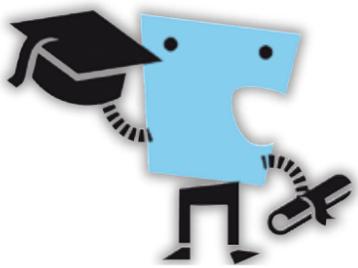


junior

EL PROGRESO

MIÉRCOLES 20 DE JUNIO DE 2018
Número 36



ESPECIAL ENTREGA DE
PREMIOS ESCOLA
DE PRENSA 2017/2018



SOY PERIODISTA

Alumnos de varios centros de la provincia recogen los premios a los mejores trabajos de Escola de Prensa en una gala celebrada en la rotativa de El Progreso en O Ceao



Sobresaliente para Escola de Prensa

TEXTO N. NEIRA FOTOS J. VÁZQUEZ

SIELAÑO PASADO fue bueno, este ha sido excepcional». Así valoró la presidenta del Grupo El Progreso, Blanca García Montenegro, la segunda edición del certamen de

periodismo infantil y juvenil Escola de Prensa durante la entrega de premios en la rotativa de O Ceao.

Promovido por el propio periódico con el patrocinio de Leyma Natura, Escola de Prensa celebró ayer los resultados de su segundo

curso de trayectoria con notas sobresalientes, las de todos los alumnos y alumnas de la provincia que se animaron a convertir su clase en la redacción de un periódico, y a ellos mismos en los periodistas que llevan dentro. Lo hicieron,

además, guiados por los valores que orientan la profesión, y que hoy en día es necesario defender más que nunca: la objetividad, la veracidad, el rigor... y la creatividad.

Los resultados superaron las

expectativas, pero también el premio. La impresión de los tres mejores periódicos en la rotativa de El Progreso no dejó a nadie indiferente. Las planchas, las pruebas de color, el secado... todo se puso en funcionamiento como si



Los tres ejemplares ganadores fueron imprimidos en la rotativa.

de periódicos de verdad se tratasen. Y es que, en parte, lo fueron, no solo por el esfuerzo y la calidad logradas, sino también por la chispa de la vocación que prendió en cada uno de ellos.

Sobre esa vocación incidió el di-

rector de El Progreso, Lois Caeiro, como uno de los logros de Escola de Prensa. Vocación que no solo está en quién escribe, sino también en quien lee, ya que «Escola de Prensa fomenta o interese polos medios de comunicación e nos

capacita á hora de discernir a boa información nun mundo saturado», indicó.

También acerca de este aspecto insistió el redactor jefe del periódico y responsable de Escola de Prensa, José Manuel Freire. En un

mundo de modas pasajeras en internet, el buen periodismo se destaca por una «carrera de fondo», que es la que aportará el «criterio y prestigio necesarios para ser una referencia en la comunicación», afirmó. Los participantes en Esco-

la de Prensa ya conocieron algún paso de ese camino, y por eso, «el hecho de recibir y emitir información ya nunca será lo mismo para ellos», añadió.

Tras esta introducción de la profesión,





En la foto de grupo superior, los alumnos del IES Illa de Sarón, ganador del primer premio en 3º y 4º de Eso. En el resto de las imágenes, varios de los ganadores en categoría individual, pertenecientes a los colegios Franciscanos, Maristas y el Seminario. Sobre estas líneas, una alumna de María Auxiliadora y las tutoras de este centro educativo lucense y del Infanta Elena de Monforte.

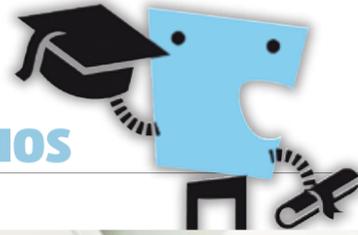
los asistentes recogieron los diferentes premios. El IES Illa de Sarón de Xove obtuvo el galardón al mejor periódico en la categoría de 3º y 4º de Eso, con entrevistas a Pedro Ramos o al alcalde de Xove. En la

categoría de 1º y 2º de Eso, el CPR María Auxiliadora de Lugo se llevó el premio, con aportaciones tan destacadas como la entrevista a Audrey Tatou, protagonista de 'Amélie'. Por último, fue el CEIP Laverde Ruiz de Outeiro de Rei

el premiado en la categoría de 5º y 6º de primaria. Además, estos dos últimos centros revalidaron el puesto alcanzado en la edición anterior, lo que también explica el nivel tan alto de este año. Todos ellos recibieron sus ga-

lardones con palabras de agradecimiento a El Progreso por la organización de este concurso que les aportó no solo un gran conocimiento sobre el oficio, sino una oportunidad de ser mejores compañeros. Al fin y al cabo, el necesari-

o trabajo en equipo que requiere este proyecto también promueve competencias como la escucha, el diálogo o el reconocimiento de las distintas capacidades y talentos necesarios para que un periódico llegue al papel y al lector.



En las fotos de grupo superiores, María Auxiliadora, ganador en 1º y 2º de Eso, y Laverde Ruiz, en 5º y 6º de primaria. Sobre estas líneas, la tutora del IES Quiroga, dos de los vencedores individuales. Los premios fueron entregados por la directora comercial y de marketing de Leyma Natura, María Jesús Lence; la presidenta de El Progreso, Blanca García Montenegro; la adjunta a la presidenta de El Progreso, Blanca de Cora García-Montenegro; el director del periódico, Lois Caoiro; y el redactor jefe, José Manuel Freire.

Además de estos galardones principales, numerosos alumnos y alumnas fueron distinguidos con premios a los mejores temas, portadas, entrevistas, reportajes, fotografías, contraportadas, info-

grafías, y un largo etcétera. Entre ellos es necesario destacar el premio especial al esfuerzo, otorgado al colegio de educación especial Infanta Elena de Monforte, así como el premio especial Leyma, para el IES de Becerreá. En su entrega, María Jesús Lence, direc-

tora comercial y de marketing de Leyma Natura, destacó la satisfacción que supone colaborar en un proyecto «tan interesante como Escola de Prensa, que forma a futuros periodistas, que fomenta el trabajo en equipo, el instinto de

investigación y la creatividad».

Escola de Prensa se llevó un sobresaliente en su segunda edición, y ya prepara la tercera con novedades como una mayor flexibilidad de participación o incluso una modalidad digital, como in-

dicó José Manuel Freire.

Una jornada así no podía terminar sin la enhorabuena que Blanca Montenegro dio a «todos los niños y niñas de la provincia por saber mostrar lo que es el periodismo».



ANOSAESCOLA 2 COMARCA 11 GALICIA 16 DEPORTES 20 OCIO 22 LITERATURA 26 HUMOR 28 PASATIEMPOS 29 OPINIÓN 31

EL PROGRESO

ESCOLA dEPrensa

EL ENTRENADOR DE AJEDREZ RUSO A. MIKHALCHISHIN EN LUGO >21

Uno de los mejores entrenadores de ajedrez dio una conferencia en nuestra ciudad

Las hormigas de San Clodio llenan el pueblo de visitantes

Estas figuras recicladas a partir de materiales de deshecho han convertido a este pequeño pueblo en un lugar mágico >11-12

El ganadero Xosé Ramón Rodríguez construyó una historia llena de hormigas de cuento a base de materiales reciclados que hizo que este pueblo de

Outeiro de Rei se convirtiera en un lugar mágico y fantástico para todo el mundo. Todas las hormigas de este pueblo están hechas en base a valores positivos para

la vida y enseñan cosas sobre este lugar. Todas ellas están repartidas tanto por el pueblo como por la finca del propio creador de este cuento.

Una sabana africana en Outeiro de Rei

 >14

Marcelle Natureza es un hogar de muchos animales exóticos en peligro de extinción que cada día abre sus puertas para que multitudes de

visitantes apasionados por los animales puedan percibir su belleza. Las actividades didácticas organizadas son un referente en las escuelas

El top 10 de youtubers nacionales más seguidos en las redes sociales

Los youtubers de hoy se dedican a grabar y editar videos sobre videojuegos, elementos de actualidad y sobre su vida. Un auténtico fenómeno mundial >23

A NOSA ESCOLA LA PROFESORA DEL LAVERDE RUIZ M^o CARMEN VILAR SE RETIRA TRAS 35 AÑOS TRABAJANDO EN LA ENSEÑANZA. > 5

A NOSA ESCOLA OUTEIRENSES QUE MARCAN TENDENCIA EN LA MÚSICA MODERNA. >9

GALICIA LA SEQUÍA EN EL EMBALSE DE BELESAR. >16

OCIO EL AÑO NUEVO: UNA CELEBRACIÓN DIFERENTE EN CADA PAÍS. >22

OCIO DIVERSOS DESAYUNOS PARA COMENZAR CADA DÍA. >25

OCIO LAS MEJORES RECOMENDACIONES PARA EL TIEMPO LIBRE. >26

OPINIÓN EL DILEMA DE VIVIR EN EL RURAL O EN LA CIUDAD. >31



Imagen reivindicativa de una campaña contra el bullying.

El acoso escolar: un problema muy preocupante

 >2-3 y 19

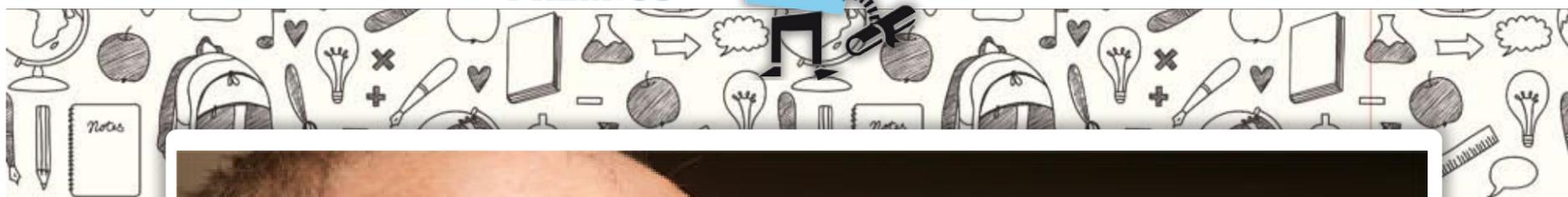
España se ve con fuerzas para ganar el mundial de Rusia tras el histórico triunfo de Sudafrica

Nuestra selección de futbol intentará ganar un mundial más en la competición deportiva más exigente >20



MEJOR PERIÓDICO 5º Y 6º ► CEIP LAVERDE RUIZ El colegio de Outeiro de Rei repite en lo más alto de la clasificación. Los alumnos de este centro de la comarca de Lugo, bajo la tutorización del profesor Carlos Melchor,

presentaron un periódico muy variado, pulsando temas de interés para la comunidad escolar como el acoso y también la realidad del entorno de su municipio, con el reportaje sobre el curioso parque temático montado en San Clodio.



Adrian Mikhalchishin, entrenador de ajedrez ruso.

ADRIAN MIKHALCHISHIN GRAN MAESTRO DE AJEDREZ

«Karpov y Kasparov no eran enemigos políticos. Eso fue una invención de la prensa»

Adrian es un entrenador de ajedrez que entrenó dos campeones del mundo. Es reconocido por ser uno de los cinco mejores entrenadores del mundo

PEDRO FERNÁNDEZ / LUGO

En enero estuvo en Lugo para dar una Master Class Kids el gran maestro (GM) de ajedrez Adrian Mikhalchishin. Este fue entrenador de la URSS durante los años 80, así como de Eslovenia, Polonia y Holanda. Es GM desde 1978 y está considerado como uno de los cinco mejores entrenadores del mundo, habiendo entrenado a Anatoly Karpov, que fue varias veces campeón del mundo, a las hermanas Pólgars, a Vasyl Ivanchuk entre otras figuras del ajedrez. A pesar de hablar solo en inglés resultó ser una persona agradable y simpática, colaborando y haciendo un esfuerzo tremendo para hacer esta entrevista.

¿Quién ha sido el mejor jugador que has entrenado?

Los mejores fueron Anatoly Karpov y Maya Tchiburdanidze,

campeones del mundo.

¿Y Gary Kasparov?

Nunca entrené a Kasparov, pero estuvimos juntos en el equipo ruso. Analizamos muchas partidas juntos pero creo que jugamos más al fútbol que al ajedrez (risas).

¿Quién es tu jugador favorito?

Boby Fischer seguro y quizás Rubinstein y Botvinnik.

¿Por qué?

Fischer porque jugaba un ajedrez fantástico con una energía increíble, Rubinstein porque con sus partidas aprendí a jugar correctamente distintas aperturas y de Botvinnik muchos planes y maniobras posicionales.

¿Cómo era la relación entre Karpov y Kasparov, ya que los dos defendían distintas ideas políticas?

Inicialmente los dos eran miembros del partido comunista y muchas cosas que se decían de ellos formaban

parte de la política y los negocios. Como jugadores de ajedrez eran completamente distintos. Karpov era capaz de ver las mejores jugadas a primera vista y Kasparov era muy bueno en la apertura y tenía una gran capacidad de esfuerzo. Los dos eran personas muy inteligentes con una gran capacidad de comunicación y se aprendía mucho de ellos.

¿En los momentos de mayor tensión política ellos eran enemigos entre sí?

Que se les viera como enemigos políticos era más una invención de la prensa. Cuando había un problema ellos se sentaban y dialogaban de modo pacífico, sin grandes tensiones.

¿Quién crees que será el próximo campeón del mundo?

Hay mucha gente que dice que el próximo campeón del mundo será chino, pero creo

que Aronian o Giri si llegan a clasificarse para retar a Magnus Carlsen le meterán en problemas, ya que esos jugadores se le atragantan mucho a Magnus.

¿Quién es en tu opinión el mejor jugador de la historia?

CARLSEN LO TENDRÁ MUY COMPLICADO PARA VOLVER A SER CAMPEÓN DEL MUNDO

Fischer por lo que dije antes. **¿Crees que es necesario el ordenador para analizar una partida?**

Creo que son útiles usados de la manera adecuada, aunque lo ideal es analizar la primera vez la partida sin ordenador y después con él, pero la mayoría de jugadores jóvenes por comodidad utilizan el

ordenador.

¿Qué se necesita para ser jugador de élite?

Talento, amor por el ajedrez, capacidad de sacrificio, salud y ejercicio físico.

¿Por qué empezaste a jugar al ajedrez?

Porque cuando tenía siete años mi madre me regaló un tablero de ajedrez y como mi abuelo sabía jugar me enseñó.

¿Cuál es el apellido original de Gary Kasparov?

