da Comunidade Escolar, o 32% dos nenos dedican máis de dúas horas ao día ás tarefas escolares. A Sociedade Española de Psiquiatría informou fai uns anos que o 10% dos nenos sofren de estrés e ansiedade como consecuencia de levar unha vida demasiado axitada e con demasiadas responsabilidades no seu día a día.

En determinadas idades, sobre todo en Primaria, os nenos encóntrase nunha etapa importante no seu desenvolvemento vital. Necesitan tempo libre, incluso para aburrirse e encontrar unha forma para entreterse. Tamén necesitan tempo para as actividades extraescolares e as actividades creativas, de esta maneira fómense a imaxinación e diminúen os niveles de estrés e ansiedade. E ti, estás a favor ou en contra dos deberes dos nenos?



Cartas ao director

Rolda a 30 km/h

Ben prezado Señor Director do xornal O Progreso de Lugo:

Son un alumno de 1º ESO que ten unha inxuedanza grande.

Tódolos días estou chegando tarde á clase, porque a miña familia me transporta ata o Centro no seu propio vehículo e atopamos que na Rolda da Muralla a velocidade máxima é de

OPINIÓN

ÁLEX MÉNDEZ

30Km/h.

Comprendo que esta medida pode resultar efectiva para que non haxa accidentes e ao mesmo tempo non se consuma tanto gasóleo ou gasolina, danando deste xeito o medio ambiente. Pero o certo e verdade é que eu estou chegando tarde ao Colexio, e a titora ponme falta de puntualidade.

Quixera poder solucionar este

problema e penso que o poderíamos facer entre os dous: que lle parece?

A proposta sería, pola miña parte, erguerme máis cedo e meus pais tamén, para non atopar o atasco na hora punta.

Pola outra banda tocaríalle a vostede. Podería influír na Alcaldía da nosa cidade para que esa velocidade de 30Km/h só estivese activada polas noites?

É soamente unha proposta.

Un cordial saúdo



MEJOR SECCIÓN DE OPINIÓN ► MARISTAS
Diario de Champa presenta una sección de opinión completa, en la que aparecen artículos a favor y en contra del mismo tema, los deberes, un asunto que le resulta cercano a los alumnos, lo que facilita la argumentación con

conocimiento de causa. Una carta al director sobre otro asunto de calado, la limitación de velocidad en la Ronda, completa la página y da variedad a esta sección. Este texto ilustra muy bien la función de este apartado: darle la oportunidad al lector a opinar.

JORGE PIÑEIRO Y MARÍA IGLESIAS

«La igualdad entre hombres y mujeres es una meta en la que debemos trabajar»

La educación para el respeto al medioambiente es un contenido transversal, debe estar presente en todos los medios y ámbitos de la enseñanza

REDACCIÓN / LUGO

Entrevistamos a Lara Méndez López, alcaldesa de la ciudad de Lugo, es Ingeniera Técnico Agrícola y su carrera profesional está relacionada sobre todo con el sector agrario y medioambiental.

1.-Sabemos que su carrera profesional ha estado dirigida durante varios años al sector medioambiental. ¿Cree que el cambio climático es tan catastrofista como nos anuncian los medios de comunicación?

Creo que es un problema que debemos tomarlo muy en serio, tanto las administraciones, como la ciudadanía, porque lo cierto es que el clima está cambiando, lo podemos comprobar en nuestra propia ciudad, y los efectos ya son visibles. Creo que es uno de los mayores riesgos a los que se enfrenta el Planeta. En el Concello estamos concienciados. Trabajamos por una ciudad sostenible, respetuosa con el medio ambiente, con más zonas verdes y cada vez con más espacios para el peatón. Para ello, contamos con herramientas como un plan financiado con fondos europeos llamado Lugo+Biodinámico.

2.-Ha estado vinculada a la docencia del asesoramiento medioambiental. ¿Cree que es fundamental concienciar a los alumnos como nosotros de que es necesario el reciclaje?

Me parece imprescindible la Educación Ambiental, el conocimiento y el respeto del entorno, y por supuesto concienciar desde la niñez sobre las innumerables ventajas del reciclaje como hábito en nuestro día a día.



Lara Méndez con los alumnos en la entrevista. PALOMA

Vosotros sois el futuro y el futuro pasa por el cuidado del medio ambiente.

3.-¿Qué cree que pueden hacer los profesores en este sentido para concienciarnos?

La educación para el respeto al medio ambiente es un contenido transversal; es decir, debe estar presente en todos los ámbitos y áreas de enseñanza, pero no solo en los centros educativos, sino, como decía, en nuestro día a día. Estoy segura de que vuestros profesores y profesoras ya trabajan con este objetivo con iniciativas mucho mejores que las que yo pueda aportar. Creo que siempre se fijan mejor los conocimientos cuando se aprende de manera amena y

divertida, y cuando se ponen en práctica, por lo que las salidas fuera del centro para observar y explorar el medio me parecen importantes.

4.- Hemos leído en su biografía que, antes de ser

"ME PARECE IMPRESCINDIBLE LA EDUCACIÓN AMBIENTAL, SE DEBE EMPEZAR EN LA NIÑEZ"

alcaldesa, ha sido vicepresidenta de FADEMUR. ¿En qué consiste este colectivo? Fue una etapa muy interesante.

FADEMUR es el acrónimo de Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales. Durante mis años como coordinadora de FADEMUR en Galicia trabajamos para conseguir entidad propia y conseguimos crear la federación gallega, de la que fui vicepresidenta.

5.- ¿Qué prácticas llevaban a cabo para insertar a la mujer en el mundo agrario?

El eje de trabajo fundamental era, como a día de hoy, mejorar la formación y la capacitación de las mujeres, y con ello su empleabilidad a través de distintas iniciativas.

6.- ¿Consiguen realmente la inclusión de la mujer en el mundo agrícola sin discriminación de sexos?

La igualdad entre hombres y mujeres es una meta en la que debemos trabajar conjuntamente toda la sociedad. Avanzamos, es verdad, pero queda mucho por hacer para la igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres, y más en el mundo rural, en el que las mujeres sufren una triple discriminación por desarrollar una actividad económica con grandes incertidumbres, en un entorno muy masculino y con dificultades para la conciliación dada la carencia de recursos.

7.- Y cambiando de tema. ¿Cómo funciona el punto limpio de Lugo? ¿Consiguen las buenas prácticas de los ciudadanos como les gustaría?

Son unas instalaciones situadas en la Rúa dos Carros, en el Polígono Industrial del Ceao. El horario es de lunes a sábados, de 10:30 a 13:00 horas y de 16:00 a 20:00 horas. Se puede acceder con vehículo propio para depositar una gran variedad de residuos domésticos. Para evitar su utilización como centro de gestión de residuos industriales, se regula el número y el peso máximo de algunos de los residuos que se aceptan. Estamos muy satisfechos con la utilización que hace la ciudadanía de este recurso, ya que el volumen de residuos depositados en el punto limpio del Ayuntamiento durante el 2016 fue de 224,24 toneladas, material entregado posteriormente a gestores autorizados para su reciclado. Esta cantidad representa 113,9 más que en el pasado 2015.

8.- ¿Cree que tenemos en Lugo los medios necesarios para que los ciudadanos reciclemos?

