ENERO 2007

Nuestras Cosas

Premio Lobo de Bronce 2006

i.e.s. Batalla de Clavijo

Sumario

EDITORIAL 3

Elecciones al Consejo Escolar y en la APA 4

Todo es nuevo para mí 5

Bodas de plata en nuestro Instituto 6

ACTIVIDADES

Semana de la Ciencia y la Tecnología 7

- Poemas sobre el agua 8
- Narraciones sobre el agua 10
- Los parques que abrazan el Ebro 11
- ¿Qué significa el agua en el planeta Tierra? 12
- Viaje al nacimiento de un río 13
- Música acuática 14
- Salida a la EDAR y a la ETAP 15
- La hidratación en el deporte 16
- Viaje a Torrecilla en Cameros 17
- Nueva cultura sobre el agua 18
- Cadena humana para el trasvase 19

Otras actividades

- Vamos al teatro: *Segismundo y Compañía* 20
- El escenario de la ilusión 22
- ArteFacto: *Sin palabras* 23
- Talleres de consumo 24
- Día de la Constitución 25
- Visita de Estudios Arión 26

REFLEXIÓN EN LAS AULAS

- El negocio peletero 27
- El gasto navideño… ¿Derroche? 28
- Nosotros, los humanos 30
- El agua: la salud y la infancia 32
- Mi obra favorita 34
- El "Botellón": fenómeno social actual 36
- El agua: distribución y consumo 38

ENTRETENIMIENTOS Y CURIOSIDADES

- Guinnes… ¡de la estupidez! Una de disparates 40
- Curiosidades del vino 41
- ¿Verdad o mentira? ¿Sabías que…? 42

MISCELÁNEA

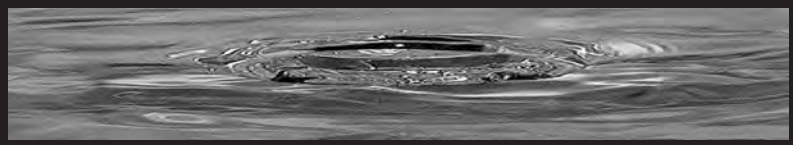
- Mis amigos, los libros 43
- ¿Qué hace una vikinga en el Batalla de Clavijo? 44
- La taza de café 46
- Historias de miedo de Hallowe'en 47
- *Nuestras cosas*, premiada en Barcelona 48

DIRECCIÓN: Luisa Bárcenas y Agustín García.
REDACCIÓN: Luisa Bárcenas, Agustín García y varios alumnos y profesores que hemos querido contaros algunas de *Nuestras Cosas*.
DISEÑO y MAQUETACIÓN: Josué Ajamil y Rubén Medrano.
FOTOGRAFÍA: Carlos Rosales, Luisa Bárcenas, Antonio Guillén, y algunos alumnos entusiastas.

el

aG

Ua



Editorial

Un año más estamos aquí. Y van siete. Y serán todos los que tú quieras, los que consideres que tienes algo que conocer, algo que contar, algo que compartir.

Este número nace con nueva dirección e ilusiones renovadas, con la responsabilidad de mantener el buen nivel y los objetivos que siempre han animado a *Nuestras Cosas,* principios que parecen contar con vuestra aceptación y, como puedes comprobar en la portada de cierre, con el reconocimiento de otros, pues esta revista, tu revista, recibió el pasado mes de octubre en Barcelona, entre más de mil presentadas, el tercer premio -Lobo de Bronce- en convocatoria hecha por la Asociación de Prensa Juvenil. Premio a un trabajo colectivo del que tú eres partícipe.

Un año que, por otra parte, se presenta con algunas novedades. En lo material, se han llevado a cabo importantes obras en nuestro instituto para modernizar y adaptar las instalaciones; eran necesarias, como entendemos que lo es el avanzar en el proyecto de cubrimiento del frontón. En lo personal, dos aspectos merecen destacarse: el primero es que se ha completado la recepción del Bachillerato Artístico, que ha supuesto un incremento notable en la dotación de profesores, hasta un total de sesenta y ocho, para atender debidamente a esta modalidad, sólo impartida en Logroño en este centro; el segundo, que han tenido lugar las elecciones al Consejo Escolar, órgano que una vez renovado inicia su nueva andadura de cuatro años. Otras novedades han sido la dotación a todos los alumnos de una agenda escolar, útil para la programación y seguimiento de sus actividades, y el hecho de que todos los profesores cuentan, a partir de este curso, con un "asistente" para mejorar el control de los alumnos: *Tamagozzi*.

Hay retos también para el año en curso. Entre ellos, debemos señalar la incorporación de nuestro instituto al Modelo EFQM de Excelencia que, propiciado por la Consejería de Educación, tiene como objetivo ayudar a conocernos mejor y, en consecuencia, mejorar su funcionamiento, a fin de ofrecer una mayor calidad en el servicio que damos a la comunidad, objetivo primordial, y para el que contamos con la colaboración de todos: padres, profesores y alumnos.

Gracias y a la tarea.

N.C.

ELECCIONES AL CONSEJO ESCOLAR Y EN LA ASOCIACIÓN DE PADRES

A lo largo del mes de noviembre se fueron convocando las distintas elecciones para la renovación parcial de los integrantes del Consejo Escolar del instituto.

Como puede apreciarse en los gráficos que siguen, la participación fue muy desigual en las diferentes votaciones, llegando al 98,5% en el sector del profesorado, al 52,6% entre los alumnos y a un escaso 5,3% en el sector de padres.

Sirvan estas líneas para dar la bienvenida a los nuevos consejeros, a la par que hacemos votos por el futuro buen hacer del Consejo.

Censo: 68
Votos: 67

Profesorado - 98,5 %

Censo: 1179
Votos: 62

Padres - 5,3 %

Censo: 669
Votos: 352

Alumnos - 52,6 %

Junta Directiva de la Asocición de Padres

Por su parte, la Junta Directiva de la Asociación de Padres ha procedido a su renovación. Ha quedado conformada con los siguientes miembros:

Mª Sol Butenegro
Jesús Campo
Carmen Cortizas
José Pedro Ezquerro
J. Santiago García
Constantino García
Marta García
Arantxa Moreno
Ana Isabel Peltzer

Los padres integrantes de Consejo Escolar son los siguientes: Arantxa Moreno, J. Santiago García y José Pedro Ezquerro.

Consejo Escolar

MIEMBROS NO ELECTOS

Directora. Presidente: Carmen Arnedo Franco
Jefe de Estudios: Rosa Crespo Carazo
Secretario: Emilio Sanz Salinas
Represent. APA: Aránzazu Moreno Fernández
Represent. Org. Empresarial: Eva Cuesta Villaverde
Represent. Ayuntamiento: Inmaculada Sáenz González

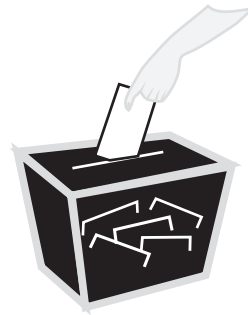
MIEMBROS ELECTOS

Representantes de Profesores
Lucía Andrés Barrios
José Luis Coelho Pires
Agustín García Fernández
Antonio Guillén Oterino
Joaquín Moreno Pascual
Pilar Moreno Villares
Mª Carmen Omatos Soria

Representantes de Padres
José Pedro Ezquerro Ibáñez
J. Santiago García Eguizábal

Representantes de Alumnos
Montserrat Ezquerro Barreras
Álvaro Ezquerro Pina
Mónica Fernández Puertas
Germán García Butenegro

Representante del PAS
Daniel García Aliaga



Un libro es un regalo estupendo, porque muchas personas solo leen para no tener que pensar. A. Maurois

Todo es nuevo para mí

Hay aula de Informática

Cambiamos de edificio

He aquí algunas de las primeras impresiones de alumnos que se incorporan a 1º de ESO. Sobre todo les ha llamado la atención que…

No se hacen filas

Hay nuevas asigniaturas

Hay un profesor por asignatura

Tenemos frontón y laboratorio

Son muchas las asigniaturas

Tenemos dos recreos

La jornada es continua

Tenemos Tecnología y Francés

Hay una hora de tutoría

Bodas de Plata en Nuestro Instituto

Han pasado más de veinticinco años desde que la profesora de nuestro Instituto María de Vico Pascual Martínez-Portillo, *La Vico* para sus alumnos, llegara el 1 de septiembre de 1981 al entonces Colegio Público "Batalla de Clavijo".

Los doce primeros años (cursos 1981 – 1993) los dedicó a los niños de Educación Especial. Con la reconversión del Centro de Primaria en el actual Instituto de Educación Secundaria, pasó a dar clases de Lengua Castellana a los alumnos de 1º y 2º de ESO, dedicación en la que actualmente continúa.

Con estas breves y sencillas líneas, la redacción de *Nuestras Cosas* quiere hacerle llegar a Vico nuestra más profunda admiración y aprecio, en nombre de los profesores, padres y alumnos actuales, y también de los muchos cientos de alumnos que, ya de dos generaciones, han pasado por sus aulas.