Su padre murió cuando tenía siete años, así que adoptó el apellido de su madre que es Gasparyan y se lo cambió, porque una vez charlando con Botvinnik le dijeron que si quería ser campeón debería cambiarse el apellido, ya que nadie que acabara con la última sílaba de su apellido había sido campeón del mundo. Aunque muchos habían estado cerca, ninguno lo había conseguido.

Eso era la primera condición. La segunda era hacerse miembro del partido comunista, ya que Karpov lo era y cualquiera que quisiese retarle deberA21a ser también de ese partido.

¿Tu primer entrenador no es como un traidor ya que emigró a EE.UU?

No fue muy polémico ya que de aquellas en la URSS, los que fueran judíos podían irse a Israel o a otros países.

MEJOR ENTREVISTA ► LAVERDE RUIZ Pedro Fernández, alumno del colegio Laverde Ruiz, realiza una entrevista de un nivel muy superior al que se podría presuponer para un periódico escolar. Con preguntas breves y concisas, y

al mismo tiempo variadas y fundamentadas en el conocimiento del personaje. Además, el entrevistado es uno de los cinco mejores entrenadores de ajedrez del mundo, Adrian Mikhalchishin.



Alumnos de 6º de EP comenzando a carreira. CFL

Parece que chove no adarve da muralla: unha pinga, un sorriso para Níxer

Arredor de 400 alumnos do Colexio Franciscanos de Lugo solidarízanse con Níxer participando no programa de UNICEF "Gotas para Níxer"

Diego E./LUGO

Níxer é un dos países máis pobres do mundo e nel, moitos dos seus habitantes, case 20 millóns, non teñen acceso á auga. Poder asearse, poder cocinar con auga potable ou poder ir a un baño no colechio, son aínda soños para moitos nixerianos e nixerianas que non poden gozar dos seus dereitos máis básicos.

Este ano, o noso Colexio inscribiuse na X Edición do Programa "Gotas para Níxer", porque sabemos que cada gota conta, e porque os nosos profesores sempre nos din que temos que axudar sempre que teñamos a oportunidade. Por todo isto, cando espertamos pola mañá, o mércores 18 de abril, sentimos máis ganas de correr ca ningún outro día. Case 400 nenos e nenas do

De Níxer nós non nos olvidamos

As carreiras solidarias producen cambios reais na vida dos nenos e nenas nixerianos:

Auga potable nas escolas: moitos nenos faltan continuamente por enfermidades relacionadas coa auga.

Igualdade de oportunidades: unha simple letrina con porta ou baños separados para as nenas fai que moitas se sintan máis a gusto no colechio. Só 3 de cada 100 chegan á escola secundaria. Saúde e educación: a falta de hixiene pode producir enfermidades que limitan o desenvolvemento físico e mental dos nenos e nenas nixerianas.

Aldeas con pozo: cada día moitas mulleres e nenas vense obrigadas a percorrer a pé varios quilómetros para abastecerse de auga.

noso Colexio, dende 1º de Educación Primaria ata 1º de Educación Secundaria, estabamos ansiosos por botarnos a correr polo adarve da muralla. Ás 12.00 h da mañá suspendéronse as clases en 6º e 1º da ESO e foi neste momento cando comezamos a prepararnos para a "carreira". Os profesores repartíronnos unhas pulseiras azuis e brancas de UNICEF e contáronnos que ese día íamos correr por Níxer, para mellorar a calidade de vida dos nenos e nenas de Níxer, para que poidan ter auga nas escolas e nas súas casas e para que poidan ser máis felices. Logo, o noso profesor repartíunos un dorsal para poñer na camiseta, a min tocoume o número 257. Despois explicounos que faríamos unha carreira non competitiva por quendas, que

comezarían os alumnos de 1º de Educación Primaria facendo un percorrido polo adarve moi curto, duns 300 m, aproximadamente, e que á medida que fosen saíndo os alumnos de máis idade a distancia a percorrer ía aumentando. Nós demos unha volta completa, coma os alumnos de 1º de ESO, uns 2 quilómetros e 200 metros. Os profesores sacáronnos fotos antes de comezar e despois fixemos unha foto todos xuntos no patio do colechio.

Como anécdota, quero contar que a maioría dos nenos parábanse a cada pouco: uns dicían que tiñan un "punto" na barriga, a outros doíalles algo, outros tiñan asma e a algúns non lles apetecía correr con tanto sol. O que máis nos sorprendeu foi que o profesor que ía diante do grupo fixera

unha parada na metade do camiño. Fixeron un corredor de alumnos e animaron aos que viñan máis atrás para que se esforzasen e non parasen: "Veña rapaces!", "Imos, imos!" Cando estabamos todos fixemos máis fotos. Reanudamos a carreira e, aínda que xa case era todo costa abaixo, moitos foron quedando atrás. Cando chegaron os últimos fixemos outro corredor humano e comezamos todos a animar aos que chegaban de últimos, pero esta vez berrando os seus nomes.

Con esta carreira recadamos algo máis de 700 euros, pero cremos que isto non é suficiente... Por iso desexamos que o esforzo que realizamos por estas persoas sexa imitado por moitas outras, para que os seus sorrisos nunca queden no olvido.

SELECCIÓN DE TEMAS ► FRANCISCANOS A
Las entrevistas a Xosé Miranda, Jorge Coira y a la profesora Camino Pereiro; reportajes de fondo sobre la lengua gallega y el futuro de la neurocirugía, o una maravillosa entradilla sobre

los valores durante una conversación con Tito Margaride hacen del periódico de Franciscanos A uno de los más variados. Sin duda hubieran optado al primer premio de no haberse quedado algo cortos con la paginación.



COLEGIO 1 LOCAL 5 PROVINCIAL 9 AUTONÓMICO 11 ECONOMÍA 13 DEPORTES 15 CULTURA 19 PASATIEMPOS 21 CARTELERA 22

ELPROGRESO

ESCOLA d'EP Prensa

**EL DÍA DE LA MUJER, UNA MUESTRA DE QUE TODOS SOMOS IGUALES
UNA FECHA DE CELEBRACIÓN Y REIVINDICACIÓN POR TODO EL MUNDO**



Internet: ¿Estamos preparados para el cambio?

El cambio que Internet ha efectuado sobre nuestras vidas es mayor de lo que parece. Los cambios van desde el día a día hasta el mundo de los negocios

Las redes sociales pueden abrir un nuevo mundo de comunicación, integración y participación comunitaria.

Los jóvenes pueden expresarse, incluyendo pensamientos y sentimientos,

más fácilmente y sin temor al rechazo o a las etiquetas que hay en la vida real.>19

Los logos de las principales redes sociales. AGENCIAS

El Carnaval, una tradición en Galicia

Recorremos algunos de los más conocidos carnavales declarados fiestas de interés turístico nacional: Xinzo de Limia, Verín, Viana do Bolo, el de Cobres, Laza, Manzaneda, Xenerais do Ulla, Maceda y Vilariño do Conso. >11

MCDONALD'S UN NUEVO ESTABLECIMIENTO DE LA FRANQUICIA ABRE SUS PUERTAS EN LA AVENIDA DE MADRID>8

POSTRES INGLESES LA CLASE DE INGLÉS DE 6º DE PRIMARIA SE CONVIERTE EN UNA REPOSTERÍA >20

VIAJE A FRANCIA LOS ALUMNOS Y ALUMNAS DE 4º DE ESO VIAJAN A PARÍS DE INTERCAMBIO >1

EL MUNDO DE LA DANZA ENTREVISTA A ISABEL MÉNDEZ, DIRECTORA DEL CONSERVATORIO DE DANZA >7

JUEGOS TRADICIONAL SORPRENDE A LOS ALUMNOS DE LA ERA DIGITAL >16

MONDOÑEDO ASPIRA AL PRIMER CENTRO BTT DE LA PROVINCIA >9



Alumnos y alumnas de sexto de primaria realizan un cortometraje sobre el Medio Ambiente

Hablamos con María, Galir, Sofía y Pilar, protagonistas de la historia.>2



Póster del corto. LASCRIPT

MEJOR PORTADA ► FRANCISCANOS B

Los alumnos de este colegio lucense supieron escapar de convencionalismos y crear una portada especial, con un gran impacto visual sobre los iconos de internet, y con texto blanco

sobre fondo negro, un recurso que si no está bien empleado puede resultar fatal. Pero no es el caso, la portada realizada por los chicos de Franciscanos B tiene fuerza en su foco principal e interés en el resto de contenidos.

LOCAL 02 EDUCACIÓN 06 CULTURA Y SOCIEDAD 07 O ECO DO COLE 15 GOURMET 27 DEPORTE 28 ESQUELAS 30 QUIENES SOMOS? 31

EL PROGRESO

AUDREY TAUTOU: "AMÉLIE ME DIO FAMA INTERNACIONAL"
La actriz habla sobre sus proyectos, centrados en prestar su imagen a marcas > 13

El 97% de los menores de edad utiliza redes sociales y WhatsApp e Instagram son la opción preferida

La mayoría de los adolescentes de entre 12 y 16 años cree que las plataformas digitales podrían ser un peligro, según una encuesta elaborada por este periódico

Los estudiantes de ESO tienen entre 5 y 9 cuentas en redes sociales y un 31% tiene más de 10. Tan sólo un 3% no tiene ninguna cuenta. Por otra parte, un 19% de

los encuestados asegura que las redes no son peligrosas, frente a un 21% que opina que sí, y un 60% cree que todo depende de su uso. WhatsApp es la red más popular

para comunicarse con sus amistades. Le siguen muy de cerca Instagram, Snapchat, Musical.ly y las relacionadas con los videojuegos en línea >06



Preadolescentes con sus dispositivos electrónicos. IMAGEN LIBRE DE DERECHOS

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

LEYMA natura



Lara Méndez: «O deporte é fundamental para Lugo e estamos no cumio con tres equipos na élite»

A rexidora local explica que aposta polo deporte de base «para que os rapaces gañen en valores» >02



Méndez. ARQUIVO EL PROGRESO

Los lucenses creen que la falta de industria es un problema

La falta de tejido empresarial que genere empleo y riqueza es la principal preocupación de los vecinos de Lugo, según un estudio llevado a cabo por los alumnos del Colegio María Auxiliadora. El desempleo, la escasez de servicios para atender a toda la población y la contaminación también preocupan a los ciudadanos. >03

XAN CARBALLAL EL DIRECTOR DE LA LUCA DICE QUE LA MÚSICA DEBERÍA TENER MÁS PESO EN LOS PLANES DE ESTUDIOS >12

RUBIK EL CAMPEÓN MUNDIAL DE CUBOS DE RUBIK AFIRMA QUE EL JUGUETE SE UTILIZARÁ EN LA ESCUELA >14

JUEGOS SALESIANOS ALUMNOS DEL COLEGIO COMPITEN EN UN EVENTO INTERNACIONAL EN CRACOVIA >20

BREOGÁN CELEBRAMOS EL ASCENSO A LA LIGA ENDESA CON UNA ENTREVISTA A SALVA ARCO >29

MEJOR PERIÓDICO 1º Y 2º ► MARÍA AUXILIADORA Al igual que Laverde Ruiz, también repite en lo más alto del podio, en la categoría de 1º y 2º de Eso. La tutora Alejandra Eiras volvió a contagiar su amor por el

periodismo a este grupo de alumnos de 13 años, logrando que elaborasen otra joya: entrevistas interesantes, páginas con infografías, temas de divulgación, arte, recetas de cocina y hasta esquelas llevadas a una dimensión desconocida.

AUDREY TAUTOU ACTRIZ

«Amélie me permitió ser internacional y tener un hueco en el corazón de los franceses»

La actriz francesa dice que actualmente "ya no aparezco tanto en la gran pantalla, me dedico más a ser imagen de marcas como Chanel y presentar festivales como el de Cannes"

REDACCIÓN / LUGO

"¿Y si entrevistamos a Amélie? ¿Y si le enviamos unas preguntas en francés a través de medios digitales?", nos plantemos. Los alumnos no éramos muy optimistas. Pero, unos días más tarde, Audrey Tautou contestó. ¡Lo logramos!

¿Cómo comienza su carrera de actriz?

Empecé la carrera de filóloga en Letras Modernas. Mientras, hice varios cursos en una escuela de formación profesional para actores. A partir de ahí salté a trabajar en series con papeles secundarios o incluso de simple figurante. Fui dando los primeros pasos muy despacito hasta que conseguí un papel realmente importante en, digamos, mi primera gran película: 'Vénus Beauté'. De hecho, me dieron un premio por ello.

Un año más tarde, me contrataron para la película 'Le fabuleux destin d'Amélie Poulain', lo que me catapultó a la fama a nivel internacional.

¿Lleva bien la fama por ser un personaje conocido?

Siempre lo digo: "quand vous êtes actrice, votre image vous précède toujours" (cuando una es actriz, su imagen le persigue siempre). Una se acostumbra a todo aunque no lo vive con demasiada naturalidad. Por eso mismo me he lanzado en un proyecto de fotografía. Necesitaba de alguna manera estudiar mi relación con el público. Explicado de otra manera, frente a la mediatización de mi persona, sobre todo después de 'Amélie'. Trabajar en fotografía es como un juego, alternando fotos con la imagen que tenía de mi misma y la que tenía o tiene el público de mí. Además, he fotografiado a muchos periodistas a los que concedía



La actriz Audrey Tautou. IMAGEN LIBRE DE DERECHOS.

entrevistas. La fotografía me permitió darle sentido a este salto tan brutal a la fama y a su vez tomar cierta distancia frente a la vorágine mediática que supuso el éxito de 'Amélie'.

Háblenos de ese primer gran éxito, por favor.

Con 'Le fabuleux destin d'Amélie Poulain' conocí un éxito increíble que me permitió hacerme un nombre en el mundo cinematográfico internacional y un hueco especial en los corazones franceses. A partir de ahí y gracias a Amélie, todo fue en ascenso. Así, rodé más películas francesas como por ejemplo 'Un long dimanche de fiançailles', 'Coco avant Chanel', 'L'écume des jours',

película basada en la obra de Boris Vian que narra la historia de un hombre que lapida paulatinamente su fortuna a raíz de la curiosa enfermedad de su esposa, quien debe de vivir rodeada de flores frescas todos los días para no morir. Luego di un salto al séptimo arte americano con 'El código da Vinci'. Ahora mismo y gracias a todos esos éxitos, sin contar los Premios que recibí, ya no aparezco tanto en la gran pantalla pero sí me siguen llamando constantemente para representar alguna marca/firma de ropa o cosméticos, para presentar festivales tan importantes como el de Cannes... Actualmente soy embajadora del perfume Chanel nº5.