Creo que todo es mejorable, pero nuestra ciudad dispone de una amplia red de contenedores para separar los

MEJOR ENTREVISTA ► FRANCISCANOS

María Iglesias y Jorge Piñeiro, de Franciscanos, hacen una entrevista de doble página a la alcaldesa de Lugo, Lara Méndez, para A Voz Franciscana, en la que queda patente

un buen trabajo de documentación que les permite realizar preguntas relacionadas con la trayectoria vital de la regidora, además de abordar cuestiones relacionadas con la actividad municipal y con su rol político.

Pedir ayuda ante el acoso escolar no es de 'chivatos' según ocho de cada diez adolescentes

Una encuesta realizada por alumnos de 1º de ESO del colegio María Auxiliadora revela la opinión de los estudiantes sobre el bullying, un fenómeno que ha de frenarse con colaboración y prevención

THE LUGO TIMES / LUGO

SILVIA VARELA Y CRISTINA TRABADA.

Quién no ha visto en las noticias, leído en prensa, o simplemente escuchado la palabra 'bullying'. Por desgracia, y cada vez con más asiduidad, el desprecio, acoso y derribo hacia nuestros semejantes se está convirtiendo en una manera de ser y de actuar entre colectivos escolares.

El bullying es un fenómeno que se caracteriza por el acoso físico, psicológico y verbal entre estudiantes que se prolonga en el tiempo. El acosador disfruta sintiéndose superior al acosado y la víctima sufre una serie de secuelas psicológicas o efectos negativos.

Los acosados generalmente no quieren contar lo que les pasa ya que sienten vergüenza y culpa por lo que les ocurre en el colegio.

Las consecuencias del maltrato escolar son graves. Las víctimas tienen estrés, ansiedad y depresión, problemas en la socialización y en el futuro laboral y pueden llegar al suicidio.

Una investigación realizada por la King's College London dice que los efectos psicológicos negativos que sufren las personas con bullying permanecen durante 40 años después de haber sido víctima de acoso.

Hoy los conflictos entre adolescentes ya no se solucionan utilizando la conversación, las palabras, las buenas intenciones. Quizás la educación se valora más en notas numéricas que en valores, pilar básico de una sociedad sana.

Entonces, nos planteamos la siguiente pregunta: ¿vivimos en una sociedad enferma? Y, de ser así, ¿a quién hacemos responsables? ¿A las familias, a los profesores, a los políticos

o quizás a nosotros mismos los estudiantes?

Hay muchos tipos de acoso escolar, no solo la coacción o el hostigamiento. En ocasiones se pretende aislar socialmente a la víctima y distorsionar la imagen del niño o niña para poner a la clase en contra. Las redes sociales también son utilizadas por acosadores para reírse de la víctima, algo que puede llegar a ser muy peligroso.

PREVENCIÓN. ¿Cómo se puede prevenir el acoso escolar? Pues con la intervención de los propios alumnos, la acción familiar, colegial y sociocultural.

Es importante prevenir. El profesorado tiene un papel fundamental a través de la formación en habilidades que prevengan y resuelvan los conflictos escolares. En nuestro colegio, el María Auxiliadora, se sigue el estilo preventivo salesiano en todas las etapas educativas.

También es muy importante la educación en la familia y el diálogo abierto y permanente de ésta con sus miembros entre sí y con los centros educativos. La sociedad (el entorno) y los medios de comunicación también son decisivos a la hora de influir en las personas, hábitos y comportamientos.

Más de 100 niños encuestados

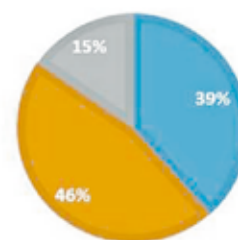
El 78% de los adolescentes afirma que pedir ayuda ante una situación de acoso escolar no es ser un 'chivato', frente al 19% que opina lo contrario. Ante esta pregunta, un 3% de los estudiantes prefiere no contestar.

Estos datos corresponden a una encuesta realizada por alumnos de 1º de ESO del Colegio María Auxiliadora de Lugo sobre una muestra de 130 chicos y chicas de entre 12 y 16 años, que actualmente cursan estudios de Enseñanza Secundaria Obligatoria.

Ante la pregunta "Si un compañero te cae mal, ¿te pones en su lugar para comprender por qué actúa de esa manera?", un 58% responde que no. Un 33% sí se pone en el lugar de los demás ante la situación y un 9% prefiere no contestar. Por último, un 46% de los encuestados, ante una situación de conflicto con un compañero, prefiere no buscar la ayuda de profesores, compañeros o padres para resolverlo. Un 39% dice estar dispuesto a pedir ayuda y un 15% de los adolescentes prefiere no responder a la pregunta. Por otro lado, según datos de 2016, en España el 1.6 % de los niños y jóvenes sufre bullying de forma constante y un 5.7% lo vive de forma esporádica.

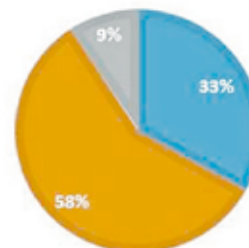
¿CUÁNDO TIENES CONFLICTOS CON ALGÚN COMPAÑERO O COMPAÑERA, ¿BUSCAS A ALGUIEN (PROFESORES, COMPAÑEROS, PADRES) QUE PUEDAN AYUDARTE A RESOLVERLO?

■ SI ■ NO ■ NS/NC



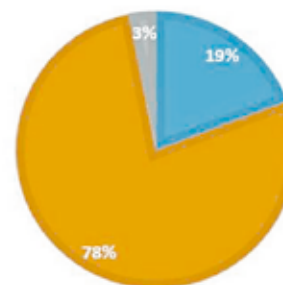
SI UN COMPAÑERO TE CAE MAL, ¿TE PONES EN SU LUGAR PARA COMPRENDER POR QUÉ ACTÚA DE ESA MANERA?

■ SI ■ NO ■ NS/NC



¿CREEES QUE PEDIR AYUDA A UN PROFESOR ES SER UN CHIVATO?

■ SI ■ NO ■ NS/NC



Víctima de bullying.

Resultados de la encuesta a 130 alumnos. SILVIA Y CRISTINA

MEJOR REPORTAJE ► M^º AUXILIADORA
Silvia Varela y Cristina Trabada elaboran el mejor reportaje de actualidad, al construir una noticia a partir de una encuesta realizada a

compañeros de su edad sobre el acoso escolar. Plantean un muestreo estadístico, lo llevan a cabo y sacan las conclusiones, en un ejercicio de periodismo de precisión de primer nivel.

PEQUEÑOS INVESTIGADORES (I)

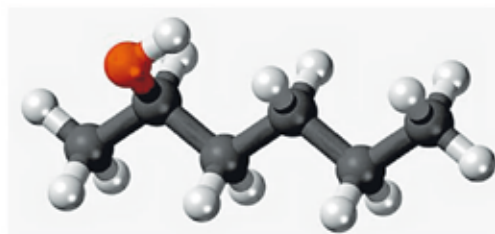
Alá arriba...

QUE É A LÚA AZUL? REALMENTE VÉMOLA DESA COR?

POR: PAULA VILANOVA JUL,
CÉSAR LÓPEZ VILELA

O termo lúa azul, que nada ten que ver coa cor do noso satélite, non é senón a sucesión de dúas lúas cheas dentro do mesmo mes do calendario, algo que acontece aproximadamente cada tres anos.

En realidade non é azul, é unha lúa chea como calquera outra, da mesma cor que se ven as lúas cheas, é dicir, entre gris pálido, branco leitoso ou prateado.