Gracias, Vico, por quedarte por aquí, siempre a mano y con la sonrisa puesta. Tu ejemplo nos anima.

25 años ininterrumpidos dedicados a la misma profesión tiene...

un cierto mérito.

Supone la acumulación de una gran experiencia, pero...

... no resulta excesivamente llamativo;

25 años ininterrumpidos dedicados a la enseñanza tiene...

bastante mérito.

Supone haber colaborado en educar a dos generaciones, y ya...

... resulta digno de ser destacado;

25 años ininterrumpidos en el mismo centro de enseñanza tiene...

mucho mérito.

Supone más de media vida profesional en el Clavijo, y...

...resulta... un verdadero regalo para todos aquéllos que hemos compartido algún tiempo con ella.

III Semana de la CIENCIA y la TECNOLOGÍA

La tercera edición de la Semana de la Ciencia y la Tecnología ha tenido como lema "El Agua". Esto ha teñido la organización de este evento de un contenido medioambiental importante. Lo que perseguíamos era resaltar el papel que ha jugado el agua en el devenir del planeta Tierra y en la historia de la humanidad, pero, sobre todo, nuestro objetivo ha sido –y es-favorecer la sensibilización de todos los que conformamos la Comunidad Educativa acerca de la necesidad de participar activamente en el tratamiento y ahorro de agua, poniendo de manifiesto el papel que cada uno de nosotros podemos jugar tanto a la hora de preservar la calidad como la cantidad de este recurso.

Las iniciativas comenzaron dedicando íntegramente al agua la Agenda Escolar de este curso. A partir de ahí, el amplio abanico de actividades que se han desarrollado han puesto en jaque a profesores y alumnos de nuestro Centro y de otros tres Institutos con los que compartíamos experiencia: el Cosme García de Logroño, el Quintitliano de Calahorra y el Celso Díaz de Arnedo. Algunas de estas actividades han sido desarrolladas por personajes relevantes del mundo científico: Josefina Castellví, Manuel Toharia, Pedro Arrojo. Pero el resto –la inmensa mayoría y lo que realmente da peso al Proyecto- son iniciativas que surgen de los propios Departamentos Didácticos y en las que la colaboración de alumnos y profesores, ha dado como fruto una semana de intensa y enriquecedora actividad educativa. Felicidades a todas y todos los que habéis puesto ilusión en esta tarea.

Carmen Arnedo. Directora

Poemas al Agua

He aquí algunas de las composiciones poéticas creadas por alumnos con motivo de la Semana de la Ciencia, dedicada al AGUA

SEA QUIZÁS

Sea quizás tan bello elemento
Lágrimas humanas derramadas
Que en pequeña cuenca reunidas
Agitan cada noche la soledad prohibida.

Sea esta agua dorada
Esas sensaciones de libertad
Que entre ella ligeras sentimos
Nuestro cuerpo lento y frío.

Sea quizás esta agua salada
Masaje que azota mi cara
Y arrastra a sus olvidos
Mis pequeños brotes de vida.

Pequeña, cristalina,
¡Qué secretos guardas!
Tan potente y delicada,
Aunque descuidada, necesitada,
Aunque olvidada,
Amada.

Irene Martínez 1º AA Bach.

PARECES TAN DÉBIL

Pareces tan débil, tan vulnerable...
Pareces frágil e inestable...
Pareces...

Sin embargo, no es fácil controlarte,
Inundas ciudades y pueblos;
Tan pronto nace en ti la vida,
Como puedes ahogar los sueños.
Dejas tu huella en mi piel, si te rozo,
Siempre calmas mi sed,
Y expresas lo que siento cuando empañas mis ojos.
Surges del cielo y alimentas la tierra.

Soy capaz de verte,
Aunque carezcas de forma y color,
Eres capaz de golpear,
Y al mismo tiempo, alivias el dolor.
¡Cuántos hombres quisieran ser como tú, H2O!

Stella Prado 2º H Bach.

SOMOS AGUA

Necesidad indispensable, Naturaleza mineral
combinación de ritmos y luces
salud de manantiales, pureza original.

Armonía de vibración energética,
"Lourdes", "Moutichiani", “Fátima",
aguas santas de Paz.

Origen de la Vida
Elemento de la Naturaleza
que nos sana y nos limpia.

Al beber nos da alegría.
nos recobra la Vitalidad Perdida
Ya que no somos Polvo, sino Agua Divina.

Leyre Clemente 2º AC Bach.

AGUA DORMIDA

Francisco González Léon

Agua dormida de aquel pilón:
agua desierta;
agua contagiada del conventual
silencio de la huerta.

Tú a la vida, jamás, jamás te asomas
y te basta de un álamo el follaje,
y en las tardes, un vuelo de palomas...

Agua que no te evaporas,
que no te viola la cántara,
y que no cantas,
y que no lloras.

Agua dormida,
agua que contrastas con mi vida,
agua desierta...

Narraciones sobre el Agua

SUEÑOS DE MAR

No he vuelto a verla. Aún puedo ver sus ojos, unos ojos vivos, brillantes y grandes que hacían entenderla mientras el único ruido que nos envolvía era el sonido del silencio. Nadie hablaba, no existían las palabras pero los dos sabíamos lo que estábamos contándonos. Su mirada podía enloquecerte hasta sentir que todo se detenía, el silencio desaparecía. Nada; ni siquiera en silencio. Sólo existían sus ojos, lo demás era falso, se escapaba de tu mente. Se llamaba Inove. Quiere decir océano en su lengua, la lengua "OcéanoMar"; no me preguntéis dónde se habla, sólo sé que era su lengua. Una vez le pregunté de dónde era; me dijo que del mar y sonrió; me dio la mano y me llevó hasta unas rocas en su orilla, se quedó callada y me dijo que escuchara. Yo no entendía nada. ¿Por qué lo miraba de esa forma tan bella? Sentí que todo mi cuerpo se henchía de envidia; necesitaba que me mirara así, sin poder esconder cómo lo amaba. Amar al mar. Celos del mar. Sabía que ese mar era lo único a lo que podía pertenecer; nunca sería sólo mía, pero no me importaba. Su olor a sal se esparcía por todo mi cuerpo; al pensar en ella, podía sentir que ella también lo hacía. Quería tenerla, tenerla sólo para mí, mía, sin entender que ella no pertenecía a nadie, únicamente sería de algo tan mágico, bello, vivo e inmenso como lo era ella. Mar. Se marchó. Celos del mar. Aún aparece en mis sueños, sueños mezclados con una eternidad color océano. Era feliz, creo que lo era. Dormíamos en la playa tú y yo y el mar. Sueños separados. Te vas. No pude tenerte por mis ansias de querer tenerte. Esa noche tenía los ojos más raros que nunca, como poblados de perfiles que se abrazan y desenlazan, confundiéndose. La miraba dormir, tranquila; el sueño me vencía y la cabeza pesada estaba a punto de caer; me levanté y me lavé con el agua helada hasta tiritar.
Dos lágrimas, lágrimas saladas, ¿de qué? ¿Ira, angustia, desilusión?
Ahora, viejo ya, sé dónde estás. Riéndote, sólo tú y el mar. El mar y tú.

Carlota Oliver 2º AC Bach.