¿Se ha planteado cambiar de profesión? De ser así, ¿a qué se dedicaría?

No cambiaría nada. Simplemente, voy quemando etapas en mi vida profesional y trato de abrir horizontes, dedicándome siempre a lo que me gusta. En el 2009, siendo ya embajadora de Chanel, me propusieron rodar un spot publicitario para una nueva fragancia. Acepté inmediatamente, pues me sentía muy orgullosa de representar a la mujer Chanel (todo sea dicho, ya había interpretado el papel de Gabrielle Chanel, la protagonista de 'Coco antes de Chanel'). Además, el lugar de rodaje era tan bucólico: Estambul, una estación de tren,

un barco... Una mujer atraída por un pasajero desconocido de noche... También trato de dedicarme al dibujo, a la fotografía, a la escritura... Siguen siendo mis grandes pasiones desde bien pequeña. Si tuviese que escoger un país o una ciudad para vivir, ¿cuál sería?

Pese al gran éxito del 'Código da Vinci', reconozco que nunca me mudaría a Estados Unidos, aunque me gustó la experiencia. Me siento francesa y no cambiaría mi país por nada del mundo. Todo se lo debo a Francia: mi familia, mi carrera, mi profesión. No me iría a ningún otro sitio salvo causa de fuerza mayor.

Merçi beaucoup, Audrey!

MEJOR ENTREVISTA ► M. AUXILIADORA Lo expresan bien los autores en la entradilla: «¿Una entrevista a la actriz de Amélie? Imposible». Y además en francés. Pues no, sí fue posible. Porque uno de los retos de ser periodista es

conseguir entrevistas difíciles y ese objetivo se cumple con creces en esta página, elaborada por varios alumnos como una actividad de la clase de francés. Otra de las grandes y agradables sorpresas del certamen de este año.

† Irena Sendlerowa

(15 de febrero de 1910 - 12 de mayo de 2008) D.E.P

Esta mujer polaca salvó a miles de niños y niñas de los nazis escondiéndolos en bolsas de ropa, cajas, sacos y más. Les dio nombres cristianos y familias cristianas que los acogieran, los nombres verdaderos los escribía en papeles junto a los nuevos que posteriormente enrollaba y escondía en tarros de mermelada en el jardín de un amigo. Pasada ya la guerra desenterró los tarros y llevó a muchos niños con sus familias.

"De niña me enseñaron que si alguien se estaba ahogando, había que rescatarlo, sin importar su religión o nacionalidad."

† Ángela Ruiz Robles

(28 de marzo de 1895 - 27 de octubre de 1975) D.E.P

Era profesora de gramática, mecanografía y de ortografía en Galicia y quería que todos los niños aprendieran sin esfuerzo ya que consideraba que memorizar era de loros, para ella lo importante era que comprendieran bien los temas. Años de investigación después, creó la Enciclopedia Mecánica, algo parecido a un libro con un sistema de aire y presión que permitía insertar nuevos contenidos fácilmente. (Es decir, fue la predecesora del actual E-book o libro electrónico)

"Preocupémonos de que los demás puedan beneficiarse de algo que ofrezcamos nosotros."

† Kate Sheppard

(10 de marzo de 1847 - 13 de julio de 1934) D.E.P

Antes se creía que las mujeres solo estaban para servir a los hombres, cocinar, hacer labores de la casa, cuidar de los hijos y muchas otras tareas, y poder pensar en una de ellas trabajar o llevando ropa poco femenina y cómoda era imposible. Kate de manera contraria siempre pensó que las mujeres tenían los mismos derechos que los hombres tal que ella misma decía que deberían votar y dejar de llevar los corsés que tanto apretaban y molestaban. Ella y sus amigas decidieron ir en busca de firmas para formar una petición y llevarla al Parlamento, estos se quedaron con la boca abierta y lo aprobaron así. Nueva Zelanda se convirtió en el primer país con el derecho de que las mujeres votaran.

"No creas que un simple voto no sirve de mucho. La lluvia que refresca el suelo reseco está hecha con simples gotas."

† Hellen Keller

(27 de junio de 1880 - 1 de junio de 1968) D.E.P

Un día sufrió una fiebre tan alta que perdió la capacidad auditiva y la vista, entonces la llevaron a una escuela especial para gente con sordera. Anne Sullivan maestra de ese centro trató de que Helen aprendiera a hablar. Anne comprendió que debí enseñarla desarrollando el sentido del tacto. Helen con el tiempo comprendió que distintas palabras se referían a diferentes cosas. Pasado ya un tiempo pudo hablar por primera vez, también aprendió braille y varios idiomas tales como latín, griego o francés. Empezó a hacer discursos para defender a las personas con discapacidades. Viajó por todo el mundo con su profesora y sus abrazos valían más que mil palabras.

"Lo más hermoso de esta vida no puede verse ni tocarse; debe sentirse con el corazón."

† Nancy Wake

(30 de agosto de 1912-7 de agosto de 2011) D.E.P

Cuando empezó la Segunda Guerra Mundial, ella se quedó con el millonario francés Henry con el que se había casado en vez de huir como lo habrían hecho muchos si tuviesen posibilidad, se unieron a la Resistencia, convirtiéndose en mensajera, es decir, llevando comida, mensajes etc. Ella se disfrazaba de enfermera y comenzó a trasladar a gente a España, destacaba por conseguir evadir a los nazis como nadie, los nazis por ello la apodaron Ratón Blanco por ser escurridiza para ellos, hasta llegaron a ofrecer 5 millones de francos por su cabeza. Solo la cogieron por error pensando que era otra joven de la Resistencia que explotara una bomba, salió gracias a un compañero que explicó que era simplemente su amante. Ella no temía a la muerte solo se centraba en salvar a toda la gente posible. Después de la guerra recibió muchas medallas que vendió porque no quería reconocimientos

"La libertad es lo único por lo que vale la pena vivir porque, sin libertad, la vida no tiene sentido."

LOLA RAMIL YÁÑEZ

† Clara Campoamor

(2 de febrero de 1888 - 30 de abril de 1972) D.E.P

Desde pequeña no entendía la razón de que solamente pudiese votar la mitad de la población, y así decidió que lucharía por que las mujeres tuviesen ese derecho. Estudió política y una vez ya con su licencia empezó a defender los derechos femeninos de muchas maneras. En el Parlamento logró convencer a los diputados por muy poco y el voto femenino fue aprobado en la Constitución española de 1931.

"La libertad se aprende ejerciéndola"

† Harriet Tubman

(1822 - 10 de marzo de 1913) D.E.P

Un día vio que a un negro que corría perseguido por uno blanco que iba gritando que era su esclavo, ella quería que escapara y ayudarlo, el blanco lanzó un objeto de hierro al fugitivo, pero le dio a Harriet, su pelo amortiguó la caída y se pudo salvar. Dos años después su familia la quiso vender y se le presentó la gran oportunidad de escapar, se escondía los días y viajaba las noches hasta que cruzó la frontera y se sintió libre. Volvió unas 19 veces pudiendo rescatar a cientos de personas en esclavitud.

"Le rogué a Dios que me hiciera fuerte y capaz de luchar, y es lo que le he seguido pidiendo desde entonces."

† Rosa Parks

(4 de febrero de 1913- 24 de octubre de 2005) D.E.P

Las personas blancas y negras aunque no compartían mismo destino compartían autobús un día Rosa volvía casa del trabajo sentada en la parte trasera, estaba lleno y le dijo el conductor que debía cederle el asiento a un blanco que se acababa de subir, ella se negó y pasó la noche en la cárcel. Sus amigos iniciaron un boicot para que todos los negros del país no usaran el transporte público a no ser que cambiara la ley.

"Me gustaría ser recordada como alguien que quiso ser libre...y así otras personas también podrán serlo."

ORIGINALIDAD ► MARÍA AUXILIADORA El formato de una página de Esquelas es empleado con gran originalidad por Lola Yáñez Ramil para hacer semblanzas de personajes femeninos históricos ya fallecidos, que destacaron por su

defensa de las libertades en diferentes ámbitos, lugares y momentos. Además de una semblanza de cada uno, también incluye una frase, lo que convierte lo que tradicionalmente es una página mortuoria en un homenaje a la vida.



MÚSICA 10 CULTURA 14 ARTE 16 CIENCIA 18 DEVIAXE 22 DEPORTES 30

ELPROGRESO

ENTREVISTA AO ALCALDE DE XOVE, DEMETRIO SALGUEIRO

A loita pola igualdade chegou ao instituto Illa de Sarón cunha xornada reivindicativa

Pedro Ramos escritor de literatura xuvenil presentou na praia de Area a súa novela "La playa de los cristales" >25

A Comunidade educativa participou na lectura de manifestos no Día Internacional da Muller que este ano tivo unha significación especial. A concentración na praza do Concello de Xove estivo moi concurrida e o alumnado acudiu ó acto con pancartas de apoio á folga feminista

Descubrir o Pergamiño Vindel

O equipo de Dinamización da Lingua Galega organizou para o alumnado de 3º- 4º de ESO, unha visita ó Museo do Mar en Vigo, para ver o Pergamiño Vindel, unha xoia literaria da lírica medieval galego-portuguesa, que se conserva en Nova York, e que só estará exposta ata marzo de 2018. >8-9

MÚSICA OBRADOIRO DE INSTRUMENTOS MUSICAIS CON MATERIAL RECICLADO.>10-11

CULTURA ENTREVISTA A RITA MORRIGAN, PREMIO VERGARA DE NOVELA ROMÁNTICA >14-15

ARTE CARTEL DIXITAL COAS CARICATURAS DO ALUMNADO DE 3º ESO >16-17

CIENCIA REPORTAXE SOBRE MULLERES MATEMÁTICAS, MULLERES INVISIBLES >18-20

DE VIAXE VISITA DO ALUMNADO DE 1º E 2º DE ESO A LUARCA>22

DEPORTES REPORTAXE SOBRE O XOGO DE BOLOS DEPORTE TRADICIONAL EN XOVE >30-31



Alumnado de 2º de ESO e rapaces de Morás que recolleron o barco que cruzou o Atlántico. NOVAS DE SARÓN

Dende Terranova a Xove >2-3

A sexóloga Raquel Graña di que os adolescentes necesitan técnicas para afrontar o seu día a día >6-7

Imparte nos centros educativos o programa de educación afectivo sexual Coñécete 2017-18

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

LEYMA
natura



MEJOR PERIÓDICO 3º Y 4º ► ILLA DE SARÓN

Tres centros educativos llegaron a la final para alzarse con el gran premio en 3º y 4º de Eso: Illa de Sarón de Xove, IES Becerreá y Quiroga. Finalmente, pese a la gran igualdad, el jurado

de Escola de Prensa se decantó por el periódico mariñano y lo hizo, una vez más, guiándose por la variedad de temas que trataron los alumnos del instituto Illa de Sarón, como se puede constatar en su portada.



Discusión entre Cristiano y Koke...

Titulares deportivos y violencia verbal

No hacen falta palabras malsonantes para llamar la atención de los lectores

Manu F. Alberto C/ Lugo

En el deporte es muy usual el lenguaje jergal para definir jugadas, acciones, posición de los jugadores, etc. El abuso de este tipo de lenguaje puede producir confusión en un lector poco acostumbrado y desconocedor del mismo, por lo que es uno de los puntos más polémicos; atendiendo que el periodismo busca informar a casi todas las capas de población, incluso a la gente poco versada en un tema determinado.

Con frecuencia, los titulares reflejan las palabras textuales de los jugadores y en ellas aparecen insultos y palabras malsonantes. Es, en definitiva, una variante más de la violencia que no se debe permitir en ningún campo de fútbol.

Un jugador debe cuidar su lenguaje no solo por cuestiones éticas, sino también por toda aquella gente que tiene como ejemplo a ese jugador, que quiere llegar a ser algún día lo que su jugador es, para que en verdad sea un buen ejemplo el que ha escogido.



Recopilación de varios diarios deportivos.

Una persona con cierta fama a nivel mundial debe ser consciente de que hay muchas personas que quiere llegar algún día a ser como ellos, por

lo cual deberían preocuparse de lo que hacen en el campo, pero también de lo que dicen. Son profesionales que deben poseer ciertas cualidades que

tengan una influencia positiva para toda la gente que lo siga, como por ejemplo: ser un atleta, tener versatilidad, talento, mentalidad potente, sacrificio, entender el juego, adaptarse a cualquier situación del juego, crear en el equipo antes que en la individualidad y tener una evolución táctica.

Sin embargo, en una sociedad tan expuesta a los medios como la actual, llega un punto en el que no solo la gente se fija en la personalidad, la forma de ser de un deportista, sino por su aspecto también, intenta tener buen aspecto cuando concede entrevistas, ruedas de prensa, reuniones, etc, y ya no se admite que vaya vestido de cualquier manera o despeinado; pues tiene muy presente lo que puedan creer o pensar los demás sobre él.

Hoy en día, en las redes sociales, se ven cada vez más personas llamadas "influencer". Los influencers son unas personas que cuentan con cierta credibilidad sobre un tema concreto, y por su presencia e influencia en redes sociales puede llegar a convertirse en un prescriptor interesante para una marca, cosa que también ocurre a menudo con los deportistas con más prestigio a nivel mundial, que se convierten en "influencers".

Si son un modelo en el ámbito deportivo y de la imagen, también lo deberían reflejar en su lenguaje.

Por otra parte, las noticias deportivas se deben transmitir con coherencia con el resto del periódico, que sea tan apto y para leer como todas las demás noticias. Puede que estos titulares de cierta vulgaridad, puedan llegar a ser admitidos por el hecho de tener en una noticia mucha literalidad, para reflejar lo que está ocurriendo actualmente en el ámbito deportivo, pero no es necesario ni aconsejable destacar la vulgaridad y la violencia verbal.

Esto no solo ocurre en ámbitos deportivos, sino que también está presente en los ámbitos políticos, sociales y tecnológicos.

No es imposible cuidar el lenguaje, se puede llegar a todos los lectores sin necesidad de utilizar esas palabras.

►► De interés

En los manuales de estilo de los periódicos se insiste en que los titulares no pueden ser ofensivos, sexistas, racistas, vulgares...

Muchos de los periódicos utilizan un vocabulario inadecuado para llamar más la atención al lector.