Coñecemento da fauna...

POR QUE COSPEN AS LLAMAS?

POR: IGNACIO GLEZ. FDEZ.
EDUARDO VILANOVA MONTERO

A llama é un mamífero doméstico da familia Camelidae que podemos atopar nalgúns países coma Bolivia, Perú, Chile ou Ecuador.

Cospen cando se senten ameazadas, aínda que tamén poder reaccionar asubiando, mordendo ou ficando tendidas no chan. Esta "saliva visceral" é unha masa verde e pegañenta de bacterias, zumes gástricos e herba fermentada que procede do "rumen" o primeiro compartimento do estómago. As llamas adoitan anunciar esta reacción botando as orellas cara atrás, arqueando o pescozo e apuntando cara o ceo coa nariz mentres os zumes gástricos ascenden lentamente ata a boca. Algunhas poden lanzar o esputo a cinco metros!

Insectociencia...

POR QUÉ SE ILUMINAN OS VAGALUMES?

POR: MARTÍN ÁLVAREZ BLANCO,
AZAEL GARCÍA LÓPEZ

O vagalume contén no seu abdome un composto orgánico chamado luciferina. Cando esta molécula entra en contacto co osíxeno, prodúcese unha reacción de oxidación que provoca o brillo do vagalume.

Os vagalumes poden regular o fluxo de aire que entra no seu abdome e así crear unha pauta intermitente. Os machos iluminanse para conquistar ás femias e estas, se desexan corresponder ao flirteo amoroso, responden tamén con iluminación.

Cabe destacar que non todos os escintileos dos vagalumes son propiciados para a conquista amorosa. Dáse o caso dalgunhas femias que imitan as pautas da iluminación doutras especies de vagalumes para así poder atraer aos machos, os que, unha vez pousados ao seu carón, son devorados por elas.

Homo imperfectus...

POR QUE SE ENGURRA A PEL DOS DEDOS NA AUGA?

POR: NICOLE MAGALI MAZA TORRES,
CATALINA LÓPEZ CELADA

As engurras dos nosos dedos prodúcese cando os vasos sanguíneos destes se contraen. Este efecto ten como finalidade mellorar o noso agarre á hora de suxeitar obxectos mollados ou somerxidos na auga. Exactamente o mesmo ocorre cos sucos dos pneumáticos dos automóviles. Ademais, os dedos engúrranse máis rápido na auga doce que na salgada.

Ao parecer esta habilidade serviunos en tempos pasados para a recolección de froitos nas zonas húmidas, segundo concluíron investigadores da Universidade de Newcastle.

Sen embargo, se tivéramos os dedos engurrados todo o tempo reduciríase a nosa sensibilidade e poderíamos danar a pel ao agarrar obxectos secos.

PARA QUE SERVE A PEL DE PITA?

POR: LAURA MARINHO EXPÓSITO,
MARÍA DÍAZ VILLAMOR

Imaxina que saes da piscina. Fai un bo día pero xa está anoitecendo e a temperatura baixou un par de grados. Corre unha brisa fresca e ao poñer a toalla por riba dos ombros dáste conta de que os pelos dos brazos puxéronse coma ourizos. Isto é causado porque na raíz de cada un dos pelos distribuídos por toda a superficie da pel (exceptuando as zonas dos xenitais, as palmas das mans e as plantas dos pes) existe un músculo erector do pelo. Cando vai frío, este músculo contráese para arrepuñar o pelo, creando, deste xeito, unha capa de aire ao noso redor que nos afasta do frío exterior. É o que como coñecemos coma "pel de pita" ou "came de galiña".

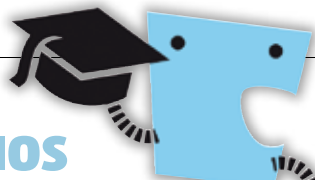
Tamén ocorre como resposta fronte a algo que nos provoca tensión, xa sexa porque temos medo, se nos acerca unha persoa que nos gusta



ou escoitamos unha canción que nos emociona. Chámasele pel de pita porque é un vestixio evolutivo que lembra á pel das aves cando as despluman. Moitos animais comparten este trazo con nós, coma por

PREMIO A LA ORIGINALIDAD ► MARISTAS
Paula Vilanova, César López, Ignacio González, Eduardo Vilanova, Martín Álvarez, Azael García, Nicole Magali, Catalina López, Laura Marinho, María Expósito y María Díaz elaboran en Diario de Champa una sección denominada 'Pequeños

investigadores' que aporta respuestas científicas a cuestiones cotidianas como por qué se arrugan los dedos en el agua o para qué sirve la piel de gallina, entre otras. Es una incursión amena en la divulgación científica, un área que cada vez acapara más espacio en los medios.



Pantalla que aparece en los ordenadores infectados. GOOGLE

Última hora: Ciberataque mundial

Lucía Álvarez Valiña / Naila Díaz Vilela

REDACCIÓN / LUGO

En España una de las empresas afectadas es Telefónica. Esta compañía ha sido atacada por lo que parece ser una operación organizada desde China con *ransomware*.

Varias redes informáticas han sido bloqueadas y muchos equipos han recibido un mensaje en sus pantallas en forma de amenaza, solicitando un pago en bitcoins (moneda virtual) para que los datos vuelvan a ser descifrados. En el caso de no hacer el pago en un breve plazo, amenazan con borrar automáticamente todos los archivos.

Teóricamente, los ordenadores se bloquean sin poder acceder a los datos. En el caso de Telefónica, ha dado orden de

HACKER

Persona con grandes conocimientos de informática que se dedica a acceder ilegalmente a sistemas informáticos ajenos y a manipularlos.

RANSOMWARE

Programa informático malintencionado que restringe el acceso a determinadas partes o archivos del sistema infectado, y pide un rescate a cambio de quitar esta restricción.

BITCOINS

Unidad monetaria virtual

apagar todas las máquinas, incluyendo aquellos trabajadores que acceden desde el exterior a través de VPN.

El ataque parece ser que afecta a equipos Windows que no cuentan con las actualizaciones de seguridad al día. La foto que encabeza este artículo, demuestra que es un problema muy serio.

Todos los departamentos de informática de las principales empresas están alerta, ante la posibilidad de verse atacados por este hackeo mundial. Aunque los ataques cibernéticos no hacen distinción, todos estamos expuestos y debemos tomar medidas y ser precavidos, desconfiando de información de la que no conocemos su procedencia.



PROTAGONISTA DEL DÍA

Marcus Hutchins es el joven hacker de 22 años que, anonimamente, compró un dominio y encontró una primera solución al virus WannaCry.

Un apasionado de la informática, que desde la habitación de su casa, localizó un fallo en el código malicioso. Para darse cuenta de esto, previamente infectara uno de sus equipos.

Son muchas las empresas que ya mostraron interés en contratar a este chico.

TODOS ESTAMOS EXPUESTOS AL CIBERATAQUE, DEBEMOS TOMAR PRECAUCIONES

REDES SOCIALES

En la actualidad, tienen gran importancia en la sociedad. Se han transformado en sitio donde muchos se sienten identificados y comparten intereses en común como música, opiniones, preferencias personales. Siendo un factor fundamental en el proceso de socialización entre jóvenes.

Formar parte de una Red Social se ha convertido en una necesidad, las personas necesitan estar actualizadas y presentes socialmente. Siendo muy fácil integrarse en una red, únicamente hay que dar de alta nuestro perfil y comenzar a completarlo, invitando a algunas de nuestras amistades. Pero como todo tiene ventajas y desventajas y el uso de estos nuevos medios de comunicación no son la excepción.