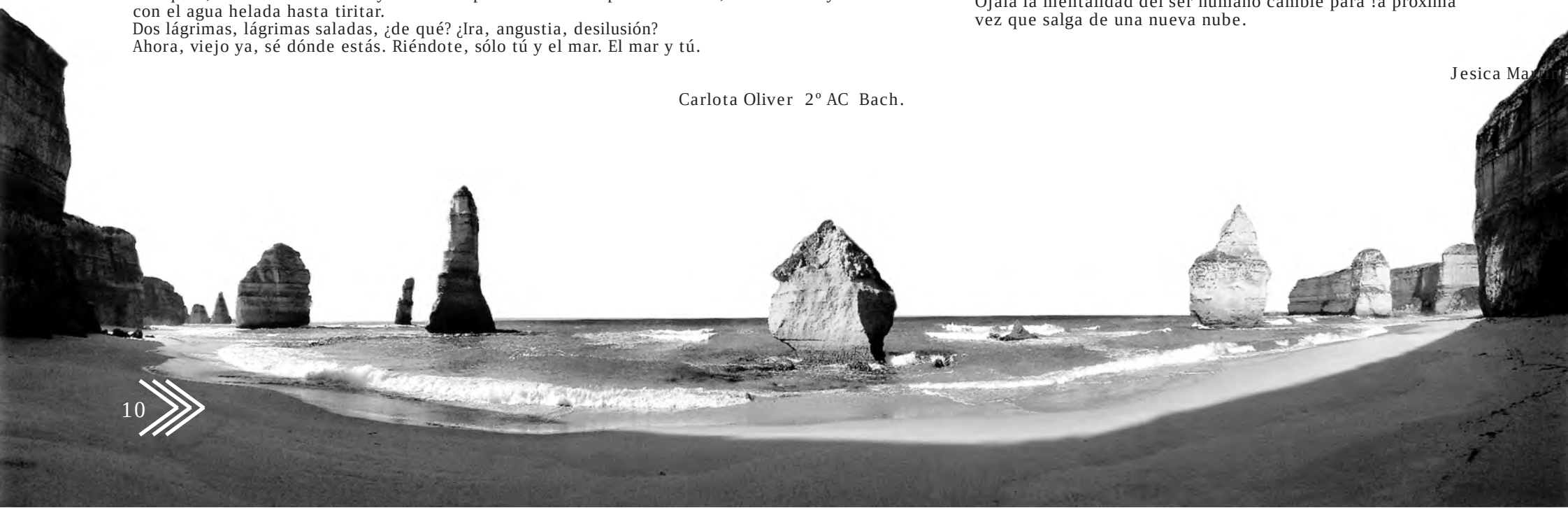
TRISTE DESTINO

Nací en una nube. Nunca me imaginé que la vida pudiese ser tan dura. Esperaba que mi función fuese dar esa vida, pero esto no depende de mí, sino del uso que hacen de mí. Llegué a un pantano semiseco por el derroche; se necesitaba demasiado de mí para llenarlo. Desde ahí inicié un largo y duro viaje: una parte de mí fue hacia los campos de cultivo, otra se empleó para uso doméstico y la última, no menos importante, siguió río abajo.

En los campos de cultivo me mezclaron con fertilizantes y pesticidas, en el uso doméstico me unieron con detergentes y productos de limpieza que ayudan en la vida a los humanos, pero matan así animales y plantas que necesitan de mí. La que siguió río abajo fue manchada por vertidos de fábricas y suciedad del ser humano. Y después de este trayecto, todas nos juntamos en el mar, donde a lo largo del tiempo nos han maltratado de igual modo.

Ojalá la mentalidad del ser humano cambie para !a próxima vez que salga de una nueva nube.

Jesica Ma[illegible]



Los Parques que Abrazan el Ebro

El lunes 6 de noviembre los alumnos de 1º de ESO fuimos a visitar los parques que abrazan el Ebro.

Desde lejos podíamos ver un precioso paisaje lleno de árboles de distinto tamaño, unos altos y alargados, otros pequeños y anchos; unos con hojas en sus ramas, otros con sus ramas desnudas. Todos ellos nos ofrecían una bonita variedad de colores: verdes, amarillos, naranjas, rosas, rojizos, marrones... típicos del otoño; el suelo estaba lleno de hojas secas que habían caído de los árboles.

El parque parecía estar dormido, por el silencio y la tranquilidad que se respiraba en él, tan sólo se oía el ruido del agua que caía de la fuente, pero con nuestras voces, risas y gritos se despertó.

Pudimos ver el castaño, el ciprés, el pino, el olivo, la catalpa, el chopo, el sauce llorón... Una monitora nos habló de las características de cada uno de ellos.

Me llamó la atención el sauce llorón por su copa amplia, por sus ramas largas, flexibles y colgantes. Sus hojas, estrechas y verde-amarillentas y su grueso tronco.

El ciprés tiene un tronco derecho y grueso y una copa espesa en forma de cono; sus ramas son cortas y su hoja perenne verdinegra; es tan alto que parece tocar el cielo. Es muy común en los cementerios y hay quien dice que los espíritus de los muertos trepan por él y llegan al cielo.

La catalpa tiene un tronco rugoso y delgado; sus ramas están muy extendidas y sus hojas son grandes, amarillas y verdosas, con forma de corazón; se caen en invierno.

El castaño tiene un tronco grueso y una copa ancha y redonda; es de hoja caduca. Su fruto es la castaña.

El pino tiene un tronco elevado y recto y sus hojas son largas y muy estrechas, parecidas a agujas, y están unidas de dos en dos. El pino es de hoja perenne.

Pasamos un rato muy divertido. Me ha gustado mucho esta excursión porque he aprendido a distinguir los árboles y he conocido algunos que yo no sabía ni que existían, por ejemplo, la catalpa.

Beatriz Romeo 1º A ESO

¿Qué significa el Agua en el Planeta Tierra?

La actividad que más me gustó fue una conferencia titulada "¿Qué significa el agua en el Planeta Tierra?" que nos dio la directora de la base oceanográfica de la Antártida, Josefina Castellví.
Me impactó muchísimo debido a la gravedad de la situación.

Lidia Belloso 4º A

En la charla de Josefina Castellví, una científica muy importante que ha dirigido tropas en la Antártida, y que se desplazó desde Barcelona solamente para darnos una charla sobre el agua, me llamó la atención la poca proporción de agua potable que hay en nuestro planeta (2%).

Adrián Martín 4º A

JOSEFINA CASTELLVÍ.

Nació en Barcelona en 1935.
Doctora en Ciencias Biológicas por la Universidad de Barcelona en la especialidad de Oceanografía.

Fue Profesora de Investigación del CSIC, Gestora del Programa *Antártida* de la Comisión Internacional de Ciencia y Tecnología, Directora del Instituto de Ciencias del Mar, Subdirectora General de Programas de Investigación y Desarrollo, Premio al Mérito Científico del Instituto Oceanográfico Francés.
Actualmente está jubilada, pero sigue impartiendo conferencias sobre sensibilización en materia del agua.

Viaje al Nacimiento de un Río

Tiene unos paisajes muy bonitos y creo que a muchos de nosotros nos gustó. Pudimos apreciar dos climas bastante diferentes: la umbría y la solana. Los árboles eran distintos de un clima a otro [...] Fue una experiencia muy bonita.

Bianca Toba 3ºA ESO

El día 9 de noviembre, jueves, fuimos al desfiladero de Matute. Allí seguimos un sendero al lado del río, acompañados del profesor de Biología y la profesora de Geometría. El profesor nos pidió que cogiésemos muestras de musgo, verdín y plantas, en botes y bolsas, para luego analizarlas, todo ello en grupos [...] Fue una salida muy bonita, pero corta.

Asier Borge 3ºA ESO

...Cuando llegamos al pueblo estuvimos haciendo una ruta hasta el monte. Después almorzamos y ... empezó lo bueno... La verdad es que ninguno de nosotros pudo observar los paisajes de allí ya que continuamente teníamos que mirar al suelo por los “grandes regalos” y abundantes que a lo largo de toda la ruta nos habían dejado. A mí, personalmente, la naturaleza me encanta, pero me quejaba de estar allí... [...] Os recomiendo ir, claro que, ¡abstenerse vagos!

Sara Checa 3ºB ESO

...Luego llegamos al final y había que subir una escalera no muy segura, por lo que no subimos muchos. Al bajar, Antonio nos enseñó flores muy pequeñas que olían muy bien y eran parecidas al tomillo [...] Me gustaría hacer más de estas actividades y aprender más.

Alfredo Eraso 3ºB ESO

Música Acuática

En la Semana de la Ciencia, que tuvo lugar en noviembre, los alumnos de 2° del Bachillerato de Humanidades y Ciencias Sociales asistimos a un concierto maravilloso titulado *Música acuática*.
En el mismo oímos óperas de compositores muy conocidos: Georg Friedrich Händel, Federico Smetana y Claude Debussy. La primera fue *Música acuática*, de Händel, perteneciente a la época barroca. Este autor es considerado, junto a Sebastian Bach, el mejor de esta etapa musical.

Georg Friedrich Händel fue un compositor alemán nacionalizado inglés. Al principio trabajaba en Alemania para el lector de Hanova, el cual le dio permiso para ir a Inglaterra con motivo de aprender la música que se hacía allí. Pero después de dos años no volvió como había prometido. En este tiempo el lector de Hanova fue nombrado Rey de Inglaterra, así que Hanova se fue a vivir allí. Oyendo las noticias, Händel compuso esta ópera para Hanova, con la finalidad de renovar su relación de amistad con él. La segunda ópera que nos fue presentada fue la sinfonía *Mi patria*, de Federico Smetana, con la cual conocimos el movimiento *Moldavia*. Smetana fue un compositor del siglo XIX. Como Händel, fue nacionalista, pero su música es especial, programática.

Al final admiramos la ópera de Claude Debussy. Es un compositor de la época del Impresionismo, de los siglos XIX-XX. Su ópera nos quería representar el sol desde el amanecer hasta que se ponía en el mar; quería transmitirnos sensaciones, por ejemplo, cómo podemos sentir el mar, el sol, el aire, etc.

Al margen del video-concierto, observamos los instrumentos musicales que destacaban en cada siglo de cada compositor.

Gabriela Loredana Ilie 2º H Bach.

Las oportunidades son como los amaneceres; si uno espera demasiado, se los pierde.W.A.Ward

Salida a la EDAR y a la ETAP

EDAR (estación depuradora de aguas residuales) LOGROÑO
ETAP (estación de tratamiento del agua potable) LARDERO

El miércoles 8 de noviembre, como actividad de la Semana de la Ciencia, los alumnos de 4º de ESO salimos del Instituto para ver el funcionamiento de la potabilizadora de Lardero y de la depuradora de Logroño.