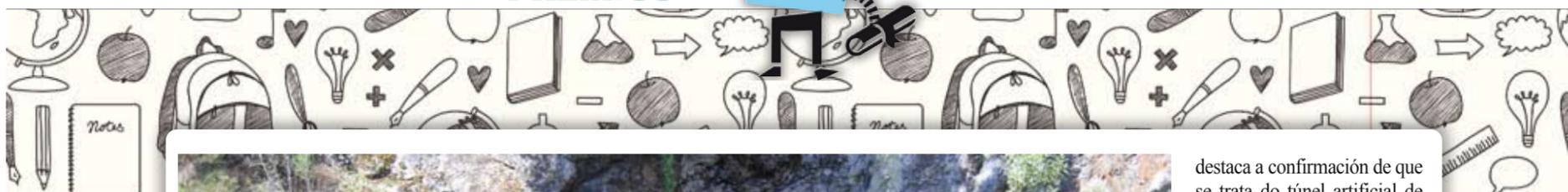
Dentro del campo, la ley española sobre la violencia del deporte. Se establecen medidas de control para que no se muestren simbologías o la difusión de mensajes que puedan ofender a los contarios. También se controlan la entonación de cánticos que inciten a la violencia, al terrorismo o a la agresión en los recintos deportivos y en sus alrededores.

Sin embargo, en los titulares de los periódicos utilizan el vocabulario que ofende a jugadores, entrenadores o hasta a los aficionados de otros equipos de fútbol.

REPORTAJE DE DEPORTES ► SEMINARIO

Manuel F. Alberto da en el clavo con uno de los debates más vivos del periodismo actual: la utilización de cierto tipo de palabras solo para llamar la atención. La dictadura del clic a

la que nos están llevando los medios digitales hace que las noticias más visitadas sean las que enganchan, y no siempre por la noticia en sí, sino por el titular agresivo, con Deportes como mayor exponente. No todo vale.



Imaxe actual do túnel de Montefurado. RAMÓN VILA ANCA

Montefurado en perigo

Varios especialistas manifiestan preocupación polo estado deste monumento incluído no territorio do futuro Xeoparque, que aínda non foi declarado BIC

ARIADNA DEL PONT E RVA/
QUIROGA

Entre os numerosos puntos de interese natural e cultural incluídos na proposta do parque xeolóxico feita á UNESCO polos concellos de Ribas de Sil, Quiroga e Folgoso do Courel (Courel Mountains) destaca o túnel de Montefurado.

Nestes últimos anos, os expertos alertaron da necesidade de facer estudos en profundidade para coñecer o verdadeiro estado desta importante obra da enxeñaría romana, despois da deterioración sufrida ao longo da súa historia recente (hai constancia de varios derrubamentos ao longo do século XX).

A construción deste túnel lévanos á época dos romanos, cando estes conquistadores viñeron a estas terras e comezaron a aproveitar os numerosos recursos naturais que aquí se achaban (e aínda se achan). Entre as numerosas explotacións mineiras auríferas



Vista aérea de Montefurado, exemplo de minería aurífera romana. RAMÓN VILA ANCA

romanas no noroeste da Península destacan as Médulas de Caurecedo e o desvío do leito do río Sil mediante a escavación de Montefurado. No territorio da proposta para Xeoparque Mundial da UNESCO hai inventariadas máis de 100 explotacións auríferas romanas de distintos

tipos, o que debe satisfacer os obxectivos dos romanos para esta zona.

Na obra do túnel de Montefurado, os romanos desviaron o curso da corrente nun treito que coincidía cun amplo e acusado meandro areoso que, deste xeito, quedaba libre para recoller

máis rápido e con maior facilidade do seu leito desecado as áreas de ouro que arrastraba e aínda arrastra o río Sil. No ano 1995, realizouse un informe para que Montefurado acadara a declaración de Ben de Interese Cultural Nacional; neste informe que acredita o valor deste resto arqueolóxico

destaca a confirmación de que se trata do túnel artificial de maiores dimensións e máis antigo dos abertos na Península Ibérica, e un dos poucos realizados polos romanos en todos os territorios que chegaron a ocupar.

Esta importante obra é, entre outras, un dos elementos máis destacados do Patrimonio Mineiro cos que conta a Comarca de Quiroga como recurso para optar a converterse no primeiro Xeoparque de Galicia.

Son varias a voces dos expertos que alertan sobre un posible afundimento do túnel feito polos romanos. O primeiro (e máis crítico) foi Juan Ramón Vidal Romani, director do Instituto de Xeoloxía da Universidade da Coruña, que asegurou que, de non tomarse medidas urxentes, a obra dos romanos achégase a un colapso inminente.

Recentemente, Miguel Llorente Isidro, delegado en Galicia do Instituto Geolóxico y Mínero de España (IGME) propuxo realizar canto antes unha "radiografía" do túnel para coñecer a súa estrutura con maior exactitude e avaliar entón que facer ao respecto.

O que si parece certo despois de escoitar estas e outras opinións é que os organismos da Administración con competencias nesta materia deberían tomar medidas de xeito inmediato para afrontar o problema antes de que sexa demasiado tarde. O Concello de Quiroga, onde se atopa emprazado o túnel (e un dos tres da Comarca implicados no proxecto de Xeoparque), agarda que definitivamente se interveña na conservación desta importante obra construída polos romanos. Cómpre sinalar tamén que xa no ano 2013, dende a Administración Local, se solicitara a declaración de Ben de Interese Cultural Histórico e Arqueolóxico para o túnel romano e a zona mineira de Montefurado.

A resposta da Xunta polo de agora foi encargar un estudo pormenorizado do estado real deste resto arqueolóxico, o que non parece suficiente tendo en conta o risco de que aconteza algún derrubamento.

MEJOR FOTOGRAFÍA ► IES QUIROGA La parte central del periódico Eco do Val la conforma un recorrido por los monumentos del municipio quirogués y Os Ancares, en clave crítica en algunos casos, donde destaca la calidad de las

imágenes y su buena colocación en página para llamar la atención al lector sobre el tema. Sus autores son Ramón Vila Anca, Eva Teijeiro, Raquel López, Emily González, Ramón V. Fernández e Iván Álvarez Merayo.



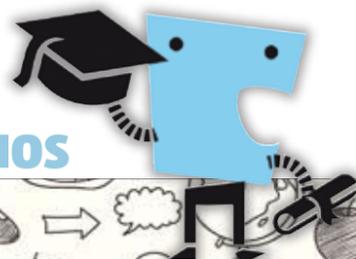
CARTEL DIXITALIZADO POR ALBERTO AGUADO PROFESOR DE PLÁSTICA

CARICATURAS DO A

TRABALLOS PRESENTADOS POLO ALUMN

MEJOR ILUSTRACIÓN/INFOGRAFÍA ► ILLA DE SARÓN El mejor periódico de la categoría destaca también por la calidad gráfica de sus

piezas. Esta ilustración es una muestra, pero en el diario de los jóvenes mariñanos hay más ejemplos destacados de información gráfica.



ALUMNADO DE 3º ESO

PREMIADO EN EDUCACIÓN PLÁSTICA E VISUAL



O PATRIMONIO XEOLÓXICO DAS MONTAÑAS DO COUREL: TECTÓNICA

LOLA RODRÍGUEZ E RVA
/QUIROGA

O territorio do proxecto de Xeoparque Montañas do Courel, no que se integran os concellos de Ribas de Sil, Folgoso do Courel e Quiroga, alberga un dos Patrimonios Xeolóxicos máis ricos e singulares da Península Ibérica que inclúe máis de noventa puntos de interese tectónico, estratigráfico, paleontolóxico, mineiro e xeomorfolóxico. Este patrimonio xeolóxico preséntase ben conservado xa que é un territorio relativamente pouco transformado pola acción humana. É máis, pódese afirmar que a xeoloxía xogou un papel importantísimo na vida dos seus habitantes.

En síntese, este territorio representa o núcleo dunha antiga e importante cordilleira levantada durante o período Carbonífero, denominada Cordilleira Varisca, que puido acadar alturas, segundo indican algúns investigadores, parecidas ao Himalaia, cunha lonxitude de varios miles de quilómetros e que resultou completamente erosionada no seguinte período xeolóxico, o Pérmico, polo que do seu relevo case non se conserva nada na actualidade. De todos os xeitos, nestas montañas consérvanse as rochas que formaron parte do núcleo desta gran cordilleira; estes materiais sedimentáronse entre finais do Precámbrico e o Carbonífero, durante esta sedimentación tivo lugar a formación de mineralizacións de ferro, antimonio, chumbo, zinc, etc., no interior das rochas. Os esforzos tectónicos que xeraron a grande Cordilleira Varisca foron tan grandes que orixinaron pregamentos deitados quilométricos que son un referente a escala internacional.

Coa erosión da Cordilleira Varisca, o territorio do proxecto de Xeoparque, transformouse nunha zona relativamente plana no



Sinclinal da Serra do Courel dende Penas Rubias. RAMÓN VILA ANCA



Sinclinal do Sil dende o Miradoiro de Flores. RAMÓN VILA ANCA

Mesozoico, da que case non se sabe nada. A finais do Cretácico comezou a levantarse a Cordilleira Alpina; as montañas do Courel representan o extremo occidental desta cordilleira que vai dende Europa ata o Himalaia. Este levantamento deu lugar ás montañas desta zona case como hoxe as vemos.

Existen movementos tectónicos anteriores á Oroxenia Varisca, responsable

principal das estruturas que podemos observar, que son aquí moi pouco perceptibles aínda que poden constatarse.

Daquela as principais estruturas observables formáronse durante a referida Oroxenia Varisca, que ten varias fases segundo nos indican os científicos: a primeira fase compresional é a que acada un maior desenvolvemento na rexión e resultou ser a responsable dos pregamentos deitados máis

coñecidos, o sinclinal do Courel e o anticlinal do Piornal, tamén xerou ao norte o anticlinal do Seo e ao sur o anticlinal de Vilachá. Para admirar as partes máis sobresalientes desta grande estrutura podemos desprazarnos ata o miradoiro de Campodola, pero tamén pode contemplarse de xeito espectacular sobre as localidades de Froxán e Vilamor, na súa prolongación cara ao oeste, ou na Cruz de

Outeiro e a Devesa do Cervo, na súa prolongación cara ao leste.

En fases sucesivas desta oroxenia formáronse estruturas tan espectaculares como o pregamento sobre o que se asenta o Castro de Ares e que pode contemplarse en toda a súa espectacularidade dende o "xeomiradoiro das Fontes" ao sur do territorio candidato a Xeoparque.

Relacionados con deformacións posteriores ás principais variscas, desenvólvense dous sistemas de fallas con direccións predominantes NO-SE e NE-SO. O exemplo máis significativo sería a Falla de Santa Eufemia.

En resumo, as grandes estruturas que compoñen esta comarca, enumeradas de norte a sur, son as seguintes: -anticlinal do Seo, monoclinal de Seoane-Oencia, sinclinal do Courel, anticlinal do Piornal, falla de Chao do Couso, sinclinal do Sil, falla de San Clodio e anticlinal de Vilachá.

REPORTAJES CIENTÍFICOS ► QUIROGA El jurado decidió conceder un premio especial a los redactores del periódico Val de Quiroga por su selección de reportajes científicos. El apoyo al Geoparque de O Courel, los problemas en

Montefurado, estudios tectónicos y de rocas de su zona, fósiles, glaciación... todo un ejemplo de cómo desarrollar un tema desde varias vertientes y además un vehículo ideal para conocer y valorar el entorno.



Cabina de un Hyperloop diseñada por la empresa Tesla. Google Images

Hyperloop, la cápsula que quiere conectar Madrid y Barcelona en media hora en 2019

Una capsula que funciona mediante levitación magnética que alcanza los 1200 k/h

ÁLEX LAGE / LUGO

El Hyperloop es una especie de tren que ha sido planteado en la empresa de Tesla, una empresa que se dedica a acelerar el mundo de las máquinas para que consuman un tipo de energía sostenible.

Se dice que el transporte de futuro no será ni por aire ni por mar, vendrá mediante levitación magnética, que se produce cuando un objeto está suspendido en el aire gracias a los campos magnéticos, sin ningún otro apoyo. Elon Musk, fundador de Tesla, lanzó en 2013 una publicación sobre una especie de tren supersónico que podía ir a una gran velocidad. Muchos otros investigadores lo tomaron por loco.

Hoy en día la empresa Hyperloop, una empresa que



Prototipo de un Hyperloop. Google Images

se dedica a transportar personas o mercancías en un tubo a alta velocidad, ya ha finalizado la construcción de su primer prototipo en Las Vegas.

La revolución de Hyperloop consiste en un medio de transporte que puede alcanzar los 1200 Kilómetros por hora en una cápsula que fun-

ciona mediante levitación magnética y en el que se viajará por el interior de un tubo de acero presurizado para reducir la resistencia del aire.

La idea es que haya dos tubos separados para cada sentido.

Utiliza la energía renovable y serán los paneles solares montados sobre la superficie exterior del tubo los que se encargarán de suministrar energía al sistema; gran velocidad y bajo coste de construcción debido a que costaría unos 6 millones de euros, casi la mitad menos que una línea ferroviaria normal.

Esperan poder transportar pasajeros en 2018 o 2019. Esto supondría que el trayecto entre Madrid y Barcelona podría durar unos 30 minutos, los pasajeros irían en una cápsula donde la presión es muy baja y así puede alcanzar una velocidad muy rápida con poca energía utilizada. Por el momento, nos tendremos que conformar con las 2 horas de AVE.

MEJOR DISEÑO ► SEMINARIO Espectacular página de Álex Lage, del periódico Xornaleiros del Seminario de Lugo, que utiliza como reclamos impresionantes imágenes de los trenes que nos esperan en el futuro. Pese a que la fecha del

2019 parece algo cercana (sobre todo según van las infraestructuras ferroviarias en la provincia), el diseño del reportaje hace imprescindible pararse a leerlo y eso es un gran logro en la era de la sobreinformación que vivimos.

As modas virais nas redes sociais; seguras ou prexudiciais?

Dependendo do uso e do fin co que empreguemos as redes sociais, poden ter tanto efectos positivos como efectos negativos

YOLANDA FDEZ. / BECERREÁ

O “harlem shake” e o “mannequin challenge” son algúns dos retos que non duraron moito pero que tiveron un repercusión positiva nas redes xa fose polo seu obxectivo humorístico ou de entreter.