Se debe tener mucho cuidado cuando compartimos información en las redes, tener claro lo siguiente: Nunca cuentes en Internet lo que harías en persona.

MEJOR NOTICIA ► IES MURALLA ROMANA
Lucía Álvarez y Naila Díaz recogen un tema de rabiosa actualidad en las fechas de cierre de la publicación, el ciberataque que sufrieron cientos de empresas a nivel mundial, y lo presentan

adecuadamente como una noticia de última hora, lo que le da dinamismo e inmediatez al periódico. Describe bien los hechos e introduce apoyos que enriquecen la información y ayudan a entenderla.

> PREMIOS

5º Y 6º DE PRIMARIA

ESCOLA 2 LOCAL 8 DEPORTES 14 OPINIÓN 19 LITERATURA 20 OCIO 22 TECNOLOGÍA 23 VIDEOJUEGOS 24 VIAJES 26 HUMOR 31

EL PROGRESO

LOS SIETE MONUMENTOS MARAVILLAS DEL MUNDO ANTIGUO

Mientras unos están bien conservados, otros se encuentran casi en ruinas

Sergio Vallejo sigue viéndose con posibilidades de ganar el campeonato de España de Rallys

El piloto de Meira teme que la falta de presupuesto le limite para poder competir esta temporada. Los accidentes y las diversas contingencias pueden ser clave

Con 10 años ya quería ser piloto de rallys. Su primera carrera fue en el año 1985 con un Seat Panda. Aquellas experiencias marcaron profundamente su vida, hasta

convertirse en un auténtico campeón del mundo del automovilismo. Durante su carrera ha tenido dos accidentes fuertes, ambos curiosamente en

Canarias. El primero de ellos fue en el año 2000 con un Fiat Punto. El otro en el 2015 con un Porsche, tras el que puso en peligro su permanencia en la competición. > 14-16



Xaneco, el artesano que construye instrumentos musicales de madera desde Outeiro para el mundo

NUEVO ENVASE TETRA EDGE
Con Tapón producido por la propia máquina, por consiguiente: más higiénico, más seguro y más económico.

LEYMA
natura



El alcalde de Outeiro de Rei está dispuesto a seguir cuatro años más al frente del ayuntamiento

José Pardo Lombao lleva veinte años de alcalde. Tiene en mente interesantes proyectos para el pueblo. > 8



José Pardo Lombao

Los drones se ponen de moda en nuestra comunidad

Estos robots voladores capaces de hacer fotos a gran altura están invadiendo nuestros hábitats. Uno de los constructores y diseñadores es Esteban Ros, que nos descubre el interesante mundo de estos nuevos artilugios > 23

A NOSA ESCOLA
ENTREVISTA A LA DIRECTORA DEL CEIP LAVERDE RUIZ PARA QUE NOS CUENTE SUS EXPERIENCIAS > 2

A NOSA ESCOLA. EL COMEDOR DEL COLEGIO: ALGO FUNDAMENTAL PARA LA ALIMENTACIÓN DE 250 ESTUDIANTES > 3

A NOSA ESCOLA. LA CASA MUSEO DE MANUEL MARÍA CONTINÚA ABIERTA A LOS ESCOLARES > 7

LOCAL. ARTESANÍA HECHA EN OUTEIRO DE REI APTA PARA TODOS LOS PÚBLICOS > 12

LOCAL. PENAS DE RODAS: UN MONUMENTO QUE DEBERÍA SER MEJOR CONSERVADO > 13

VIAJES. ROMAY SUS MONUMENTOS > 29

MEJOR PERIÓDICO ► CEIP LAVERDE RUIZ
Hecho por un grupo de alumnos de 5º (10-11 años), que se quedaban todos los días sin el recreo del comedor para hacer su periódico, O Rei das Novas, tiene gran variedad de géneros,

entre los que destacan reportajes como el del artesano de instrumentos musicales Xaneco o la entrevista a Sergio Vallejo. El colegio de Outeiro de Rei es el único de todo el certamen Escola de Prensa que hace una página en inglés.



0 NOSO CAMIÑO 2 VILALBA 16 50 ANOS 20 TERRA CHÁ 22 FRIOL 26 DEPORTES 28 PASATEMPOS 31

EL PROGRESO

DESTINO SANTIAGO, UN PROXECTO PIONEIRO EN ESPAÑA CON CASE 500 HORAS DE EMISIÓN AO VIVO
Lucía Pérez e Tonhito de Poi peregrinaron ata Compostela desde Roncesvalles durante 40 días >10

O CEIP Monseivane traballa en torno ó proxecto "Camiño de Santiago" durante este curso

O camiño xacobeo: un espazo para a convivencia entre as familias de Lanzós >5

O Entroido convertiu o CEIP Monseivane na Ruta Norte do Camiño de Santiago. Os alumnos, vestidos de pescadores de Ribadeo, reis das tartas de Mondoñedo,

gaiteiros e peregrinos, fixeron un desfile polo patio. Ademais houbo bailes e xogos, probas para selar a credencial e conseguir a compostela ó rematar o camiño. Os

alumnos maiores do centro tamén participaron no Concurso de Disfraces de Vilalba, conseguindo un segundo premio en comparsas infantís >4



Nenos e nenas de quinto e sexto vestidos co traxe antigo de peregrino.

O NOSO CAMIÑO

A temática xacobeia invade o colexio de Moreda durante este curso escolar con actividades nas distintas conmemoracións así como excursións relacionadas ca Ruta Norte. Tamén festexaron o Día do Libro ca visita da escritora Sabela Núñez Singala e homenaxearon a Carlos Casares no Día das Letras Galegas ademais de festexar Os Maios nesa data. >2-15

VILALBA A Feira do queixo de San Simón e a do capón repiten cita gastronómica un ano máis >16

TERRA CHÁ A avessa velutina e a couza guatemalteca preocupan a apicultores e agricultores chairegos >22

COSPEITO A Feira da Maquinaria Usada, Artesanía e Antigüidades, xunto ca MOEXMU e a festa da Filloa de Muimenta atraen a numerosos visitantes ó concello >24

FRIOL O I Friulio foi todo un éxito, coincidindo nesa fin de semana ca tradicional Feira do Queixo e Pan de Ousá >26

NUEVO ENVASE TETRA EDGE
Con Tapón producido por la propia máquina, por consiguiente: más higiénico, más seguro y más económico.

LEYMA
natura



O Parador de Vilalba celebra o 50 aniversario da súa apertura

En plena Ruta Norte atopámonos con este hotel-restaurante >20

Ángel Campos, conta con 26 compostelas e numerosos retos solidarios >9



Torre dos Andrade.

MEJOR PERIÓDICO ► CEIP MONSEIVANE
Arranca con interesantes reportajes sobre el Camino de Santiago y poco a poco se transforma en un interesante periódico local, con reportajes de incidencia social, como la pulga de la patata

o las velutinas. Destaca especialmente su trabajo sobre la historia del Parador de Vilalba. El periódico Peregrinos de Moreda comparte premio ex aequo con el elaborado en el colegio de Outeiro de Rei por la gran calidad de ambos.

ENTREVISTAMOS A DAVID CALVO FERNÁNDEZ, VULCANÓLOGO EN EL OBSERVATORIO DE VULCANOLOGÍA DE CANARIAS.