Partimos a las 9,30, acompañados por los profesores Manuel Ochoa y Pedro Casis, ambos de Tecnología.

Cuando llegamos a Lardero, nos dividieron en dos grupos para facilitar las explicaciones. Los guías nos dieron cuenta de todo el funcionamiento de la planta y los pasos que seguía el agua desde que se toma del río Iregua hasta que llega a nuestras casas. Después de esta primera visita, fuimos al centro comercial Berceo, en el que paramos para almorzar. A continuación, pasamos andando a la planta depuradora, ya que está muy cerca. Cuando llegamos, ya estaban los guías preparados para mostrarnos el funcionamiento de las instalaciones; pudimos comprobar la gran cantidad de basura que tiene que limpiar. Finalizada la interesante visita, cogimos de nuevo el autobús para volver al Instituto.

La salida, con el doble objetivo de comprobar cómo limpian el agua para beberla y cómo la limpian después para que no contamine tanto, fue instructiva y entretenida.

David Diusto 4º A

EDAR

ETAP

EDAR

La Hidratación en el Deporte

En la Semana de la Ciencia tuvieron lugar una serie de conferencias y actividades; una de las más interesantes, desde mi punto de vista, fue *La hidratación en el deporte*, que impartió Vicente Elías Ruiz.

Quizás haya quien acudió a la conferencia que no supo valorar la suerte de que un gran médico, experto además en medicina deportiva, viniera al Batalla de Clavijo a explicar el agua en el deporte, pero la mayoría de los presentes lo acogió con ganas e interés.

El mensaje principal era que la hidratación es la clave para un buen rendimiento deportivo. Se basa sobre todo en que el cuerpo humano está compuesto de agua en un 60%, por lo que mantener este nivel ayuda a que el deportista siga entrenándose con intensidad. El deporte de competición es duro y sacrificado; en ocasiones, el agua no cubre todas las necesidades de nuestro organismo, y el deportista acaba con las consecuencias típicas de una falta de la misma y de minerales en el cuerpo, como es la deshidratación, la fatiga, dolores musculares ...

El conferenciante nos dio consejos de cómo en casa uno mismo puede preparase una bebida isotónica para combatir la fatiga y la deshidratación, tras el ejercicio físico: agua, azúcar moreno y sal es un combinado útil. Otra de las cuestiones que planteó fue la frecuencia con la que un atleta debe hidratarse. Es necesario que el atleta durante el entrenamiento o competición se acostumbre a beber de 50 a 100cc de líquido cada vez y si es posible cada 15 - 20 minutos.

Es importante que uno no se guíe por la sensación de sed, ya que ésta se presenta cuando las células musculares han perdido gran porcentaje de agua.

En definitiva, creo que fue una de las charlas más útiles de la Semana de la Ciencia. Me alegró mucho que el doctor Elías pudiera venir y explicar este tema de importancia, porque somos muchos los que practicamos deporte, ya sea una pachanga con los amigos o el deporte de competición.

Iván López 2º H Bach.

Eusebio García y Vicente Elías Ruiz

Viaje a Torrecilla en Cameros

AGUAS DE PEÑACLARA

Durante la Semana Cultural de nuestro instituto, cuyo tema central era el agua, los alumnos de Bachillerato visitamos las instalaciones de Peñaclara: manantiales, embotellado, etiquetado y embalaje. Están situadas en Torrecilla en Cameros. Una persona de la empresa nos acompañó y nos fue explicando todo el proceso. Vimos el manantial que brota abundante y que es la base de la instalación. Nos impresionó la tecnología con la que se realiza el proceso de embotellar, colocar el tapón, pegar la etiqueta y depositar en las cajas. Nos sorprendió ver lo que es en su origen la botella que, de unos tubos de pocos centímetros, se obtenga una de distintas capacidades. Fuimos informados de que en la explotación trabajaban alrededor de cincuenta obreros y que se disponía de numerosos medios de transporte.

CASA DE PRÁXEDES M. SAGASTA

A continuación, nos trasladamos hasta el pueblo para visitar la casa-museo de Don Práxedes Mateo Sagasta, importante político del siglo XIX. En esta casa nació el 21 de Julio de 1825, y en ella se conservan numerosos objetos personales de su vida. Me llamó la atención la reproducción de lo que era su habitación. En definitiva, fue una excursión entretenida, aprendimos muchas cosas y lo pasamos muy bien.

José Antonio Orquín 2º H Bach.

Nueva Cultura sobre el Agua

El pasado 10 de noviembre, durante la Semana de la Ciencia, los alumnos de 2º de Bachillerato tuvimos la oportunidad de asistir a la conferencia del profesor Pedro Arrojo, titulada *Nueva cultura sobre el agua*. Profesor del Departamento de Análisis Económico en la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la Universidad de Zaragoza y galardonado con el Premio Goldman 2003 de Medioambiente correspondiente a la región europea, iba a ser el citado profesor quien clausurara la Semana.

Gracias a su estilo incisivo y a un lenguaje coloquial, el profesor Arrojo consiguió transmitir un mensaje de conciencia y ahorro del agua, de cómo gestionarla y del valor que ésta supone para nosotros, ya que como materia viva, debemos protegerla. Cuidar nuestros ríos y embalses, cerrar el grifo del agua y abrir las puertas al agua vida que no es negocio de nadie, es un reto en palabras del profesor que nos ilusiona a todos.

He ahí su marcada actitud crítica, reflejada en sus continuas alusiones a la especulación que en su opinión se está produciendo en la construcción de balnearios, *aquaparcs* y demás centros en lugares como la costa levantina o Murcia, donde sus ríos y embalses rozan porcentajes paupérrimos mientras las licencias de obra vuelan sin ningún tipo de control. En su opinión, si una persona pretende obtener beneficio económico a costa del agua debería pagar por ella como lo hace un constructor con un terreno (aunque viendo cómo está el panorama nacional en este asunto yo ya no sé qué pensar), porque si estamos creando una conciencia global de ahorro y respeto para que luego lleguen unos señores con maletines y corbatas y nos planten otro *Marina d'Or* en medio del desierto ya les digo yo a los señores del gobierno dónde se pueden meter sus anuncios en los que no gastaban ni una gota de agua. No me extraña, es que no les queda porque se están bañando en ella.

Al margen de la crítica que me pueda suscitar todo esto, encontré la conferencia positiva y didáctica. Esto siempre queda bien decirlo, porque si de verdad queremos tirar hacia adelante hay que educar desde abajo, aunque como en todo serán los que lleguen arriba los que decidan. Esto no es nuevo: unos, a mandar, nosotros, a hacer ruido.

Asier Biota 2º AB Bach.

CADENA HUMANA PARA EL TRASVASE

Un nuevo día comienza para el I.E.S Batalla de Clavijo; pero hoy no es un día normal. No es un día como todos, en el que los alumnos corren de un sitio a otro, charlan, cotillean, repasan en cualquier rincón minutos antes de un examen... Hoy se ve algo raro en el ambiente. El color azul pinta el instituto: es la Semana del Agua. Y hoy, para clausurar esta bonita experiencia de concienciar a los alumnos sobre el consumo abusivo de ésta, se va a realizar una cadena humana.

Fotografías cedidas por Alfredo Iglesias.
Con el agradecimiento de N.C.

A lo lejos parece como si un río uniese el corazón del instituto con el Ebro. Su caudal azul está en movimiento; a medida que te acercas se pueden distinguir personas ... Todo el mundo observa extrañado esta situación; se preguntan sobre esta rara pero a la vez interesante escena: decenas de chavales que visten la misma camiseta de un color azul pitufo se hallan dispuestos en una fila ordenada, pasando agua a través de unos vasos de plástico, desde el río hasta el instituto, con el objetivo de transportar 140 litros de agua. Extraña pero muy significativa la cifra de 140: son los litros que gasta de media al día un riojano.

Los medios de comunicación fotografían, entrevistan, graban, en fin...quieren enterarse de todo.
Con esta actividad se pretende concienciar de lo valiosa que es el agua y lo poco que la sabemos apreciar, ya que con un simple gesto podemos tenerla al alcance de la mano, sin caer en la cuenta de que es un bien limitado.

Aida Merino Muntión 2° AA Bach.

Vamos al Teatro

Segismundo y Compañía

Entrevista a César Novalgos, del grupo *Tres tristes tigres*

1.- ¿Cómo conociste al resto de los miembros de la compañía y decidisteis formar el grupo?
Conocí a Javier, hace unos cuantos años, en La laboral como compañero de clase y en el grupo *Teatro Pobre*. Años después decidimos iniciar nuestra andadura profesional.

2.- ¿Por qué el nombre que tenéis?
Es difícil de decir, pero fácil de recordar. Además supone un juego de palabras, como lo es el teatro.

3.- ¿Hacéis teatro también para mayores o sólo para jóvenes?
Hacemos teatro para absolutamente todos los públicos.