Un dos máis recentes é o “mannequin challenge” traducido ao galego como o reto do manequín, este fenómeno viral consiste en quedarse como un manequín mentres unha cámara en movemento grava a escena. Isto vai acompañado dunha canción que se fixo famosa grazas a este reto chamada “Black Beatles” do cantante estadounidense Rae Sremmurd. Esta moda comezou a estenderse polos institutos de Estados Unidos en novembro de 2017. O primeiro vídeo foi realizado polos estudantes do Edward H. White en Florida. As principais vías de difusión foron Instagram, Youtube e Twitter.

Outro menos recente é o Harlem Shake. Foi un fenómeno de internet que consistía nun vídeo no que se reproducía o tema Harlem Shake de Baauer combinado con pintorescos movementos. Cada vídeo comezaba cunha persoa (a miúdo enmascarada) que bailaba o tema en solitario durante aproximadamente 15 segundos, mentres que ao seu redor se atopan moitos outros individuos que non lle prestan atención. Cando se produce o cambio de ritmo hai un corte e subitamente toda a multitude baila ao seu aire durante outros 15 segundos aproximadamente, con movementos moi esaxerados (a miúdo lixeiros de roupa ou lucindo vestiarios ou disfraces absurdos con estraños accesorios).

A través da rede social denominada como Instagram, puidemos coñecer quen foi o inventor do primeiro Harlem Shake, a moda viral que arra-



RETO DA BOTELLA



RETO DO MANEQUÍN



HARLEM SHAKE

sou en Internet. Kenneth Hakonsen, un noruegués de tan só 19 anos foi o creador deste fenómeno. Foi el quen subiu o 10 de Febreiro de 2013 o primeiro vídeo que contén as pautas exactas que foron imitadas por milleiros de persoas.

O “water bottle flip challenge” ou o reto da botella foi un dos fenómenos virais máis importantes desta década. Consiste en lanzar unha botella de plástico medio chea de auga, darlle todas as voltas posibles e que acabe de pé. Este reto foi se complicando a medida que se facía máis viral. O “challenge” vén normalmente acompañado da canción “Ultimate” de Denzel Curry.

A xente adoita celebrar este logro co famoso “dab”, un pase de baile urbano que se fixo famoso cando o futbolista Paul Pogba se apropiou deste movemento para celebrar os seus goles aínda que este crese que

se orixinou en Atlanta no 2015. Este reto comezou o 24 de maio de 2016 nun concurso de talentos dun instituto de Carolina do Norte onde un rapaz de 18 anos chamado Mike Senatore realizou esta complexa fazaña.

Para algúns expertos este fenómeno supón unha forma de ocio distinta aos dos móbiles e tablets. Sen embargo, tamén se fixeron aplicacións deste desafío para introducilo na tecnoloxía, así como tamén se crearon contas que se dedican a subir vídeos deste tipo en redes sociais como Youtube, Instagram e Vine. Incluso existen guías para realizar este reto.

Estes retos virais pódense considerar como beneficiosos, para socializar ou simplemente para mellorar as capacidades, pero existen outros que se consideran toleadas xa que poñen en perigo a saúde das persoas que levan a cabo estes desafíos

ou as dos demais.

Hai unha serie de retos que están considerados perigosos xa que poden afectar gravemente á saúde e mesmo provocar a morte da xente que os leve a cabo.

O reto da canela consiste en tragarse unha cullerada de canela sen tomar auga ou calquera outro líquido, o que provoca que a canela se poida aloxar nos pulmóns e producir asfixia. O seguinte é o do “knock out”, que consistía en acercarse silenciosamente a un peón e deixalo inconsciente dun só golpe e despois publicalo nas redes sociais, o que demostra o poder que ten internet sobre os seus seguidores.

Outro reto moi perigoso era o denominado “nek nomination”, cuxo obxectivo era tomar medio litro de alcohol e despois nominar a outra persoa tendo 24 horas para facelo. Nun primeiro momento este

reto semella inofensivo pero a causa disto producíronse numerosas mortes.

O famoso desafío do xeo e sal, un dos menos perigosos pero que provoca queimaduras na pel, é un xogo no que os participantes botan sal na pel para logo presionala con xeo durante o maior tempo posible. Esta acción provoca unha reacción química o que produce unha sensación de dor intensa que acadaba temperaturas de ata 21 graos baixo cero, provocando queimaduras leves ou incluso graves.

O máis perigoso de todos é o “balconing”. Consiste en lanzarse á piscina dun hotel desde unha altura elevada como un balcón ou unha terraza deixando así vítimas mortais.

Outro tolo desafío é o do vodka no ollo que xurdiu nos campos universitarios de EE.UU. O efecto deste reto é que, segundo as persoas que o probaron, producía un rápido “subidón”.

Outro reto é o da cinta adhesiva que consistía en envolver unha persoa neste tipo de cinta de pés a cabeza e esta tiña que tentar liberarse no menor tempo posible o que podía provocar asfixia e feridas leves entre outros.

O seguinte é o “fire challenge” ou o reto do lume, que é tamén un dos máis perigosos, que consistía en gravarse botándose alcohol no corpo e prenderse lume estando preto dunha piscina ou bañeira para apagalos antes posíbel. Outro é o “ab crack”, un “challenge” consistente en facer unha fendadura que atravesara verticalmente o tórax causando nalgúns casos problemas de saúde.

E para rematar, o “condom challenge” é o menos perigoso de todos, consiste en tirar un preservativo cheo de auga sobre a cabeza doutra persoa ata que a cabeza desta queda atrapada como nunha peixeira.

MEJOR INFORMACIÓN DE TENDENCIAS ►

BECERREÁ El periódico del IES de Becerreá, uno de los más destacados del certamen, esconde un gran trabajo sobre tendencias sociales en internet. Los artículos firmados por Yolanda

Fernández y Samara Rodríguez echan la vista atrás para recordar qué nos impactó del mundo viral y analizan el porqué de las modas que nos trae periódicamente la red, como los retos o la saturación de memes chistosos.

Os memes naceron coma unha moda viral pero nunca pararon de ser actualidade

Os eternos memes son un fenómeno social e de expresión cultural que se propaga rápidamente e que non parece decaer, debido á súa repercusión mediática



SAMARA RGUEZ/ BECERREA

Estas modas chegaron tan pronto como desapareceron pero existen outras como os “memes” que nunca pasaron de moda.

No ano 2000 e 2001 comezaron a aparecer as primeiras redes sociais que chegaron a ser bastante populares como: My Space, sen embargo actualmente Facebook e Instagram convertéronse nas redes sociais número un, seguidas por Twitter e é xustamente por estas redes por onde comezaron a facerse máis coñecidos “os memes”.

O termo meme xorde en 1917 no libro “The Selfish Gene”, que o define como una unidade de transmisión cultural, ou unidade de imitación. Se aplicamos isto a Internet temos que un meme é unha idea que pode evolucionar e que é tremendamente viral e propagable.

Unha das redes sociais que axudou no desenvolvemento dos memes foi Youtube, xa que existen miles de memes que se volveron famosos ao tomar parte das escenas de

moitísimas películas exitosas. Sen embargo, a rede social que a leva actualmente aos memes por una vía de expansión é Instagram xa que ten máis de 500 millóns de usuarios sendo a maioría adolescentes. Isto é un aporte moi importante para a humanidade posto que sempre estivemos acostumados a recibir información de diversos medios pero só como espectadores, sen embargo agora estémonos volviendo máis libres, pola facilidade que temos de compartir a nosa opinión de cara ao mundo e por iso xera novas tendencias. Pero isto non quere dicir que todos os memes se empreguen co fin de comunicar algo positivo ou que contribúa á sociedade.

Os memes empregáronse en diversas situacións para realizar algún tipo de burla ou comentario despectivo cara alguén, o que demostra que todo o que se crea cun obxectivo positivo se vai poder manipular, empregándoo así para un fin negativo. Sen embargo pese aos efectos negativos que poidan ter os memes ao ser mal usados, os memes

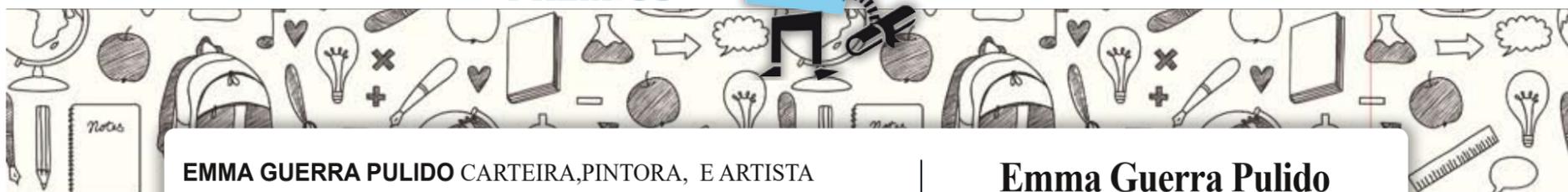
tamén teñen efectos positivos xa que nos axudan a interactuar máis coa sociedade, a comunicarnos dunha maneira humorística, expresar o noso punto de vista, etc. Actualmente estase a volver case imposible controlar a difusión de memes ou calquera outra información por internet.

En resumo, un meme é unha palabra empregada para definir conceptos que se difunden por Internet. Pode ser un vídeo, unha imaxe, unha páxina web, un hashtag ou simplemente unha palabra ou frase.

Os memes teñen tanto efectos positivos como negativos. Nun principio se empregaba unicamente co propósito de compartir ideas, pensamentos ou coa intención de que a poboación interactuase máis nas redes sociais, sen embargo tras o crecemento de Internet os memes fóronse empregando con máis frecuencia para fins negativos.

En conclusión, as modas nas redes sociais poden ter efectos opostos, debemos empregalas con precaución, sen deixarmos influenciar polas modas e tendencias.





EMMA GUERRA PULIDO CARTEIRA, PINTORA, E ARTISTA

«O oficio de carteiro, é un traballo moi gratificante, anque aparella paciencia e responsabilidade, non o cambiaría»

A entrega e a paixón por este oficio fan dela unha carteira que non se asemella á imaxe de carteiro convencional

ANTÓN LÓPEZ / BECERREÁ

Nesta entrevista faremos un repaso dos cambios que o tempo trouxo a correos.

Emma Guerra, carteira de profesión, achéganos a este oficio tan vocacional para ela.

Que te levou a ser carteira?

Non o tiña pensado. Empecei cando me casei, debido a que meu sogro era carteiro, e necesitaba a alguén para facer as vacacións. A partir de aí gustoume ese mundo de correos e cando el se xubilou, entrei polo seu posto. O meu sogro era un carteiro rural a cabalo.

Pódese dicir que o teu sogro era un dos carteiros de antes?

Si, xa que hai varias diferenzas, el ía a cabalo, os horarios eran diferentes e o sacrificio era maior, pero o trato séguese mantendo actualmente aínda que dependendo máis do carteiro.

Pódese dicir que o azar descubriu a túa vocación?

Si, sempre me sentín a gusto sendo carteira, sempre me respectaron como persoa e como muller na empresa. Levámonos moi ben todos e temos un ambiente moi familiar.

Esta proba non a pasa todo o mundo.

Coñeces todas as rúas de Navia e a xente con nome e apelido?

Si, todas as rúas e incluso os nomes que tiñan antes.

Da miña zona con nome e apelido, dos que viven nas aldeas tamén.

Eu sempre identifico as cartas e os destinatarios mediante nome, numero e rúa en Navia mentres que na zona rural mediante o nome do destinatario ou o nome da casa.

Xa que na zona rural non se traballa cos números debido a que non están ben.

Mellor que te guíes polos no-



Emma Pulido. ANCARES 3.4

mes que por números xa que nos pobos andan mal cos números non?

Pois si, debido a que moitos números nas aldeas deterioráronse ou caen e non se volven a poñer, o cal provoca a incapaci-

MOITOS DOS NÚMEROS DAS ALDEAS DETERIORÁRANSE SE NON SE VOLVEN POÑER

cidade de entrega mediante orientación por números.

Que pasa cando vai algún carteiro novo?

Que case sempre cando non coñece ten que preguntarlle a un veciño, sempre preguntar por nome e apelido do destinatario.

Cambiaron moito as cousas?

Cambiaron moito, nada que

ver. Antes as estradas eran de terra ou de pedra, tiñas que levar o correo cun 4x4. O bolígrafo e a libreta, agora utilízanse só na oficina, xa que agora temos as PDA con tecnoloxía punta.

Notas algún cambio coa utilización desas PDA?

Si cambiou moito dos tempos de antes xa que os PDA ao 100% non funcionan, pero facilítanos o traballo. Aínda que algunhas veces ocasionou retrasos. A xente para asinar aínda se van acostumando pero vai en avance. Un dos problemas nas zonas rurais é a cobertura.

Que tal sentaba a carteira de carteiro?

As carteiros enormes de coiro eu non as cheguei a utilizar, pero vinllas a meu sogro o cal a levaba no servizo a cabalo e sempre me dicía que eran moi incómodas. Era un gran esforzo.

Emma Guerra Pulido carteira, pintora e artista unha veterana do seu oficio

Emma, trata de conservar o lado tradicional e humano do carteiro, e amósanos o oficio no medio rural

ANTÓN LÓPEZ / BECERREÁ

Emma Guerra Pulido, naceu en Val de Ferreiros (Asturias) en 1963. Irmá maior de catro irmáns, e residente actualmente en Barcia (Navia de Suarna) pois alí casou e é nai de 3 fillos.

Responsable da oficina de Navia de Suarna e reparto rural co servizo de Cir4.

É unha das carteiros máis veteranas en Navia de Suarna. Ela é das motorizadas en coche, aínda que tamén levou por pouco tempo, a carteira de coiro nos seus comezos.

Emma Guerra chegou a ser carteira por influencia da familia do seu marido, e non se arrepiante para nada.

Unha das moitas anécdotas que nos conta é esta:

“Nunha etapa fai anos, leváballe o periódico todos os días a uns señores maiores, pero observaba que nunca o lían. Ata que un familiar deles me dixou que estaban subscritos para que alguén os puidera ver cando lles levaran o xornal e así saber se estaban ben ou se necesitaban algo”.

Nesta entrevista faremos un repaso dos cambios que o tempo trouxo a correos. Nas sacas só no rural se ve algunha carta manuscrita. O que máis se reparte actualmente son as notificacións administrativas, as cartas de bancos e certificados, dentro de todo isto cabe destacar que o que máis aumentou nestes anos foi o burofax á marxe da paquetería que se incrementou coas compras online, sobre todo entre o público máis novo.