<<El vulcanólogo hoy en día debe tener una ocupación multidisciplinar, es decir, que se encarga de muchas cosas>>

David compagina su trabajo de vulcanólogo con el de presentador de Planeta Vivo, en la televisión canaria.

Qué es una erupción volcánica?

Pues para empezar es una muy buena pregunta. Para mí desde luego es uno de los procesos naturales más impresionantes que un ser humano puede presenciar. Una demostración del poder de la naturaleza sin igual, y desde luego el mejor botón de muestra para demostrar que vivimos en un planeta vivo y que se crea y destruye de forma constante.

Que trabajo realiza un vulcanólogo? Por qué te dedicas a esto?

El vulcanólogo hoy en día debe tener una ocupación multidisciplinar, es decir, que se encarga de muchas cosas. Es cierto que la gente suele imaginarnos con esos trajes tan fotogénicos cogiendo muestras de lava pero no siempre es así. Hay que vigilar, con mucha tecnología de vanguardia, hay que educar también a la población, y hay que leer, leer mucho para entender que lo que ha sucedido en el pasado es algo que volverá a repetirse en el futuro. Yo me dedico a esto por pura vocación, es lo que siempre quise, estar en la montaña, ver y sentir que la Tierra de alguna forma te está hablando y que es condescendiente y te deja ser testigo de ello.

Cual es tu trabajo en el Observatorio de Vulcanología de Canarias?

Actualmente soy el responsable de divulgación científica. Una especie de portavoz que se encarga de relaciones con los medios, bien sea televisión, radio o redes sociales. Eso no quita que también siga subiendo a los volcanes para vigilarlos, aunque hoy por hoy es algo



David en el Tambora. Foto propia.

que ocupa un poco menos de mi tiempo.

Cuales son los volcanes más peligrosos? ¿has estado en alguno de ellos? Has sentido miedo en alguna ocasión?

Bueno, miedo creo que muchas veces. Siempre he dicho que el miedo es necesario para evitar cometer errores o ir demasiado lejos cuando estás en un volcán en activo. He tenido la suerte de estar en algunos de esos "volcanes peligrosos" en muchos países, desde Filipinas al Congo. Desde luego en ese aspecto me siento afortunado, porque jamás pensé que podría verme en cráteres de volcanes tan increíbles como el Pinatubo, el Nyiragongo o Santa Ana.

¿Cómo podemos saber que se puede dar una erupción?

Un volcán no es precisamente discreto. Suelen hacer "bastante ruido" antes de una erupción. Ese ruido puede ser en forma de miles de pequeños terremotos, de un incremento en la emisión de gases o porque se deforma al

entrar el magma en su interior. Hoy gracias a la tecnología podemos saber si un volcán está camino de entrar en erupción.

Cuales son las formas de erupción?

Pues prácticamente todas las imaginables. Desde erupciones donde la lava sale con tranquilidad y recorrer kilómetros sin causar apenas daños, como por ejemplo el Kilauea, en Hawaii, que sin duda es una de las joyas volcánicas del mundo, a erupciones catastróficas ultraexplosivas capaces de

DAVID TRABAJA EN EL OBSERVATORIO DE VULCANOLOGÍA DE CANARIAS.

sumir al planeta en el caos más absoluto, aunque de estas últimas el ser humano ha tenido la suerte de no tener que vivir.

¿Es verdad que algunos volcanes están conectados y

erupción. Hoy por hoy es posible incluso saber si esas cenizas provienen de rocas que han subido desde el interior del volcán con la propia erupción, o son rocas que llevaban siglos allí metidas y que han sido fragmentadas con las explosiones. Luego está el tema de la dispersión de las cenizas, que lo vimos claramente con la erupción del innombrable Eyjafjallajökull en Islandia en 2010, y que pueden, como se suele decir, liarla parda. Las cenizas son muy muy peligrosas para los aviones, y también para los barcos que navegan cerca de volcanes en erupción.

Que características o condiciones se tienen que dar para que se considere que un volcán está apagado? ¿es lo mismo apagado que durmiente?

Hoy por hoy consideramos que un volcán está apagado o extinto cuando lleva más de 10.000 años sin entrar en erupción, o lo que es lo mismo, desde el Holoceno. Eso lo podemos saber haciendo dataciones de las rocas, y creedme que son técnicas muy muy exactas. Si por ejemplo cogemos el Teide, sabemos que en los últimos 10000 años ha tenido erupciones, pero ahora lleva siglos sin entrar en erupción, entonces decimos que está dormido.

Hay otros volcanes en España que no sean los de las Islas Canarias? En que situación se encuentran los volcanes que hay en España?

Tenemos volcanes en otras zonas como el Campo de Calatrava, en Ciudad Real, el de la Garrotxa, en Girona, o los campos volcánicos de Almería como los más conocidos, pero sólo en Canarias tenemos volcanes activos.

que pueden provocar la erupción de otros?

Si imaginamos el magma pasando de un volcán a otro por debajo, no, no es así exactamente. Otra cosa es que en muchas ocasiones, y por ejemplo pasa mucho en el Etna, el magma no necesite llegar al cráter para salir a la superficie, y lo hace a través de grietas en los flancos del volcán. En Canarias por ejemplo es muy habitual escuchar a la gente decir que las islas están "conectadas" por debajo. Bueno, eso es más leyenda que otra cosa, cada volcán es único.

¿Hay algo en las cenizas de un volcán que permita comprender mejor este volcán en concreto y saber cómo actuar en el futuro y en esta presente erupción?

Sí. Las cenizas guardan muchos secretos que bien analizados te pueden dar las claves para entender el proceso eruptivo en el que estás. Al fin y al cabo esas cenizas no son más que rocas pulverizadas que estaban dentro del volcán antes de la

MEJOR ENTREVISTA ► ROSALÍA DE CASTRO
Alberte Mourenza, Marcos Roca y Yishak Ranaño son los autores de la mejor entrevista de los colegios de primaria participantes. Detrás de unas páginas que, a primera vista, no tienen

como fuerte la maquetación y los estilos de texto, hay una entrevista de doble página de verdad. Documentada, con preguntas incisivas y sobre un tema, la vulcanología, que despierta el interés.

A Feira do Monte, unha vila que medrou arredor dunha feira

José Antonio García Hermida é de Goá e só ten 77 anos, pero coñece ben a historia da vila.

MIRADORES/COSPEITO

José Antonio García Hermida naceu en Santa Cristina e estivo varios anos na Feira do Monte, primeiro de aprendiz e despois traballando de carpinteiro con Formeixán. Alí estivo desde os 14 anos ata que marchou para a mili. Grazas á súa memoria podemos contar como xurdiu este lugar.