4.- ¿Qué público es el que más os gusta, jóvenes o mayores?
Son diferentes. El público joven es más fresco, más cercano y sincero; con el adulto se pueden trabajar otros lenguajes y contenidos.

5.- ¿Os gusta que el público participe en la obra?
Sí, cuando ha de ser así. El teatro es comunicación entre público y actores.

6.- ¿Qué pasos seguiste para ser actor?
Comencé como aficionado desde muy pequeño, luego tuve la suerte de cruzarme con Fernando Gil Torner, del que seguimos aprendiendo muchas cosas. También hay que formarse, voz, un poquito de danza, trabajar con buenos directores y aprender cada día.

7.- ¿Qué debe hacer un joven que quiera ser actor?
Formarse, leer mucho y sobre todo disfrutar de lo que haga.

8.- ¿Qué supone el ser actor para ti?
La realización de un empeño. La satisfacción inmensa de hacer lo que te gusta. El poder enfrentarme y comunicarme a diario con el público...

9.- ¿Es suficiente la dedicación al teatro para vivir de ello?
Es un mundo difícil, pero se puede vivir del teatro. Esa fue nuestra apuesta hace 8 años, y aquí seguimos.

Cuestionario elaborado por el alumno de 1º A de ESO Olmo Fernández

Todos habíamos leído la obra titulada *Segismundo y compañía* en clase de Lengua, pero lo que no sabíamos era que nos la iban a representar en el teatro Gonzalo de Berceo unos días más tarde.

Así, el martes día 12 de diciembre, cuando llegamos al instituto, nos dieron la feliz noticia: ¡nos íbamos al teatro! Estábamos emocionados. Hicimos el camino felices. Cuando ya estábamos sentados en las butacas aparecieron dos personas que se sentaron a nuestro lado; al principio nos pareció raro, pero enseguida nos dimos cuenta de que eran actores. Fue divertido, porque hacían como si fueran espectadores, y nos hicieron participar a todos.

La obra empezaba con *La vida es sueño*, y terminó siendo una representación de piratas en busca de un tesoro que resultó ser un baúl de libros para compartir con todos. Todo quería significar que los libros son el mejor tesoro.

Después de la representación todo el grupo subimos al escenario, y los actores tuvieron el detalle de hacerse una foto con nosotros. Forman el grupo de teatro llamado *Los tres tristes tigres* (aunque realmente eran cuatro).

La obra fue muy divertida y lo pasamos muy bien. Espero que esta experiencia se repita.

1ºA ESO

EL ESCENARIO DE LA ILUSIÓN

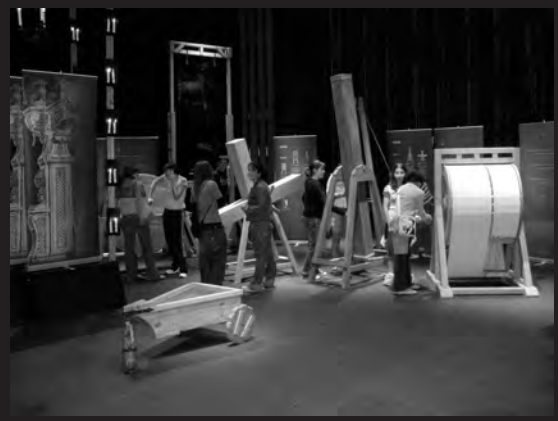
El día 3 de octubre fuimos al Bretón. Había una exposición sobre el teatro barroco, en la que se exponían las máquinas de la época para iluminar, producir efectos sonoros…y todas las cosas que actualmente nos parecen tan fáciles y simples y que en esa época costaba tanto realizar. Nos recibió Javier Pérez-Acebrón, un chico muy majo que estuvo con nosotros durante toda la visita y nos fue explicando en qué consistía cada máquina, tras hacernos una introducción sobre los corrales de comedias.
Cuando acabó la explicación, nos invitó a subir al escenario; cosa que a todos nos produjo una sensación impresionante, encontrarte allá arriba con toda la sala del Bretón a tus pies y todos los focos iluminándote a ti.

Empezó a explicarnos la parte de la iluminación: consistía en quince instrumentos, desde los candelabros de aceite a otros que, mediante la colocación en una u otra posición de la vela, conseguían que la luz tomara una dirección u otra. En aquella época era bastante peligroso todo aquello, porque necesitaban muchas velas para iluminar un escenario a la intemperie y por ese motivo se producían muchos incendios.
Luego pasó a la ingeniería escénica, es decir, la parte de decorados y escenografía. Nos enseñó unas columnas tumbadas y pintadas de azul que podían girar e imitar las olas del mar, o decorados de cartón que se movían por el escenario sobre unos raíles enormes y manejados todos por una persona que se encontraba debajo del escenario, ya que el suelo era hueco.

Por último, vino la parte más divertida para mí: el sonido, un conjunto de máquinas que imitaban sonidos de la naturaleza, desde las olas del mar, el viento, la lluvia… Muchos de los sonidos se centraban en tormentas; por ejemplo, una placa de acero agitada producía el rumor de la misma. También estaba la parte del viento, ruedas recubiertas de una tela que al hacerlas girar con el roce producían el efecto deseado.
Y el final fue lo que más nos gustó: cada uno escogimos una máquina. Javier iba contando una historia y los demás íbamos moviendo y haciendo sonar el artefacto elegido a medida que él iba nombrando nuestro sonido en la historia.

La verdad es que fue muy divertido y que se deberían repetir las visitas a exposiciones como ésta.

Alba Roldán Barrio 1º H Bach.



ArteFacto 06: *Sin Palabras*

No somos los únicos que hemos tenido el privilegio de visitar la exposición que nuestros compañeros del Bachillerato Artístico organizaron del 2 al 12 de noviembre en la Biblioteca Municipal. Grupo por grupo, casi todos los alumnos del instituto hemos acudido a verla. Quizás, actividades como ésta sean la única manera de lograr que algunos estudiantes pongan el pie en la biblioteca.
La exposición se apoyaba en ArteFacto, un programa cultural del Ayuntamiento que trata de difundir el arte y animar a que los jóvenes participen con sus propias creaciones artísticas relacionadas con la música, la fotografía, las artes plásticas .... Este proyecto, a su vez, estaba avalado por la Gota de Leche, que gestionaba el desarrollo de la actividad.

Lo que se pretendía con esta exposición era representar el mundo de las letras y los textos mediante fotografías, y qué mejor sitio para ello que la biblioteca. Otro objetivo del original proyecto era reflejar la mecánica de la biblioteca, de donde uno siempre se lleva un libro (en este caso la carátula de un CD con una palabra); y es aquí donde nos encontramos con la esencia del lema de la exposición: "Una imagen vale más que mil palabras", que tantas veces hemos oído. Se trataba de lograr que cada persona se llevara una de las mil fotos sobre palabras que pendían de las paredes, de acuerdo con su gusto, a cambio de hacerse una foto de sus ojos, que se revelaba al día y pasaba a formar parte de un mural compuesto por los distintos ojos de cada persona.
¿Y por qué el ojo y no una pierna? El motivo de su elección es que los ojos constituyen, quizás, la parte más representativa de cada uno de nosotros.

Isabel Tejeda 2º H Bach.

Talleres de Consumo

El viernes 17 de noviembre fuimos, junto con los alumnos de 1ºB, al centro cultural de IBERCAJA, en el que tenían lugar una serie de talleres. Al llegar, nos indicaron a qué aula debíamos dirigirnos.

En este taller, la monitora nos explicó cómo funcionaba el reciclaje y qué tipos de materiales se reciclan, como el vidrio, el plástico, el papel o el aceite. A continuación, agrupados de cuatro en cuatro, hicimos varias actividades sobre el reciclaje, con moldes , agua, papel de periódico,etc.

Recogimos todo. Dejamos que el papel se secara y nos marchamos al siguiente taller, en este caso, sobre la publicidad.

Un monitor nos habló del funcionamiento del marketing y de cuáles son los pasos a seguir para que un producto llame la atención para que la gente lo compre. Así, vimos un anuncio de una bebida famosa y nos fijamos en los trucos empleados para que los consumidores picasen en el anzuelo y la compraran. Cada grupo grabó un vídeo en el que tenían que promocionar un producto con los requisitos que habíamos puesto. No salió muy bien, pero fue entretenido.

Tras un rato de recreo, que aprovechamos para almorzar, nos dirigimos al tercer taller que trataba sobre los derechos del consumidor. Como práctica hicimos la compra, observando con detalle los datos de cada producto.

El cuarto taller era de nuevas tecnologías La monitora comenzó por preguntarnos qué veíamos de positivo y negativo en las máquinas de última generación. También hablamos de la fiabilidad de las compras por Internet.

Ya de vuelta al instituto, iba pensando que estos talleres han resultado interesantes, porque además de aprender cosas útiles, nos hemos divertido.

Claudio Sampedro 1º A ESO

Día de la Constitución

Durante los días 4 y 5 de diciembre se llevaron a cabo en nuestro instituto diversas actividades por parte de distintos Departamentos con motivo de la conmemoración del 28º aniversario de la Constitución Española, todas ellas con el objetivo de poner en valor la importancia de los logros conseguidos, instando a los alumnos a seguir en este proceso continuado de mantenimiento del espíritu democrático.