Emma trata de non perder o lado humano e familiar que sempre acompañou a figura do carteiro, aínda que sexa cun saúdo ou con algún que



Recollida das cartas dos Reis. ANCARES 3.4

outro favorciño.

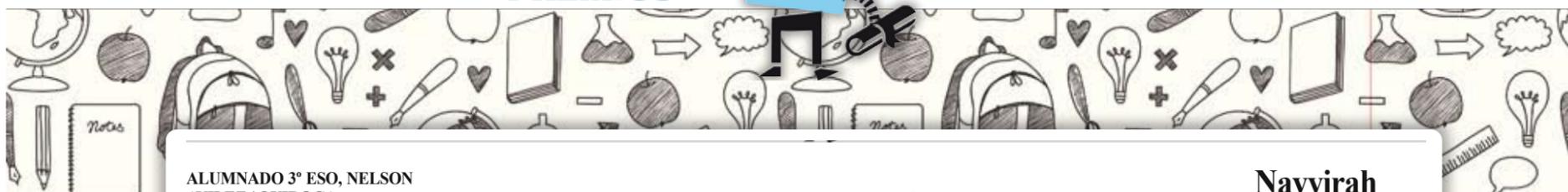
Coñece polo miúdo os nomes das rúas e é capaz de clasificar as cartas polo nome do destinatario, pero é que leva 34 anos en Correos, 34 deles en aldeas do Concello de Navia. Tamén nos di que agora ten dúas horas de oficina ás que se lles suma o tempo dos repartos.

A paixón de Emma Guerra pola pintura, empezou mediante unha asociación na que a introduciu un profesor. Dende o primeiro momento gustoulle, dinos que na súa mocidade de estudante tamén lle gustaba o artístico. Pintou sobre 30 cadros en 2 anos. Agora di que non segue debido a que os seus pais de 86 e 83 anos ocúpanlle parte do tempo libre que posúe, o cal non lle facilita pintar ou facer manualidades.

Emma no seu tempo libre tamén contribúe co pobo de Navia sobre todo no Nadal, pois exerce de mensaxeira dos Reis de Oriente e recolle todas as cartas dos nenos e nenas de Navia. O que lle gusta do traballo é observar coma os nenos e nenas rin, e comparten o poder enviarlle unha carta aos Reis Magos de Oriente.

MEJOR ENTREVISTA ► IES BECERREÁ Meses antes de que se concediera la Medalla Castelao a los carteros rurales, Antón López entrevistó a doble página a una de las profesionales de Correos más excepcionales de Galicia, Emma

Guerra Pulido, que además de entregar cartas es pintora y artista. Cargada de anécdotas, la entrevista del alumno de Becerreá rezuma curiosidad y bien podría haber sido publicada por cualquier medio de comunicación.



ALUMNADO 3º ESO, NELSON AVILEZ / QUIROGA

Sad Brown Girls

Nayyirah Waheed

Tradicionalmente a literatura é un espazo creativo non só para a ficción, senón para amosar o contexto histórico e social no que se relatan determinadas historias. No eido da literatura inglesa, son ben coñecidas obras breves como *The Yellow Wallpaper* (1892) de Charlotte Perkins, ou *Mrs. Dalloway* (1925) de Virginia Woolf, onde se expoñen contextos similares, nos que a muller aparece representada nun mundo que a ignora e a invisibiliza chegando a non ter nome, como no caso do relato breve de Perkins. Estas obras amosan as consecuencias directas dunhas vidas cheas de ansiedade e marcadas pola imposibilidade de ser dona de si.

Afortunadamente, e sen esquecer todo o camiño que queda por percorrer, tanto as reivindicacións como a loita feminista acadaron unha maior repercusión social a partir da súa terceira vaga, no principio da década dos 90 do século XX. A voz da muller pasou a ser un tema de actualidade e de necesaria implicación en numerosos aspectos sociais que fixeron que, pouco a pouco, as mulleres comezaran a estar presentes dun xeito diferente nos panoramas

literarios arredor do mundo. Actualizar a literatura ao século XXI implica a posibilidade de amosar unha pluralidade de voces que axuda a amosar aquelas tradicionalmente silenciadas. No caso destas "Sad Brown Girls", denominadas en principio pexorativamente e autoproclamadas como tal como mostra de orgullo, amosan as posibilidades que o contexto histórico e social actual ofrece para proxectar a voz.

Estas "tristes rapazas morenas" son mulleres novas, fillas dunha xeración de migrantes (do sur de Asia, do Caribe e doutros países en vías de desenvolvemento) que se estableceron en países anglofalantes como Inglaterra, EEUU ou Canadá. Son fillas da mestura de culturas. Participaron na cultura dos seus países de orixe e na cultura dos países nos que residen actualmente e nos que crecieron. Foron desarraigadas xa que a cultura dos seus pais quedalles lonxe no espazo e no tempo. Tampouco se senten integradas nin comprendidas nestas sociedades de fala inglesa, ás veces hostís e con prexuízos pola cor da pel.

Estas autoras, artistas multidisciplinares, saben usar e manexar as novas tecnoloxías (redes sociais) e aproveitar as vantaxes que ofrecen para crear e difundir a súa obra.

En xeral, usan as formas tradicionais de difusión e financiamento da literatura e doutras artes e amosan predilección pola poesía como expresión.

Na súa poesía predomina a temática feminista, social, solidaria e étnica. Enfrontan cuestións da súa cultura: música, comida, danza, relixión e a música da linguaxe falada. Tratan temas que fan referencia á súa cultura e aos problemas e tabús de esa sociedade.

Tamén critican os prexuízos da cultura dos seus antepasados. Nos seus escritos presentan un rexeitamento cara ao machismo e fan referencia á inmigración da muller que se enfronta ao odio desta cara á cultura dos seus pais.



Warsan Shire. INSTAGRAM

Warsan Shire

Naceu o 1 de agosto de 1988 en Kenya, a súa familia é de orixe somalí. Emigrou ao Reino Unido cando tiña 1 ano. Warsan Shire é escritora, poeta, editora e profesora e vive en Londres. Recibiu o premio de poesía africana da Universidade de Brunel (Inglaterra) en 2013, elixida dunha lista de 6 candidatos dun total de 655 participantes.

Un dos seus poemas máis famosos, breve e poderoso, recóllese en diversos poemarios é *Teaching my Mother how to Give Birth* (2011):
*"To my daughter I will say,
 when men come, set yourself
 on fire."*

É unha poeta afroamericana moi popular en redes como Instagram e Tumblr. Non hai apenas imaxes do seu rostro. Os seus seguidores, e ela mesma, difunden os seus micro-poemas en memes e incluso tatúanse os seus favoritos. A revista *Jet Magazine*, chegou a cualificala como a "poetisa máis famosa de Instagram" nun artigo de marzo de 2017.

Empezou a escribir aos 11 anos despois de que un profesor lle asignara unha tarefa para a aula. Consistía en facer un poema para un xornal da comunidade, a partir desa tarefa Nayyirah describiu un novo medio de autoexpresión. Ela mesma admite que a súa escritura está influenciada por autoras como Maya Angelou ou Sonia Sánchez.

Waheed leva publicados dous poemarios, o último deles en 2015 titulado *Nejma*, que seguía ao afamado *Salt* (2015) do que seleccionamos o seguinte poema:

*There have been so many times
 I have seen a man wanting to
 weep
 but
 instead
 beat his heart until it was
 unconscious*

Malika Booker

É unha poeta, escritora e artista británica. Ela é considerada "Unha pioneira do movemento actual da palabras falada", no Reino Unido. As organizacións para as que traballou, entre outras, foron o Arts Council England e a BBC. Booker naceu en Londres, pero medrou na Guyana, de onde procedía a súa familia, coa que regresou ao Reino Unido aos 13 anos. Comezou a escribir mentres estudaba antropoloxía en Goldsmiths, Universidade de Londres. O seguinte poema pertence a *Pepper Seed* (2013):
Sin Visits Me
*They say a dead woman can't run from
 her coffin.*
*How moonshine can orchestrate nuff
 wild thoughts!*
*It's an hour past midnight and the road
 outside is quiet;*
*my thoughts are a twisting screwdriver;
 licks
 of a dozen switches scorch my skin.*

*Pomegranate flowers
 line the road, each spread out from the
 other;
 and their crumpled petals are the
 shocking red of death.*
*I am in the centre of this wreath. You
 chew chillies raw,
 laugh, and spit the seeds, then tell me
 of the joys
 of sitting on a big stone under Concord
 waterfall,
 watching near-naked boys leap off the
 moss-green cliffs above.*
*Your voice is smooth liquor. Your
 whirring hands speak
 another language. I hold a white china
 cup in my hand;
 funny how the cracks don't seem to
 show.*
*You in your saucy lace that binds your
 body like mace
 covers nutmeg seeds; I am shocked by
 your vulgarity.*
*I tell you, crapaud don't have no right
 in salt water.*
*You tell me you have a right to be
 everywhere.*

Lang Leav

Comezou a darse a coñecer a través das redes sociais, e acadou unha grande sona coas compilacións dos seus primeiros escritos, gañando premios como o da plataforma Goodreads, que no ano 2014 lle concedeu o premio de poesía ao seu libro *Lullabies*. A súa sona reflectiuse en diarios como *The Guardian* ou *The New York Times*, onde foron publicados algúns dos seus poemas. Actualmente vive en Nova Zelandia e continúa a manter a súa fama como escritora en redes e listas de libros máis vendidos. A súa última obra titúlase *Sea of Strangers* (2018). O seguinte fragmento ("Moment of truth") é de *Lullabies* (2014):

*One day I looked at you, and it
 suddenly occurred to me how
 beautiful your smile was. I heard*

*music in your laughter; I saw
 poetry in your words. You asked
 me why I had that look on my
 face, as though a shadow had
 fallen across its sun-drenched
 landscape, heavy with
 premonition, dark with revelation.*
*The second I tried to tell myself I
 wasn't in love was the moment I
 realised I was.*



Lang Leav. INSTAGRAM

MEJOR CRÍTICA CULTURAL ► IES QUIROGA

Esta páxina de los alumnos de este centro de Ribeira Sacra (la firman el alumnado de 3º de Eso y Nelson Avilez) nos adentra en el mundo de las llamadas 'Sad Brown Girls', un movimiento

de mujeres que se sienten desarraigadas en sus países de residencia porque tienen origen inmigrante, y que usan las artes, sobre todo la poesía, para lanzar al mundo un mensaje integrador y feminista.

LAS DOS CARAS DE LA RADIATIVIDAD

Todo el mundo conoce la radiactividad como algo nocivo y perjudicial, pero ¿puede llegar a tener un buen uso?

CARLA MOURELLE
LUCÍA MÉNDEZ
YASHINA LEBRÓN
LUCÍA TOSAR

La radiactividad es la emisión espontánea de partículas o rayos por el núcleo de un átomo. Es un fenómeno físico por el cual los núcleos de algunos elementos químicos emiten radiaciones con diferentes propiedades. La radiactividad fue descubierta por el científico francés Antoine Henri Becquerel en 1896. Las radiaciones pueden ser de tres tipos. La radiación alfa que consiste en emisión de núcleos de helio es la más fácil de frenar, una hoja de papel sería capaz de detenerla, aunque puede ser muy nociva; la radiación beta son electrones emitidos en el proceso de desintegración y pueden llegar a atravesar la piel; y por último la radiación gamma, que son fotones de alta energía que pueden llegar a causar graves daños en órganos internos.

Los isótopos radiactivos son exactamente igual que un isótopo no radiactivo, a excepción de que el primero se

trata de un átomo marcado, por lo cual, puede ser seguido tanto en sus reacciones químicas como biológicas, gracias a las radiaciones que emite.

Es esta característica la que hace que los radioisótopos tengan diferentes aplicaciones en distintos campos. Se utiliza en la industria para comprobar materiales o procesos industriales. También en arte para restauración de objetos artísticos o en arqueología para fechar eventos geológicos. La farmacología la emplea para estudiar el metabolismo de los fármacos antes de autorizar su uso público.

A parte de todos estos usos, los radioisótopos son también utilizados en la medicina para diagnóstico y tratamiento de diferentes tipos de cáncer como el de corazón, pulmones, tiroides, hígado o intestino. Se utilizan para diagnóstico y tratamiento médico los isótopos ^{131}I , ^{60}Co , o ^{99}Tc .

Desde el descubrimiento de la radiactividad, el ser humano la ha usado para muchas cosas, algunas positivas como la medicina y otras por desgracia negativas como la guerra. La ciencia y la tecnología han



Dibujo de Marie Curie en su laboratorio. PABLO RODRÍGUEZ GONZÁLEZ-ZAERA

permitido al ser humano encontrar y desarrollar una utilidad de paz y práctica al fenómeno de la radiactividad. Es importante seguir investigando para poder encontrar más formas de utilizarla, a ser posible para algo que no sea negativa. En España la ciencia, la investigación y la innovación han sido los sectores que más han sufrido el impacto de la

crisis. Desde su inicio, el presupuesto que el Gobierno da a estos sectores se ha reducido en un 30%. Los investigadores españoles piden que ahora que la crisis está remitiendo, se vuelva a destinar más a la investigación. Algunas de las financiaciones son el capital propio, los créditos o buscar gente interesada a través de campañas de mecenazgo.

150 ANIVERSARIO DE MARIE CURIE

ALEJANDRO PÉREZ

RAQUEL CALOTO

Hace 150 años nació uno de los mayores referentes en el mundo de la ciencia y toda una pionera en la integración de la mujer en la sociedad. Hablamos de Marie Skłodowska Curie, más conocida como Marie Curie, la única persona hasta la fecha en ganar 2 premios Nobel en dos disciplinas científicas. Sus extraordinarias habilidades hicieron que se convirtiese en una de las mayores figuras del mundo de la ciencia del siglo XX. Entre sus muchos hallazgos se encuentran los descubrimientos de dos nuevos elementos (el polonio y el radio) en el año 1898, descubiertos gracias a medir las radiaciones de uranio en la pechblenda, un mineral rico en dicho elemento. Por este hecho, fue la primera mujer en obtener el Nobel de física. Lo ganó en 1903 junto a su marido Pierre Curie y Henri Becquerel. Nurió el 4 de julio de 1934 a causa de una leucemia, probablemente contraída por las radiaciones.