A historia da Feira do Monte está moi unida á celebración dunha feira. Este feito posibilitou o crecemento dunha vila nun lugar que en realidade está situado nun punto de unión de tres parroquias: Santa Cristina, Sistollo e Vilapene. Nun principio o concello de Cospeito estaba na parroquia do mesmo nome, porque o alcalde era de alí e puxo o concello na súa casa. O nome de Feira do Monte débese a que o lugar onde se empezou a edificar era un monte onde había unhas cantas casas antigas. Co tempo como alí era a feira a xente empezou a edificar e poñer tendas. Antes a feira era cada mes, coma hoxe, o domingo entre o 15 e o 21. Logo pasou a celebrarse a mediados de mes, os mércores. Antes dos anos 50 había unhas cantas casas arredor dun monte. Por onde máis había era onde hoxe está a praza: unhas cuantas casas baixas e incluso de labradores. Estaba a casa do Basilio, que tiña taberna, a Casa do Salustiano, que tiña tenda e funeraria; a Casa do Campos que tiña taberna e o correo; a casa de Doña Concha, onde agora está o Banco Pastor, que era un bar. Máis tarde Casa Gregorio, que era un ultramarinos; Casa Magín, tamén ultramarinos. Foi máis ou menos nesa época cando se trouxo a casa do Concello, situado onde hoxe é a Praza de España. Alí tamén había un calabozo. Este edificio derrubouse despois de facer o que xa existe hoxe.



Primeiras casas de Feira do Monte. C. Nistal Seoane



Festa na ermida da Virxe do Monte. C. Nistal Seoane

Pouco a pouco a xente foi edificando cara a lagoa, no barrio de Fontarrega, ata xuntar por ese lado tamén o pobo.

A feira chegou a ser moi sonada. Duraba todo o día ata a noite. Ían buses de toda a provincia porque había todo tipo de gando. Había tabernas que deixaban que a xente levase o prato de polbo para comer alí, e a ganancia consistía en venderlles o pan e

o viño. Pola tarde había baile e cine e o denominado "paseo". A xente ía polos bares e despois ao cine e aos salóns de baile. Había dous: a Casa do Marcelo e a Casa do Marmelo. Son recordados varios alcaldes, como Daniel de Goá pero un dos alcaldes que máis fixo polo pobo da Feira do Monte foi Jorge Carballeira Fraga, que fixo uns muros de contención ata a capela e a pista que hoxe vai ao colexio. Aínda que a

capela xa existía, era difícil acceder alí. Tamén puxo o cableado do teléfono e a traída da auga. Fixo varias pista que hoxe son rúas e incluso a estrada que comunica a Feira do Monte e Castro.

Todo isto arredor dos anos 60. Neses anos xa había moitas tendas e bares e incluso dúas farmacias, un cine e dúas panaderías.

A lenda da lagoa

MIRADORES / COSPEITO

O pobo de Feira do Monte está moi ligado tamén á lagoa. Existen varias lendas que tentan explicar a orixe da lagoa pero a máis coñecida por todos é a de lenda da Virxe.

Contan que onde está hoxe a lagoa había unha vila chamada Valverde. Un día chegou a esta vila un mendigo (outros din que era a mesma Virxe) pedindo pousada. Pero ninguén lle abría as súas portas en entepoñianno. Xa ás aforas, na ladeira do monte, había unha casa humilde na que vivían unhas persoas moi pobres. Eles si lle deron acubillo. O mendigo pediulles de comer que estaba famento. Só tiñan unha becerra no cortello, que era o seu único medio de vida. Así e todo decidiron sacrificala para poder dar de comer ao mendigo.

Despois de cear, e antes de ir a dormir, o pordioseiro pediulles unha cousa moi estrana: que tirasen os ósos grandes da becerra nunha das cortes, e os ósos pequenos noutra corte. A pesar de que lles parecía moi raro así o fixeron.

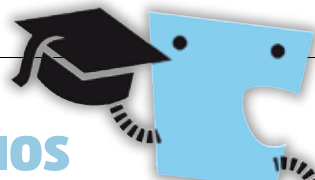
Á mañá seguinte, o limosneiro pediulles leite. Os donos da casa dixerónlle que mataran a única becerra que tiñan. Pero o mendigo insistiu. Foron ás cortes e atoparon no cortello grande unhas cantas vacas, e no cortello pequeno uns cantos becerros.

A vila de Valverde, en castigo pola súa falta de xenerosidade, foi asolagada xurdindo a lagoa que hoxe vemos. Hai xente que di que en épocas de moita seca aínda se poden ver os tellados da vila.

Na vila de Feira do Monte construíuse unha ermida en agradecemento ao milagre sucedido. É a actual Ermida de Nuestra Señora del Monte.

MEJOR REPORTAJE ► CPI VIRXE DO MONTE
La mirada atrás hacia la localidad de Feira do Monte, mediante un reportaje con elemento humano (contado de boca de un veterano de

77 años que trabajó como carpintero en el lugar antes de irse a la mili) y fotos antiguas es, sencillamente, ejemplar. La autoría es del equipo de Redacción de Miradores da Lagoa.



>PREMIOS

5º Y 6º DE PRIMARIA



Unha chairega pé da finca na que botou as patacas. ÓSCAR DE VICENTE

MEJOR FOTOGRAFÍA ► CEIP MONSEIVANE
La imagen de Óscar de Vicente, del periódico Peregrinos de Moreda de este colegio chairego,

tomada a una mujer delante del campo sembrado vale más que mil palabras para hablar de la polilla de la patata.



I concurso de Escuela de prensa El Progreso

MEJOR ILUSTRACIÓN ► CPR A MILAGROSA
Kelly Ailen, de Galopines, realiza una buena ilustración que define a la perfección el

programa Escola de Prensa. Por ello, los coordinadores del periódico del colegio lucense tienen el acierto de llevarla a la portada.

Uniforme escolar: si ou non

SI Ó UNIFORME

ANTÍA BAAMONDE

Os nenos de 5º de Primaria do CEIP Laverde Ruíz andan a discutir se se debe levar uniforme ou non. A maioría vota afirmativamente e unha minoría opta por non levar uniforme. O peor de todo é que algúns nenos non respetan aos demais nas súas opinións.

A pesares do que outras persoas digan, o uniforme non é sexista xa que existe a posibilidade de poder levar falda ou

pantalón. A min paréceme que sería boa idea levar uniforme porque creo que virían máis nenos a esta escola. Así tampouco nos costaría tantos cartos mercar roupa e teríamos que comprar soamente o uniforme. Tamén sería bo porque non racharíamos a nosa propia

roupa e nos duraría moito máis tempo. Algúns dos que non queren levalo é porque lles da vergoña. Eu creo que é unha tontería sentirse así porque vas a unha escola e non vas de festa. A algunhas nenas non lles gusta porque hai algún uniforme feminino que leva

calcetíns altos e parecen medias de xogar ao fútbol. Tamén non queren levar uniforme porque din que é moi caro. A miña opinión é que é máis caro comprar a roupa para todo o curso.

A min o uniforme gustaríame que tivera unha falda, medias azuis, uns zapatos blancos ou azuis máis unha camiseta branca con algún tono en azul xunto cunha chaqueta que fora do mesmo color.

Para concluír, eu creo que o de levar uniforme habería que decidilo nunha votación de país. polo tanto actuar en consecuencia.



A COMODIDADE DO UNIFORME

NOA LÓPEZ

Na nosa clase andamos a discutir se levar uniforme ou non. Cada neno ten a súa opinión. A min gustaríame poder levalo, pero hai xente que opina o contrario. Unha das miñas razóns é que cando te ergues pola mañá non tes que andar rebuscando no armario e ademais a min gústanme moito as

faldas. A verdade é que sale máis barato porque non tes que andar mercando roupa nova de seguido e cando non che sirva pode ser usada polos teus curmáns ou familiares. Cando o colexio realice algún tipo de saída ningún neno se perderá, xa que

todos van vestidos igual. Ademais hai colexios públicos que tamén o levan. Na escola ninguén se pode rir de ninguén porque todos imos iguais co cal non hai discriminación pola roupa. Hai xente que di que o fin de semana non é suficiente para levar a túa roupa,

pero eu creo que si que é porque se che gusta moito algún pantalón ou algunha camiseta non a ensucias nin a rompes porque non a usas no colexio.