El acto central de la citada conmemoración, con la organización del Departamento de Ciencias Sociales, consistió en la lectura de una buena parte del articulado de la Carta Magna, a cargo de una representación de miembros del Consejo Escolar, padres de alumnos, profesores, alumnos y personal de Administración y Servicios.

En la lectura participó, en calidad de invitado, el Excmo. Sr. Don José Ignacio Ceniceros González, Presidente del Parlamento de nuestra Comunidad, que antes de proceder a leer el Preámbulo, tomó la palabra para dirigirse a los presentes. En su breve pero muy instructiva disertación destacó los principios en los que se asienta el texto, los valores y derechos que pretende establecer y el ejemplar proceso conciliador con que se abordó la redacción del articulado; de ahí una de las razones de su permanente vigencia.

N.C.

Visita de Estudios Arión

El pasado día 7 de noviembre, responsables del ámbito educativo de Alemania, Irlanda, Grecia, Turquía, Italia, Holanda, Polonia, Lituania, Finlandia, Gran Bretaña y Hungría visitaron nuestro centro. Habían venido a La Rioja dentro de una visita de Estudios Arión con el lema "La dimensión europea a través del arte la cultura y la gastronomía a lo largo del Camino de Santiago a su paso por La Rioja".

Estas Visitas de Estudio Arión se incluyen dentro de la Acción 6.1 del Programa Sócrates de la Unión Europea. Así, inspectores, coordinadores regionales, asesores de la Administración Educativa, directores de centro y jefes de estudios de Europa intercambian información y experiencias en temas educativos de interés común para todos los países que participan, de modo que contribuye a mejorar la calidad de los distintos sistemas educativos europeos. Son visitas de carácter transnacional que se desarrollan a lo largo de una semana y pueden participar todos los países miembros de la U.E., los que componen la Asociación Europea de Libre Comercio y los países candidatos a la adhesión a la U.E.

En el caso de la visita a La Rioja, varias fueron las actividades en las que estos responsables participaron: recepción institucional, visitas a centros educativos, reuniones de trabajo, recorrido de un tramo del Camino de Santiago, salidas turísticas y conferencias. Entre éstas, nuestra compañera y profesora Mª Jesús Leoz Munilla les disertó sobre " Historia y Arte del Camino de Santiago en La Rioja", que contribuyó a que los participantes conocieran parte del patrimonio artístico de nuestra Comunidad, y con la visita a nuestro instituto vieron y analizaron el funcionamiento de un centro educativo de secundaria de España.

Mª Ángeles Sobrino. Responsable de Programas Europeos

EL NEGOCIO PELETERO

La industria peletera supone la explotación y muerte de millones de animales, que viven encerrados en pequeñas jaulas en condiciones antinaturales, hasta que alcanzan el tamaño suficiente para ser matados. Las jaulas están almacenadas en granjas y son muy pequeñas. Cuando llega la hora de quitarles la vida lo hacen sin tapujos.

Hay testimonios gráficos de estas prácticas violentas, que seguramente dañarían los sentimientos de cualquiera de nosotros; pero es la verdad y tiene que ser descubierta. Conocer la realidad es el primer paso que podemos dar para ayudarlos.

Cuando a los animales les arrancan la piel, muchos de ellos aún están vivos y se retuercen de dolor. Como es normal, chillan y tratan de resistir, pero no logran escapar, puesto que los empleados no se cortan y si hace falta les pisotean la cabeza y el cuello.
Cuando finalmente los despojan de sus pieles, apilan sus cuerpos ensangrentados, aún muchos de ellos vivos.

ANIMALES NECESARIOS
PARA CONFECCIONAR UN ABRIGO

25 a 45	corderos		60 a 400	ardillas		60 a 70	zorrillos
10 a 12	tejones		180 a 240	minks		12 a 18	ocelotes
10 a 12	castores		20 a 30	canguros		6 a 10	focas
20 a 30	gatos		30 a 40	conejos		6 a 8	pumas
15 a 20	perros		10 a 30	nutrias		20 a 40	mapaches
30 a 200	chinchillas		40 a 60	martas		10 a 24	zorros
5 a 30	coyotes		30 a 80	visones			

UN EJEMPLO: EL ZORRO

El zorro tiene un territorio de caza de 20 a 50 Km^2., pero en una granja sólo dispondrá de una jaula de malla metálica de 0´6 m^2. Estas condiciones tan contrarias a su naturaleza provocan tanto estrés en estos animales que muchos se niegan a comer, dan vueltas incesantes e incluso, llegan a comerse el rabo hasta el hueso.

Su muerte la provocan introduciéndole un electrodo en la boca, o bien con la larga agonía del monóxido de carbono.

Sara Checa 3º B ESO

El gasto Navideño... ¿DERROCHE?

Acabamos de celebrar una fecha importante, una fecha muy señalada. Se habla de paz, alegría, felicidad... Parece que en esta fecha la magia invade nuestras vidas, que lo deseado durante el año ahora se puede conseguir; estoy hablando de la Navidad.

Pero, ¿realmente vivimos la Navidad con su verdadero significado?
La respuesta es no.

Las luces de colores iluminan las calles, las tiendas e incluso los balcones de nuestras casas. En la televisión se intuye la proximidad de esta fecha ya que nos invaden los anuncios de juguetes, perfumes y regalos en general. La gente anda como loca comprando cosas; en primer lugar, buena comida para la familia y en abundancia; tal es la cantidad de ésta que podría comer nuestra familia y la del vecino; no pueden faltar dulces, como turrón y polvorones. No se piensa más que en gastar y gastar sin conocimiento, porque en realidad mucho del dinero que gastamos en Navidad es dinero tirado.

Son fechas en que intentamos demostrar nuestros sentimientos hacia los seres queridos de una forma material, es decir, cuantos más regalos hacemos a una persona más se supone que la queremos; estamos muy equivocados, ya que los sentimientos no se demuestran con regalos sino con actos.

En resumen, la Navidad debería ser una época para disfrutarla con la familia y la gente que aprecias, pasar buenos ratos con ellos y compartir alegrías intentando dejar a un lado el derroche al que estamos acostumbrados, porque no es más feliz el que más tiene.

Aida Merino Muntión 2º AB Bach.

LUCES PARA NAVIDAD

Imagino que la mayoría de las personas, al reflexionar sobre los gastos que cada Navidad conlleva, mencionarían el derroche de electricidad y el peligro que supone éste para el cambio climático y el calentamiento global, así como el consumo compulsivo que se apodera de las personas en estas fechas debido a la constante propaganda publicitaria, etc. Yo, en cambio, he decidido enfocar el asunto desde otro punto de vista, porque, en mi opinión, si existe una época del año en la cual está permitido el derroche, es ésta.

El dinero, por sí mismo, al igual que la energía, no tiene ningún valor. El dinero tan sólo es un medio para alcanzar un determinado fin. El poder de la moneda recae en qué se puede conseguir con ella, y no me refiero únicamente a los objetos materiales, sino al deseo de aproximarse a la felicidad. Hablo del sentimiento que produce el hecho de gastar sin medida, una vez cada doce meses.

Creo que merece la pena que tus seres queridos, especialmente aquéllos que aún conservan la inocencia característica de la infancia, encuentren al despertar, al pie del árbol navideño, los regalos con los que han soñado toda la noche. No importa el precio que "los Reyes magos" hayan pagado por conseguirlo. Creo que el esfuerzo de "apretarse el cinturón" durante el año se ve recompensado cuando llega diciembre, y el brillo de las luces callejeras abre como platos los ojos de los niños y reaviva la ilusión de los adultos.

Independientemente del sentimiento religioso de estas fiestas, la gente recuerda años pasados, hace una breve valoración de lo bueno y lo malo en un esfuerzo por mejorar, y prepara proyectos futuros. Todo ello comienza cuando la familia se reúne en torno a la mesa llena de manjares "ocasionales", cuando aparecen los primeros "Papás Noeles" colgados de las ventanas y balcones de los edificios, y cuando, una noche, los árboles de El Espolón desprenden destellos de colores, y yo, al menos, no puedo evitar esbozar una sonrisa.

Stella Prado Briongos 2ºH Bach.

Nosotros, los Humanos

Nosotros, los humanos, somos la única especie animal que hemos escapado del condicionante de la adaptación al medio. Las demás especies cuentan con un entorno "específico" para poder crecer y desarrollarse.

El *Homo...,* todos ellos, pero sobre todo el que sintió la necesidad de sostenerse y caminar sobre dos patas para satisfacer un cierto afán de "más allá", el *Homo Erectus*, todos, una vez alejados de los árboles (su casa) y de sus parientes (los primates), hubieron de forzar y modificar la naturaleza para poder sobrevivir. Esto ha sido un reto permanente: superar las condiciones inhóspitas de un entorno extraño, que lo es por ajeno. Sin embargo, nosotros los humanos, durante miles de años, hemos permanecido unidos al cosmos a través del mito, esa especie de híbrido entre el instinto animal y la razón. Mientras tanto la naturaleza era respetada como algo sagrado. La observación, reflexión y experimentación humanas han permitido la ciencia, siempre compatible con la naturaleza.