ANTES PENSABA, AHORA PIENSO

Antes pensábamos que la radiactividad era nociva para la salud, ya que gente, como Marie Curie, que trataban con ella acababan teniendo problemas de salud a largo o corto plazo por los efectos de ésta. También pensábamos que la radiactividad solo servía para cosas negativas como producir energía nuclear, contaminar el planeta y para fabricar armas de guerra atómicas. Tras esta investigación sobre la radiactividad y sus usos, ahora pensamos que la radiactividad es

OPINIÓN SOBRE LA NOTICIA

CARLA MOURELLE, LUCÍA MÉNDEZ, ALEJANDRO PÉREZ Y YASHINA LEBRÓN

mucho más útil de lo que nos imaginábamos y que no se usa solo para cosas negativas como los conflictos bélicos. A día de hoy la radiactividad es primordial en la lucha contra el cáncer y otras enfermedades con técnicas como la quimioterapia y los rayos X. Pensamos que se debería investigar más a fondo porque así

se podría encontrar más usos que darle y quizá en futuro pueda ser la radiactividad la base para las curas contra enfermedades que hoy en día no tienen cura y son mortales.

Nos ha gustado realizar este trabajo de la radiactividad porque hemos aprendido más cosas sobre la vida de Marie Curie y Pierre y también las diferentes utilidades de la radiactividad. Ahora sabemos cosas que no sabíamos antes como los tipos de radiactividad que hay y lo mucho que ha bajado el dinero

destinado a la investigación médica en España en estos años durante la crisis. No estamos de acuerdo en que ha algo tan importante se le haya recortado tanto por la crisis y que ahora que el país está mejorando no se quiera dar más dinero. La investigación médica en España es muy importante para un país ya que cuanto más se avance en la investigación más aumentará la calidad de vida del país.

INFORMACIÓN SOBRE CIENCIA ► MARISTAS

La 'desconocida' radiactividad no lo es tanto después de leer esta información de los alumnos de 3º y 4º de la Eso del colegio Maristas de Lugo, quienes explican muy bien por qué se le pueden

dar buenos y malos usos. Con información, opinión y un recuerdo a Marie Curie, la página elaborada por los escolares Carla Mourelle, Lucía Méndez, Yashina Lebron y Lucía Tosar es original y documentada.



CELEBRACIÓN "ROSALÍA VIVE EN NÓS"



Alumnado de Afondamento de LG, 1º BAC . ANCARES 3.4

TAMARA SIMÓN / BECERREÁ

"Rosalía vive en nós" foi o acto organizado polo alumnado de reforzo de Lingua Galega de 1º de BAC para lembrar a Rosalía de Castro un ano máis. Esther, Miguel, Celia, Xoel, Paula, Marcos e Nico leron o manifesto de María Reimón-dez "Abrindo Fiestras". Ademais coa coordinación do seu profesor realizaron e editaron un video titulado "Rosalía vi-

ne en Nós", que se presentará ao concurso Ollo Boi, e da "Casa Museo Manuel María" no próximo mes de abril. Outras das actividades que dirixiron e organizaron estes alumnos e alumnas foi a poxa literaria que resultou moi animada, cunha gran participación de alumn@s e profesor@s, como xa ven sendo habitual cada ano, nesta poxa interveñen rapaces e rapázas de todos os cursos do centro.

Como novidade Bilal Khourisa, alumno de 3º da ESO, recién chegado da cidade de Fez en Marrocos, recitou en árabe o poema de Rosalía "Airiños, airiños aires", que el mesmo traduciu. Para Bilal coñecer esta poesía de Rosalía non so supuxo un achegamento á súa obra, senón tamén aos mesmos sentimentos de lembranza da súa terra, da que tan lonxe se atopa e pola que tanta morriña sente



BILAL KHOURISA / BECERREÁ

Son Bilal, nacíu en Fez en Marrocos. Teño 16 anos e agora estudo no IES de Becerreá. Xa sei que estou moi lonxe da terra onde nacíu, pero por motivos laborais a miña familia tivo que trasladarse aquí, a Galicia, a Lugo, a Becerreá.

Teño dezaseis anos e estou moi contento no Instituto e en Becerreá.

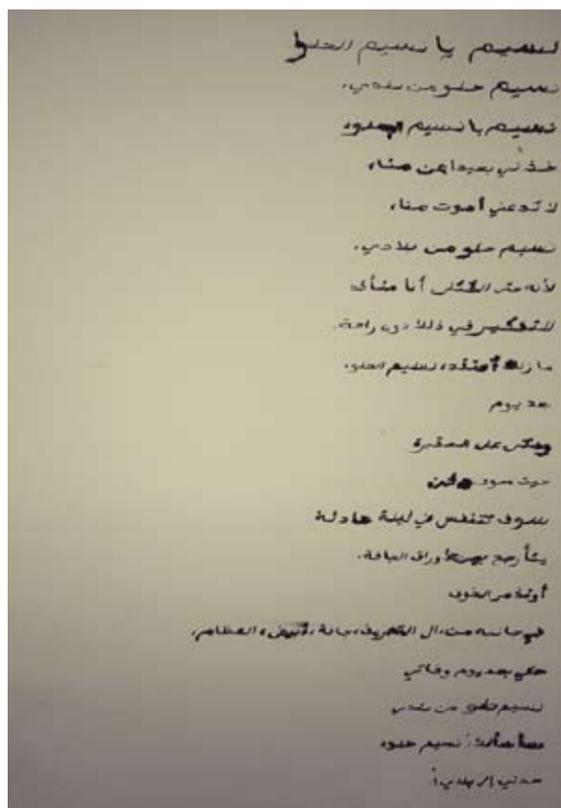
Gústame estudar francés, mellorei moito a miña comprensión do castelán e vou collendo algunha palabra de galego. Os compañeiros de clase axudáronme moito, colaboraron moito comigo dende o primeiro día que cheguei aquí. Mesmo xanto no comedor do Instituto con todos eles. Iso si, a min pónenme comida distinta cando hai carne. Tamén me gusta xogar ao fútbol. Xogo no equipo do Becerreá. Traducín este poema de Rosalía que me recorda que eu tamén estou lonxe da terra.



Fragmento "Airiños Aires" Rosalía de Castro. ANCARES 3.4

*Airiños, airiños, aires
Airiños, airiños, aires,
airiños da miña terra,
airiños, airiños, aires,
airiños leváme a ela.*

*Non permitas que aquí morra,
airiños da miña terra,
que inda penso que de morta
hei de sospirar por ela.
Ainda penso, airiños, aires,
que dimpois de morta sea
e aló polo campo santo,
donde enterrada me teñan,
pasés na calada noite
runxindo entre a folla seca,
ou murmurando medrosos
entre as brancas calaveras;
inda dimpois de mortiña,
airiños da miña terra,
Heivos de berrar: "¡Airiños,
airiños, leváme a ela!*

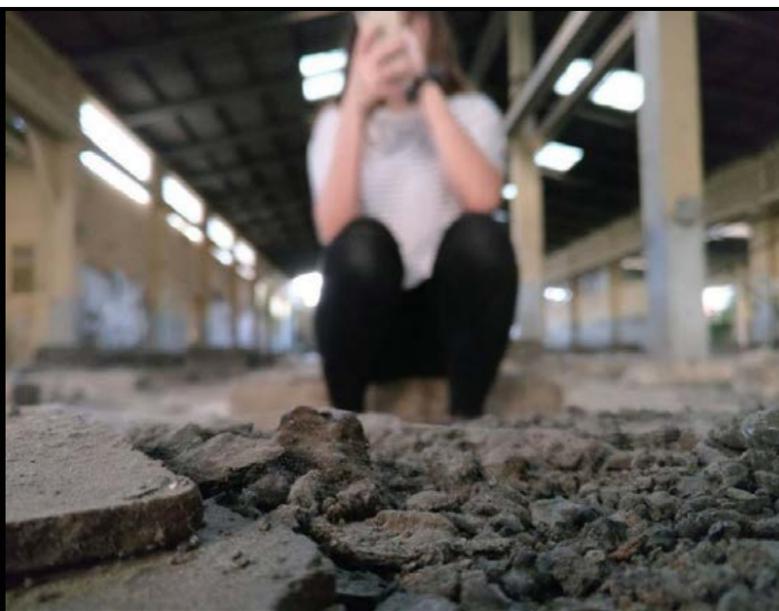
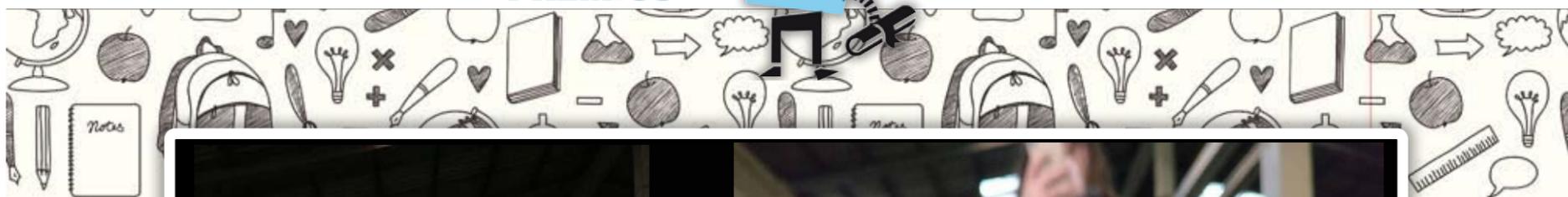


Fragmento "Airiños Aires" transcrito por Bilal. ANCARES 3.4

لنفسهم يا نسيم الحلو
نسيم حلو من بلادنا
نسيم يا نسيم هجوتو
خذني بعيدا من هنا
لا تدعني اموت هنا
نسيم حلو من بلادنا
لانه من الركن انا متاك
للتفكير في ذلك يوم واحد
ما زلت احنكده نسيم الحلو
جد يوم
ويكن على همكرو
سود هون
نصوف تنفس في لينة هادو
يتأرجح بهجوتو اراق العافه
أوتد من الحلو
في حانته من ال الكهوف حارة والين والعتافه
حكي بعد يوم وجاتي
نسيم حلو من بلادنا
عيا حانته: نسيم حلو
خذني اريه اريه

INFORMACIÓN CULTURAL ► BECERREÁ
La mejor información cultural la firma Bilal Khourisa, alumna del instituto de Becerreá. Nacida en Fez (Marruecos), cuenta cómo se están esforzando en mejorar su castellano y

su gallego, y presenta como aportación para el Escola de Prensa una inédita traducción de 'Airiños, Aires' de Rosalía de Castro al árabe, su idioma materno. Eligió este poema porque le recuerda que ella también está lejos de su tierra.

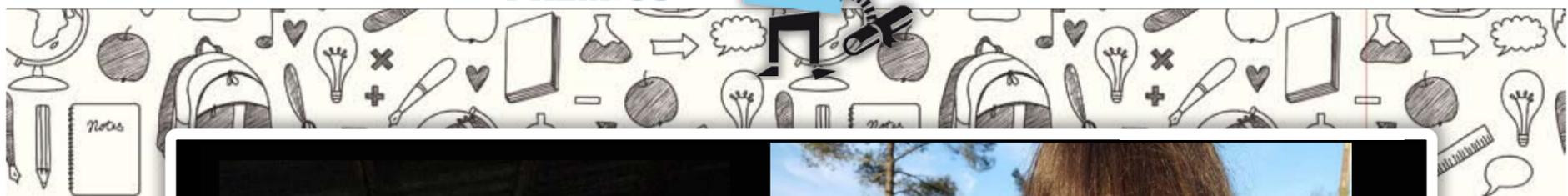


PITY PARTY



TRATAMIENTO DE LA IMAGEN ► RAMÓN PIÑEIRO DE LÁNCARA La utilización del fondo negro, siempre complicada para un periódico impreso, vuelve a ser fundamental en este caso para dar fuerza a las inquietantes imágenes

que reflejan «la pasión por el miedo» en clave musical de los alumnos del Ramón Piñeiro Raúl Jacob, Miguel Bande y Ana Cobas. Este periódico también incluye un sistema de realidad aumentada para ver vídeos de algunas noticias.



Este reportaxe fotográfico, protagonizado por Ana Cobas, expuxose no CPI Ramón Piñeiro dentro da materia Educación Plástica, Visual e Audiovisual.

Titulamos a exposición "Pity Party", debido as influíntes correntes musicáis de Ana, entre as cales se encontran Melanie Martínez e Artick Monkeys. O proxecto reflexa as nosas personalidades e a nosa paixón polo medo. Aínda que non somos expertos fotógrafos soupemos plasmar os nosos sentimentos e a nosa creatividade reflexando un mundo postapocalíptico onde a personaxe principal cobra vida para vingarse de todos aqueles que lle fixeron dano.

Raúl Jacob, Miguel Bande e Ana Cobas.



ESCOLA
dEPrensa
ELPROGRESO



EQUIPO

DIRECCIÓN: Xoel Rodríguez Poy REDACCIÓN: Paula Álvarez García FOTOGRAFÍA: ANCARES 3.4: Antía Álvarez, Marcela Miñambres, Paula Rubio, Tamara Simón, Muntean Andrei, Johana Rodríguez, Elisa Pardo.

AGORA SOÑO

COMO OS ANCARES FORON UNHA ILLA

ANTÍA ÁLVAREZ GARCÍA.

BECERREÁ

Era unha noite coma outra calquera, unha desas noites de outono nas que despois de cear apetece quedarse preto do lume a ler un anaco antes de ir a cama. Logo de avanzar 8 páxinas no libro e despedirme dos meus pais decidín deitarme, xa que fora un día longo e esgotador.

Sempre soñaba con percorrer o mundo e non deixar nin un só país onde non puxera os pés, visitar todos os monumentos posibles aprendendo algo novo en cada cidade para contar ó chegar a casa. Esa noite foi distinto. Soñaba que se levantaba un forte vento que movía as nosas casas e os meus queridos montes do seu lugar e os trasladaba a un lugar completamente distinto, a un lugar onde as árbores e as grandes plantas non tiñan espazo porque só había auga e area. A xente voaba sorprendida xunto coas casas. Era como levantar un cromó da súa casa no álbum e trasladalo a outra casa totalmente diferente. Sen estragalo e sen rompelo, todo xunto polo aire.