A pesar do que outras persoas digan, o uniforme non é sexista, xa que ambos nenos ou nenas poden levar falda ou pantalón. A min gustaríame que fora de cor vermella con grabata como aparece na imaxe.

Por todo isto, gustaríame que no meu colexio puxeran o uniforme pero teríamos que estar a maioría dacordo.

UNIFORME NO

ANDREA MAYO

La opinión por la que opto es que son típicos de los colegios privados. En algunos colegios a las niñas no les dan la opción de escoger falda o pantalón. Son sexistas, es como los colores, rosa para niñas y azul para niños. Si solo fuera por la falda... ¡Son carísimos! Y los uniformes obligan al colegio a tener un escudo determinado. Pero no todo el mundo opina igual: sí porque me

gustan las faldas; no porque es muy caro, porque llevan calcetines como los de fútbol...

Además, en un colegio sin uniforme, los/as niños/as tienen más libertad que en un colegio con él. Los que opinan que sí, dicen que el fin de semana es suficiente para llevar la ropa favorita,

pero los que optan por la elección contraria, comentan que no te vas a estar cambiando de ropa constantemente.

Yo opino que los uniformes son sexistas y las niñas cuando llevan falda visten calcetines por la rodilla, igual que los de fútbol.

Y yo me pregunto: ¿Qué es esto, un equipo de fútbol, o un colegio? Hablando de jugar... ¡sería imposible encontrar a tus amigos en el escondite! Por suerte, en mi colegio no vestimos uniformes, y yo espero que siga siendo así. Por lo menos hasta que me marche al instituto, aunque me gustaría tener la libertad de poder escoger la ropa que queramos lucir ese día o cualquier otro. La diversión a la hora de jugar al escondite es más divertida pudiendo intercambiar las chaquetas con el compañero que tu desees.

LA LIBERTAD DEL GUSTO

PEDRO FERNÁNDEZ

En el colegio discutimos sobre llevar uniforme o no. En nuestro centro no lo llevamos. Yo estoy en contra y en las siguientes líneas os explicaré por qué. A veces se puede romper y puede ser que en la tienda no haya otro igual. Es más caro porque solo sirve para el colegio. También creo que es sexista



porque las niñas suelen llevar falda y los niños pantalón. Impide a los alumnos la libre elección de usar la ropa que quieran, tanto por gusto como por comodidad. Se identifica el uniforme normalmente con aquellos

colegios de carácter privado o religioso. Además va en contra de la libertad de expresión y del pensamiento crítico. Pienso que sería imposible jugar al escondite porque todos vamos igual vestidos y

confundiríamos a nuestros amigos con otros alumnos. Además, solo podríamos llevar nuestra ropa común los fines de semana, lo cual es muy poco tiempo. Cambiarse de ropa constantemente para volver a ponerse la misma es muy cansino. A todos los niños les gusta divertirse y probar estilos diferentes. La elección de la ropa es algo que los niños deben tener para madurar y crecer normalmente. Aunque lo primero es la educación, lo que he dicho antes también es muy importante y no hay que olvidarlo.

MEJOR PÁGINA DE OPINIÓN ► LAVERDE RUIZ Antía Baamonde, Noa López, Andrea Mayo y Pedro Fernández son los autores del trabajo ganador. 'Uniforme sí, uniforme no' ahonda en uno de los debates más singulares

de los centros escolares, el uso de uniforme, y estos cuatro integrantes de O Rei das Novas dan ciertas claves en las que los adultos tal vez nunca hubieramos reparado. Todo un acierto editorial en uno de los ganadores ex aequo del certamen.



Imaxes dos diferentes manxares

COMIDAS TÍPICAS NA PASTORIZA

REDACCIÓN / IRIA TRASHORRAS

O COCIDO

INGREDIENTES:

Garavanzos
 Repolo ou outras verduras
 Rabo, cachola, lingua, orella (de porco)
 Patacas
 Chourizo
 1 xarrete de tenreira galega
 Un pouco de unto
 Lacón
 Auga e sal

MODO DE FACER:

1. Dous días antes de facer o cocido, hai que poñer en remollo as partes de cocho salgadas, cambiando polo menos unha vez ao día a auga. Do mesmo modo, 12 horas antes deixamos en remollo os garavanzos.
2. Engadimos auga a unha pota, poñémola ao lume e cando empece a ferver botamos os garavanzos.
3. Deixamos que coza todo a lume medio na pota durante una hora y media ou dúas horas.
4. Vamos retirando a carne según se vaia facendo e quede tenra.
5. Mentres imos preparando nunha bandexa toda a carne e agardamos ata que o cocido se acaba de facer.
6. Noutra cacerola cocemos os repolos, as patacas enteiras, un pouco de unto, e por arriba os chourizos.
7. E xa temos todo o cocido listo.

REDACCIÓN/ ANTÍA FERNÁNDEZ

ORELLAS

INGREDIENTES:

2 ovos pequenos
 50 ml de anís ou augardente de caña
 500 g de fariña de trigo
 Unha pizca de sal (5 g.)
 100 g de mantequilla ou manteiga de porco
 120 g de azucre glass
 A raiadura de un limón ou dunha laranxa (ao voso gusto)
 100 ml. de auga morna
 Azucre glass para espolverear
 Aceite de oliva virxe (para fritir as orelas)

PREPARACION DA MASA PAS ORELLAS:

- 1- Lavamos con auga a froita que eleximos para darlle sabor ás nosas orelas.
- 2- Raiamos a froita e reservamos unha pouca.
- 3- Nun bol votamos a auga morna, unha pizca de sal, a mantequilla derretida, a raiadura da laranxa ou o limón, o azucre, o anís e os ovos.
- 4- Batemos ata que nos quede unha crema sen grumos. Despois vamos botando a fariña de trigo pouco a pouco e primeiro removemos con varillas e despois a man.
- 5- Amasamos ata que nos quede una masa manexable. Dende que a amasamos deixámola en repouso 1 hora.
- 6- Cando reposou 1 hora xa está lista para fritir.

REDACCIÓN/ ALBA IGLESIAS

FILLOAS

INGREDIENTES:

3 ovos
 Fariña
 Auga morna
 Unha pizca de sal

MODO DE FACER

Para a masa: mezclar a auga coa fariña, a pizca de sal e os ovos ata conseguir unha mezcla semilíquida.
 Preparación das filloas: quentamos ben a plancha e con un cacho de touciño engrasámola.
 Collemos un cazado da masa e verquémola na plancha, procurando que quede toda cuberta e que sexa o máis fina posible.
 Despois de uns minutos, co coitelo, cortamos en catro partes a masa.
 Esperamos a que pasen uns minutitos para que cozan e dámoslles a volta para que douren polo outro lado..
 Sacámolas para un prato e deixámolas repousar un anaco e ...a comelas!!!
 Suxerencia: tamén se poden envolver e facerlles un recheo.

PREMIO A LA ORIGINALIDAD ► CEIP O SALVADOR A cargo de Iria Trashorras, Antía Fernández y Alba Iglesias. Un periódico que se

precie tiene que tener su área de gastronomía y en Reporteiros da Pastoriza dan en el clavo con una selección de recetas autóctonas.