El crecimiento exagerado de las poblaciones ha supuesto un nuevo reto para nosotros los humanos: satisfacer las necesidades de miles de millones de personas extendidas por todo el planeta. Debido a ello, surge en pleno siglo XX la tecnología, como algo necesario para poder abastecer, con su sentido de la eficacia y de manera conjunta y hermanada con el pragmatismo del capital, las enormes demandas de la humanidad, y no por igual como cabe pensar. A nosotros los humanos, que huimos del hambre y del frío y además buscamos "algo más", se nos ha olvidado nuestra primera y esencial condición: que somos seres naturales (no sobrenaturales), y además que estamos en la naturaleza, que hemos superado muchas pruebas, que el planeta de todas las especies lo hemos convertido en nuestro medio "natural", y que nosotros, los humanos, siendo como somos unos inadaptados, forzamos y forzamos el entorno global que no es sólo nuestro, esquilmando y aniquilando muchas otras especies.

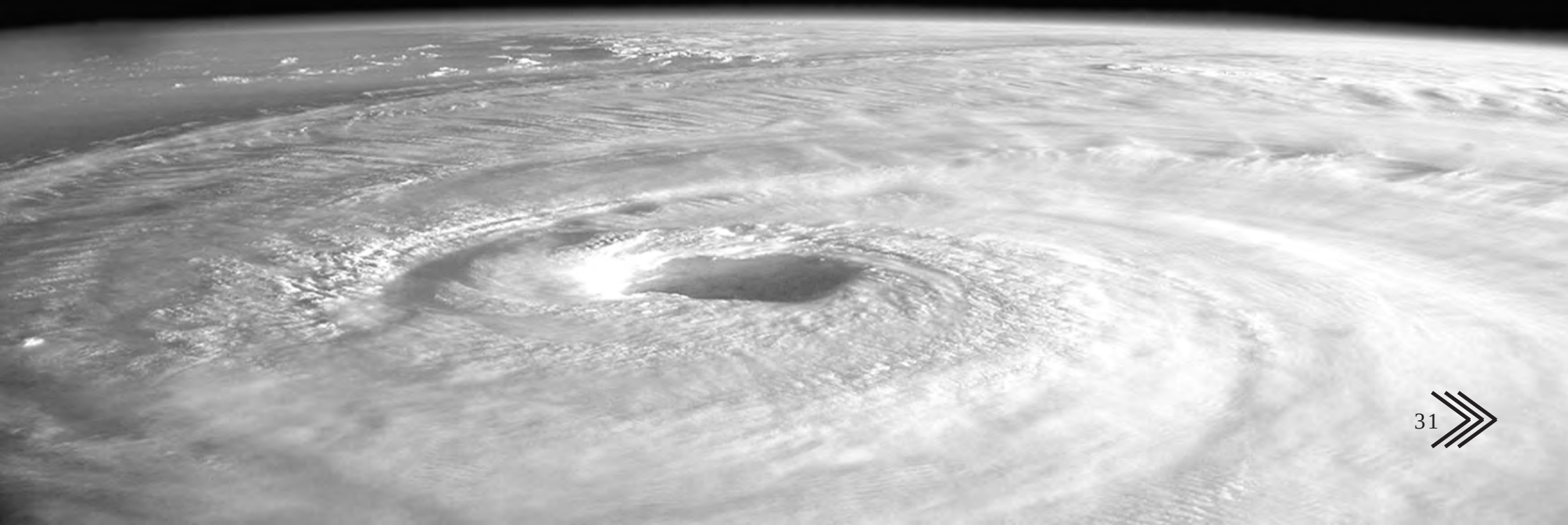
Las consecuencias derivadas de la solución de nuestros problemas, se vienen manifestando desde hace tiempo, lo que nos ha ocurrido es que hemos perdido sensibilidad para darnos cuenta. Por ejemplo, todavía hay muchas personas que no creen en lo que se ha dado en llamar "cambio climático" y hablan de ciclos climáticos naturales. Sin embargo la realidad es que nuestro planeta soporta una presión creciente, debida al consumo energético brutal de nuestra especie. Debemos ser conscientes de ello y adoptar una postura comprometida y responsable como ciudadanos del mundo, un compromiso que permita la sostenibilidad, lo que supondría dar un giro en nuestra forma de vivir para poder permitir la prevalencia de la vida sobre la Tierra. Al leer esto podemos pensar que la solución no está en cada uno de nosotros, en el ciudadano de a pie, sin embargo es en la concienciación que suponga un cambio radical en nuestros hábitos de vida, reduciendo el consumismo, sobre todo de tantas y tantas cosas innecesarias, limitando el tráfico aéreo, el crecimiento urbanístico, desarrollando tecnologías limpias, eficaces en un sentido amplio de la palabra, etc., donde se puede vislumbrar una solución. En un mundo globalizado podemos esperar muy poco por no decir nada, da la clase política. Nuestras democracias son conducidas por las juntas directivas de empresas y grupos multinacionales que son el resultado de aplicar el principio tecnológico de la eficacia económica por encima de cualquier otro aspecto humano o vital.

El prestigioso Instituto Worldwatch, en su anuario 2005, nos aterra con sus datos:

2005, el año más caluroso de la historia, con la mayor concentración atmosférica de dióxido de carbono, se fabricaron y vendieron más coches que nunca. La producción y consumo de madera, acero y aluminio creció más que nunca. La población aumentó en 74 millones. Muchos de estos datos pueden aparecer como excelentes, en clase de geografía económica, pero el crecimiento y la generación de bienes nunca supuso tanto daño a nuestro patrimonio natural, a nuestra condición de primates. Dependemos de un capital natural disponible pero lo hemos sobrepasado en un 23%: Entre los años 2000 y 2005 la superficie forestal global disminuyó en más de 36 millones de hectáreas, el 12% de todas las aves están en peligro de extinción y el 3% de las especies vegetales, el 20% de los arrecifes de coral han sido destruidos y un 50% están amenazados. Las emisiones contaminantes provocarán un aumento de las temperaturas de hasta 6 grados a lo largo de este siglo, esto acarreará una gran crisis ecológica que va a tocar de lleno a la humanidad. El Protocolo de Kyoto que muchos países "no se atreven" a cumplir se ha quedado pobre e insuficiente. No se trata de volver a los árboles, se trata de valorar nuestra manera de vivir, nuestro consumo, en ser críticos y tratar de evitar el "extraer" del patrimonio pues podemos, debemos vivir con lo que él produce. Una pregunta: ¿Hay alguien que esté seguro de que en otros planetas no ha existido vida?

Debemos reflexionar pues es algo propio de nosotros, los humanos.