Cando espertei dinme conta de que non estaba soñando, estabamos a trasladarnos a un lugar rodeado de auga e deixando atrás os nosos montes e o noso verde. Non daba crédito, nin eu nin ninguén, do

que estaba pasando. Sen levantarme da cama movíame no espazo. Lembro ós meus pais como berraban dicindo “non lles chega con quitarnos recursos e con discriminarnos que por enriba temos que movernos da nosa aldea”. Moitas veces oín que a pouca xente a ilusiona a idea de vivir nas aldeas ou nunha comarca como é a dos Ancares e que cada vez quedamos menos persoas habitando estes sitios porque a falta de emprego e de establecementos provoca que nos mudemos as cidades. Moita xente prefire vivir alí onde o único que hai é unha contaminación coa que case me choran os ollos e onde non hai nin un só produto natural co que alimentarse. Pero non son quen de entender porque nos tivemos que mover polo aire a un lugar rodeado de auga onde penso que nós, xa que o meu pai vivía da agricultura, non vai ter os recursos suficientes para sobrevivir. Igual queren a nosa aldea para facer unha mina de carbón e sacar pedras ou os montes para plantar eucaliptos e construír edificios máis interesantes cás nosas vivendas.

Tras ese cambio tremendo que nos desorientou totalmente e unha vez asentados nun lugar completamente diferente e cunha natureza e un ecosistema que

nin por asomo se parecían ó que nos habitamos durante toda a nosa vida, pensamos que era necesario saber que íamos facer agora aquí. Meu pai dixo que trataría de buscar algún traballo como guía turístico ou algo semellante para prestar axuda ás persoas que visitan a illa por motivos de traballo ou coa idea de coñecer as especies de plantas e animais que habitan este lugar.

Nunca fun de contos de princesas ou súper heroes. Antes de durmir miña nai cóntame moitas historias de lugares e de como se vive neles. Lembro ter escoitado que as illas son uns lugares dos que ninguén se acorda máis que para visitar co obxectivo de facer fotografías ou explorar. Non hai escolas nin hospitais. A mamá non está contenta porque precisa acudir a eles cada pouco tempo para que esa enfermidade que ten non acabe coa súa vida. Descoñezo de que enfermidade se trata, xa que supostamente é o mellor para min e todo vai estar ben. Iso me di meu pai todos os días.

Fago un grande esforzo para adaptarme a unha vida rodeada de auga e todo o relacionado con ela, onde só vexo un horizonte azul, botándolle moita imaxinación e onde o único

que escoito é o ruído do mar, máis forte cando o vento provoca que as ondas cheguen case ata a fiestra do meu cuarto onde eu paso os días pensando en que pasar o tempo.

Unha das cousas que me preocupa agora mesmo neste novo lugar é facer amigos. Boto en falta os meus de verdade, incluso os da cidade que me preguntaban seguido como me podía gustar tanto, como eles dicían, “el bosque”. Eu sempre utilicei a palabra monte, non porque soe mellor e sexa máis bonita, se non porque define perfectamente ese conxunto de árbores e animais dos que eu vivía namorada e non me cansaba de visitar.

Sempre recordo a frase que miña avoa me dicía practicamente todos os días, “todo é acostumarse” pero eu non acabo de encaixar aquí.

Estaba acostumbrada a ir a escola, coidar a miña nai e axudarlle a meu pai coas súas tarefas. O único que podó facer aquí é ler libros e máis libros, os que por sorte voaron comigo.

O cambio non influíu moito na miña nai, xa que a pobre ten que estar todo o día dentro da casa ou na cama, por causa dessa enfermidade que non acabo de coñecer.

Igual que antes soñaba con re-

correr o mundo e vivir novas experiencias, agora soño con volver a miña comarca. Gustaríame volver a ver as árbores que me viron medrar e os animalitos que escoitaba cantar ao pasear despois de facer as tarefas da escola.

No momento no que espertei esa noite e vin que o que soñaba era realidade, sabía que a idea de abandonar o lugar onde nacín non me ía ilusionar en absoluto, todo o contrario.

Non é que non me guste a auga, pero gustábame máis a das fontes e a dos regatos que saían da nada no medio dos prados ou dos camiños. Tampouco me desgusta o clima que temos aquí, pero sigo a preferir as xeadas pola mañá cedo e ese aire suave do escurecer. Gústame sentir silencio, paz e tranquilidade pero por nada cambio o son do cuco ou da curuxa polas noites.

Boto en falta os montes que tanta vida me daban e onde tan a gusto me sentía. Máis que unha natureza incomparable que me facía sentir libre, para min era un lugar onde os soños se podían facer realidade e onde estaba a salvo de calquera perigo por moito que me gustase a idea de viaxar. Eses montes e esa comarca eran o meu fogar e sempre quereirei volver a eles.

Leche FRESCA 1,5 litros

LEYMA natura

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

GA LEGA 100%

MEJOR CONTRAPORTADA ► IES BECERREÁ
La descripción de Os Ancares a modo de artículo analítico, confrontando la vida rural y la de las ciudades, merece el premio a la mejor contraportada, tanto por el contenido como por

el modo en que está ilustrado y presentado el tema. Antía Álvarez García, del IES Becerreá, es la autora de ‘Agora soño como Os Ancares foron unha illa’, una bonita pieza que rezuma añoranza y emoción de la tierra amada.

LEITE NATURAL SI, PERO O DA VAQUIÑA, POLO QUE VALE

A comercialización de bebidas vexetais como saudábeis supón un engano para o consumidor, que non debe esquecer todas as propiedades dun alimento tan natural como o leite de vaca

TAMARA SIMÓN / BECERREÁ

Deberíamos substituír na nosa dieta o leite por bebidas vexetais, por exemplo de soia ou améndoa? A Sociedade Española de Nutrición é clara, o leite de vaca é insubstituíble na dieta. Así que...se é de vaca mellor.

As bebidas vexetais, a miúdo coñecidas co nome de leite de soia, de améndoa, de arroz, de avea, etc., son simplemente sucedáneos do leite auténtico, o de vaca por suposto. Pero é habitual que estes sucedáneos sexan presentados como máis saudables para o organismo. Podémolo comprobar nos anuncios de calquera dos medios de comunicación, sobre todo na televisión, na que adoita promocionarse o consumo de bebidas vexetais comparando as súas vantaxes fronte ao do leite de vaca. Tanto é así que cada vez vai aumentando o consumo destas fronte ao do verdadeiro leite, que vai en diminución.

Cómpre ter sempre presente que as bebidas vexetais son substancias diferentes ao leite a pesar de ser chamadas tamén así, xa que, segundo a Real Academia Galega (RAG), a definición de leite é: "líquido branco segregado polas glándulas mamarias das femias dos mamíferos, co que alimentan as crías". Ao non ser de orixe animal non deben ter a denominación de leite senón que o termo axeitado é o repetido con anterioridade de "bebidas vexetais".

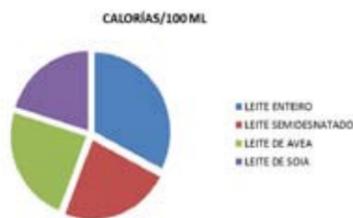
A realidade, baseada en criterios científicos é que estas bebidas, non as chamemos leites, teñen un valor nutricional menor có leite das vacas. E a que se debe que estas bebidas sexan menos nutritivas ca o leite? A resposta principalmente radica en que o leite de vaca



Casa de Gómez en Arместo. MARCELA MIÑAMBRES



Generoso dono da casa ordeñando. MARCELA MIÑAMBRES



Gáficas das calorías do leite. TAMARA SIMÓN

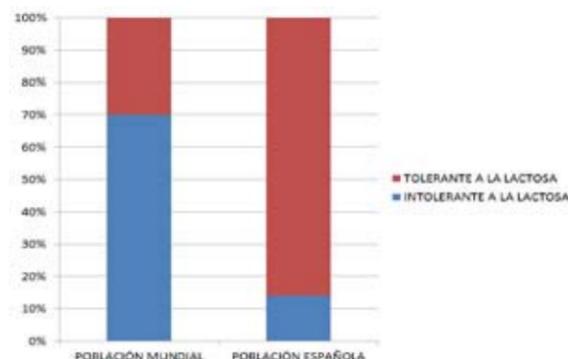
contén proteínas de moi alto valor biolóxico, hidratos de carbono, graxas, calcio, magnesio, fósforo, cinc e outros minerais e vitaminas A, B e D. Contén, entre os hidratos de carbono, a lactosa, o azucre natural do leite. Só nos casos de alerxias ou intolerancias tería sentido a súa substitución por algún destes sucedáneos, pero a realidade é que só unha porcentaxe mínima da poboación as padece.

Se comparamos a composición do leite fronte ás bebidas vexetais, vemos que de todas elas a máis completa e nutritiva sería a bebida de soia, cun alto contido de proteínas, malia seren dun menor valor biolóxico que as do leite. A vitamina B12 e o calcio deben ser engadidos ao leite de soia durante o seu proceso de elaboración para tentar de achegarse, aínda que sen conseguilo, aos valores

presentes no leite de vaca.

O argumento do aumento de peso tampouco debería ser un obstáculo para deixar de consumir leite, xa que o podemos escoller co contido en graxa que se axuste máis aos nosos requirimentos nutricionais, enteiro, semidesnatado, desnatado. Busquemos datos obxectivos, o leite semidesnatado e o "leite" de soia (o máis consumido entre as bebidas vexetais) teñen practicamente as mesmas calorías, 45 kcal por cada 100 mililitros. O leite desnatado ten pouco máis de 35 Kcal. Se o noso obxectivo principal é adelgazar a conclusión é obvia, engorda menos o leite semi ou desnatado que o de soia.

As proteínas contidas no resto de tipos de bebidas vexetais (améndoa, avea, arroz...) posúen un valor biolóxico moito menor que as do leite de vaca. Polo tanto, na escala de



Gráficas intolerancias á lactosa. TAMARA SIMÓN

substitutos do leite de vaca, será o "leite" de soia enriquecido o que ocupe o primeiro lugar, e o que recomendamos ás persoas con alerxias ou intolerancias a algún compoñente do leite e tamén aos vexetarianos.

Comezouse falando da publicidade errónea e enganosa coa que se presentan as bebidas vexetais nos medios de comunicación, alegando que son máis saudables, que engordan menos, que son dende o punto de vista nutricional máis completas... Cando na realidade aportan unha cantidade semellante de calorías á do leite semidesnatado, con menos nutrientes e a prezos máis elevados.

Tamén se di do leite de vaca que non debería ser consumido por parte dos adultos xa que moitas persoas poden desenvolver intolerancia segundo pasa o tempo, mais isto é unha

cuestión de xenética, aos occidentais lles afecta menos que a outras poboacións como asiáticas ou africanas que presentan unha incidencia da intolerancia moito maior. En España estímase que ata un 40% da poboación podería chegar a desenvolver a intolerancia ao longo da súa vida.

É obvio, se temos unha alerxia ou unha intolerancia alimentaria debemos excluír todos os alimentos que a provoquen. Pero se non é o caso, mentres esteamos sans debemos procurar hábitos saudables e manter un alimentación equilibrada. Sigamos os consellos que nos dá a Sociedade Española de Nutrición. Non renunciemos ao leite, porque é un alimento natural, porque é insubstituíble. Máis claro, auga. Pero se é branco e en botella, entón é leite natural de vaca.

PREMIO ESPECIAL LEYMA ► IES BECERREÁ

Un artigo sobre os beneficios da leche de vaca en relación con las bebidas vegetales elaborado por Tamara Simón, del IES Becerreá, merece el premio especial por incidir en

uno de los debates más actuales sobre este tipo de productos, cada vez más habituales en el mercado. La noticia se acompaña con imágenes y gráficos que ayudan a entender la información.

LEMOS TODOS

5-9 MARZO
SEMANA DA PRENSA

EDICIÓN INFANTA ELENA

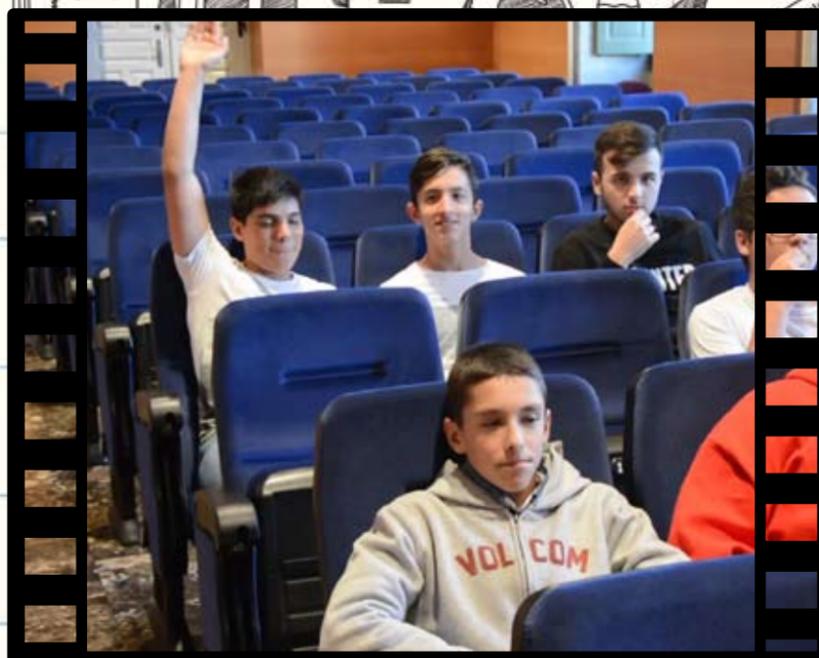
Marzo, marzal, o que
non empezou ben
remata mal

TORO DE LA VEGA



PREMIO ESPECIAL AL ESFUERZO ► INFANTA ELENA DE MONFORTE No usan las maquetas del Scribus, tampoco las tipografías de El Progreso. Escriben a bolígrafo y pegan las fotos sobre folios. Sin embargo, tienen un gran

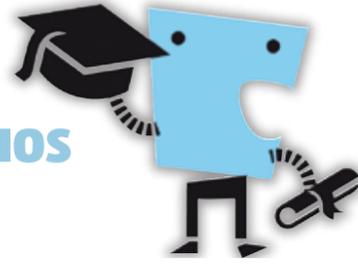
mérito. Los alumnos del colegio de educación especial Infanta Elena de Monforte de Lemos también quisieron sumarse al Escola de Prensa y su trabajo es merecedor de un galardón al esfuerzo.



A por todas!!!
Xornaleiros 2.0

MEJOR VÍDEO ► SEMINARIO La grabación de una falsa rueda de prensa sirve a los alumnos del Seminario para explicar la segunda edición del proyecto Escola de Prensa de El Progreso. Los ganadores de algunos premios del año pasado

cuentan al resto de alumnos del centro su experiencia, mientras estos formulan preguntas como si de un acto periodístico se tratase. Esta ingeniosa propuesta es merecedora del premio a la mejor presentación en vídeo.



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.