Polución de una fábrica.

La contaminación bajo el punto de mira.

Preocupados por la creciente contaminación, investigamos sobre lo que es y lo que significa.

REDACCIÓN / LUGO

Contaminar según la RAE es alterar nocivamente la pureza o condiciones normales de una cosa o un medio por agentes químicos o físicos.

Según esta definición casi podemos decir que nuestro mundo está totalmente afectado por la contaminación. Analizaremos este hecho desde diversos puntos de vista:

- Nuestra ropa: La gran mayoría de tejidos que usamos para fabricar nuestra ropa está en su totalidad o en un porcentaje excesivamente alto expuestas a procesos químicos. Los tintes, la fabricación de nuevos tejidos, etc todo afecta al medioambiente y a nuestra salud.



Residuos diarios.

- Los alimentos: Prácticamente la totalidad de la producción de alimentos está afectada por productos químicos o físicos, desde los abonos, los sulfatos, la modificación de las semillas... y esto si son alimentos que consumimos sin ninguna manipulación.

Desde el momento en que esa materia prima se transforma el problema empeora con el añadido de conservantes, colorantes, etc...

- El transporte: Es uno de los aspectos más contaminantes, la gran mayoría emite gases tóxicos que afectan a la atmósfera, clima, plantas, salud de las personas y animales... es decir, lo contamina todo.

- La vivienda: La

construcción de viviendas y edificios también genera contaminación, sobretodo los materiales que se emplean.

Ahora haremos un breve análisis de cómo influye cada uno de los aspectos anteriores.

La ropa contamina durante su proceso de elaboración, como ya dijimos, por los tintes, elaboración de tejidos... pero contamina también durante su vida útil, en decir, cuando la usamos, así por ejemplo, ¿quién no tiene un polar en su armario? Cada vez que le lavamos desprende unas pequeñas fibras que se van por el desagüe, llegar a la depuradora y como son excesivamente pequeñas siguen su camino hasta los ríos, lagos, mares donde se los comen los peces, de manera que están perjudicando su salud.

Este es uno de los miles de ejemplos que podríamos citar.

Los alimentos, además de todo lo anterior, luego los envolvemos en miles de toneladas de papeles, plásticos, vidrios... que, por supuesto, desechamos contaminando la tierra, los ríos, mares, montes y provocando desde incendios hasta la muerte de muchos animales debido a que se los comen o porque el agua que beben está contaminada y la beben enferman y fallecen.

El transporte es junto con la industria y otros agentes el causante de la mayor contaminación atmosférica del planeta. Los combustibles que usan y las emisiones a la atmósfera no solo provocan enfermedades sino que según los científicos son los responsables del calentamiento global y del cambio climático que



Transporte en mal estado.

REDACCIÓN / LUGO

estamos padeciendo. Por otra parte destruye la capa de ozono que es la responsable de protegernos del 90% de la radiación ultravioleta que es mortal para los seres vivos.

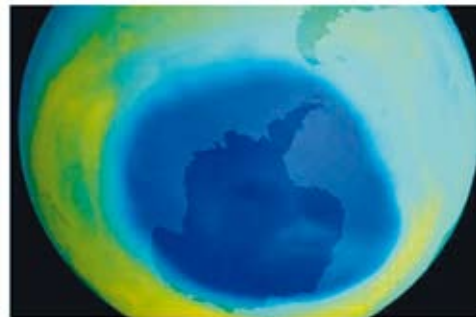
También provoca la lluvia ácida que lo que hace es contaminar vegetales, el agua y el suelo.

El último factor que hemos analizado es la vivienda. Aquí la fabricación del cemento puede afectar de forma muy negativa al agua. Por otra parte el polvo que desprende, sobretodo, durante la fabricación provoca enfermedades muy graves, e incluso mortales.

La fabricación del ladrillo requiere de una cantidad muy importante de energía, agua y además emitir 270gr de CO2 por cada kilo de ladrillo fabricado.

Estos datos podríamos añadirlos a los azulejos, plaquetas, ventanas, pintura...

Observando todos estos aspectos v. muchos otros.



Agujero en la capa de ozono.



Basura en una playa

que no hemos incluido, podemos concluir que la contaminación está presente en todos y cada uno de nuestros actos cotidianos, realizados o no, de forma consciente.

Algo a tener muy en cuenta.

Pesa a poseer toda esta información, cada vez parece hacerse menos para poner freno a la contaminación. Se ven ciudades, como Madrid, en las que la polución se ve desde kilómetros a la redonda a simple vista, y acaba tomándose por algo normal.

Tenemos que concienciamos de que el cuidado de nuestro entorno es cosa de todos, y que podemos mejorar con pequeños gestos como ir en transporte público o andando al trabajo, compartir el coche con otras personas para ahorrar viajes y emitir menos gases contaminantes, no tirar la basura al suelo, procurar usar productos ecológicos y que no dañen la capa de ozono...

MEJOR EMPLEO DE LA FOTOGRAFÍA ► SALESIANOS. La selección de fotos en un reportaje sobre medio ambiente, dentro del

periódico Estrelas Xigantes del CPR Salesianos Divina Pastora, invita a su lectura. Denota una gran sensibilidad.

FIDGET SPINNER, EL JUGUETE DE MODA

Los patios de los colegios de Galicia se inundan con el juguete de moda.

LEO, DANIEL, ALEJANDRA Y SERGIO

Se llama Fidget Spinner y es la última tendencia entre escolares y el último grito en los recreos de medio mundo. Si eres madre o padre, lo conocerás por tus hijos, y si eres adolescente, probablemente seas ya un hacha en este juego.

El nuevo juguete de moda es un aparato antiestrés que en realidad fue inventado hace más de dos décadas,



Catherine Hettinger, creadora del "Spinner"

La descubridora del famoso gadget es Catherine Hettinger, una mujer de 60 años que, lejos de cabrear por el repentino éxito del que fuera su idea, confiesa en la web Money lo entusiasmada que se siente por ello. "Quizás si fuera algún tipo de producto explotador, como una nueva clase de cigarrillos, y mi principal motivación fuera la de ganar dinero, habría tenido una actitud diferente. Pero, al contrario, estoy emocionada", afirma. Porque a diferencia del éxito que pueden tener hoy día las empresas que fabrican el fidget spinner, durante el tiempo en el que mantuvo la patente, Hettinger no consiguió grandes sumas de dinero. Como cuenta en el

MEJOR REPORTAJE DE ACTUALIDAD ► ROSALÍA DE CASTRO Los escolares del centro lucense Leo Vilanova, Daniel Bao, Alejandra Silvosa y Sergio Carreira escriben sobre el

Spinner, ese colorista rodamiento que todos los niños llevan en su mano, el cual no tiene secretos después de leer el reportaje. Un gran ejemplo de conexión con la actualidad.

Leche **FRESCA** Pasterizada **¡LECHE VIVA!**



CERTIFICADO POR
nº registro 1501 LIGAL

Granjas que cumplen rigurosos requisitos.

La inclusión de una granja gallega en el Registro de Explotaciones Leiteiras de Calidad Diferenciada, está condicionada a una serie de parámetros sanitarios, de calidad de la leche, bienestar animal y seguridad alimentaria.

Galega 100 %

Es un sello que distingue a los productos lácteos de gran calidad y garantiza su trazabilidad desde la explotación hasta el punto de venta. Las granjas cumplen requisitos superiores a los que figuran en la normativa comunitaria.