Enrique Figal de Pedro



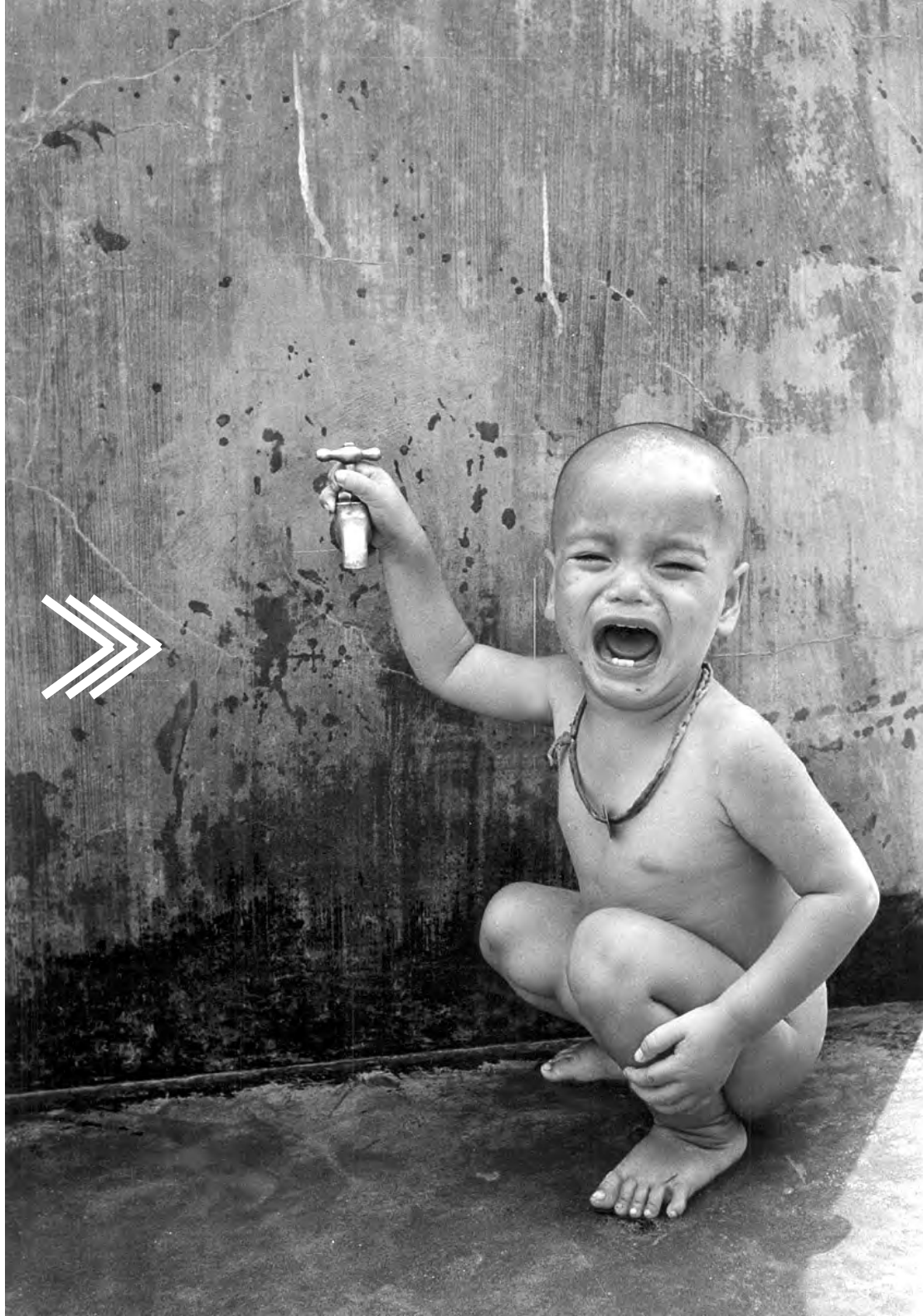
El Agua en la Salud Infantil

Los alumnos del primer curso de Educación Infantil, en el módulo de Autonomía Personal, hemos tratado el tema del agua desde la perspectiva de la salud y la infancia. A continuación, os ofrecemos una información muy útil y unos consejos importantes para mantenernos con una buena salud.

En primer lugar, conviene saber que los excesos de agua también son malos, ya que beber demasiada agua puede ser devastador, como una riada que lo arrastra todo. El nombre médico para definir a las personas que consumen agua en exceso es "potomanía". Podemos definir esta palabra como trastorno caracterizado por la necesidad de beber grandes cantidades de agua aun sin sentir sed. Este trastorno se considera como un desequilibrio psicológico. La cantidad "ideal" que debemos beber al día va de 1,5 litros a 3, aunque depende muchísimo de la estación del año en que nos encontremos; no es lo mismo en verano que necesitamos estar más hidratados por el sol, que en invierno. Hay un gran debate abierto entre los nutricionistas sobre la cifra de 3 litros; muchos de ellos la consideran excesiva.

Una de las consecuencias más graves de no beber agua es que el metabolismo no se desarrolla como debe; el agua es protagonista de transportar nutrientes, eliminar toxinas y regular la temperatura; cuando nos privamos de ella, el sistema se puede alterar. Como también nos puede producir un grave problema en los riñones, ya que la orina se puede concentrar en exceso y empiezan a acumularse muchas sales.

En segundo lugar, con referencia al tema de la higiene, debemos conocer que una limpieza excesiva debilita el sistema inmunológico y favorece la aparición de dermatitis, alergias o crisis asmáticas. La causa de estos trastornos, que aparecen en sociedades desarrolladas, radica en que la eliminación de ciertas bacterias favorece la aparición de otros agentes patógenos mucho más resistentes a las defensas. Los niños son más propensos a sufrir problemas en la piel. Así, por ejemplo, los baños demasiado largos o continuos en bebés favorecen la aparición de dermatitis. En la actualidad, el exceso de celo de los padres por limpiar a sus pequeños favorece la aparición de eczemas, que los pediatras asocian al uso de jabones y esponjas. El baño del bebé durante su primer año de vida no precisa del uso de jabón, y, en todo caso, los expertos recomiendan utilizar la mínima cantidad de jabón suave, exento de detergente.



Buscando el bien de nuestros semejantes, encontramos el nuestro. Platón

Cómo combatir estos problemas:

- Ducha diaria: Lavarse una vez al día es suficiente para estar limpio. Es mejor ducharse que bañarse para no resecar la piel. El aseo diario debe incluir el lavado a conciencia de las zonas que más olor y suciedad generan.
- No abusar del jabón: Los efectos del agua y el jabón, que contiene pH alcalino, incrementan el riesgo de un deterioro aún mayor. Los jabones retiran la capa de lípidos normal del cuerpo, disminuyendo la capacidad de la epidermis para actuar de barrera protectora.
- La humedad: Ésta ablanda la piel y debilita su integridad, facilitando su deterioro. La humedad aumenta la permeabilidad de la piel ante agentes irritantes y se vuelve más susceptible a los microorganismos, reduce la resistencia de la piel y puede acarrear la denudación de la misma, maceración e incluso infección por hongos.
- También es muy importante prevenir la sequedad e hidratar la piel seca.

A continuación, pasamos a daros unos pequeños consejos para saber cuándo es más importante beber agua para mantenernos sanos:

- Al despertar. En ayunas, el agua realiza un drenaje de las vías digestivas y urinarias.
- Entre las comidas. Dinamiza las células y modera el hambre y las ganas de fumar.
- En las comidas. Demasiada agua en la comida impide una digestión normal.
- Después de practicar deportes. Recupera los músculos y evita calambres.
- Durante el embarazo. El trabajo de eliminación de agua se duplica.
- Al amamantar. La producción de leche requiere mucha agua.
- En caso de fiebre. Compensa las pérdidas por la transpiración

Para finalizar, sólo nos queda deciros que los vegetales, sobre todo crudos, las ensaladas, las frutas, el tomate, el pimiento, la cebolla, el ajo, y la sal son unos muy buenos alimentos para mantenernos bien hidratados y para resistir el calor.

Recordad, el agua es vital para nuestro organismo, pero tomarla en exceso puede llegar a provocar daños e incluso la muerte.

Imanol Sánchez "Home

Mi Obra Favorita

TAPA de SARCÓFAGO de la exposición "HERENCIAS DE EGIPTO". Sala de Exposiciones Amós Salvador

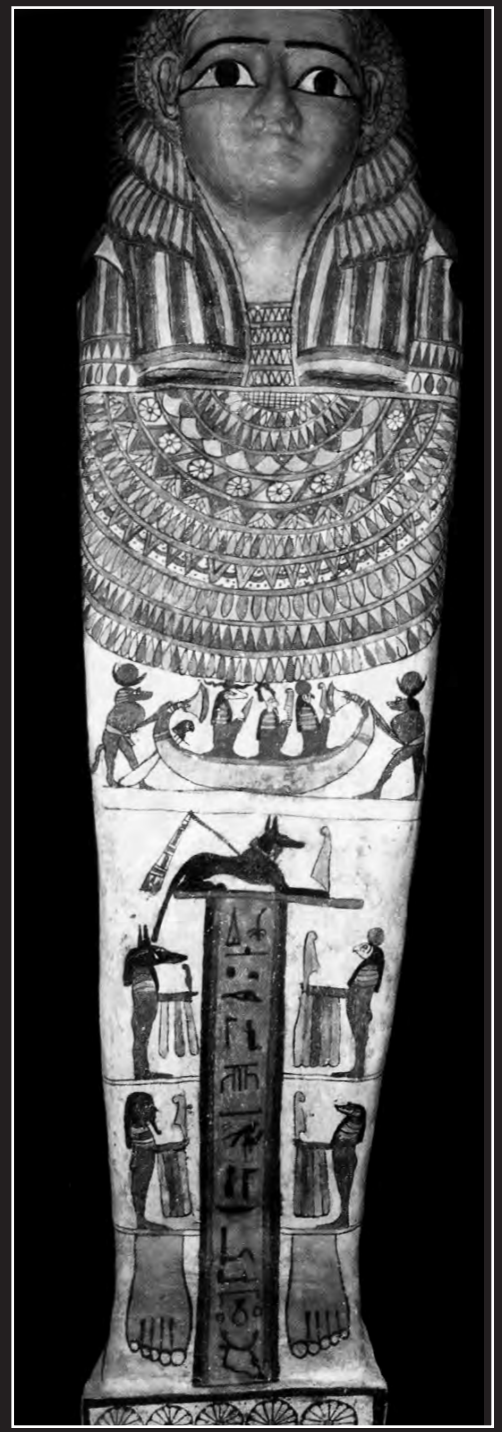
En noviembre, los alumnos de 2°H de Humanidades y Ciencias Sociales hemos visitado una exposición sobre "Herencias de Egipto. De las dos tierras al País de la Reina de Saba", en la sala Amós Salvador, donde pudimos admirar y apreciar el arte egipcio. Tuvimos la oportunidad de ver amuletos, escarabeos de piedra policromada, grabados coloreados, joyas que usaban las mujeres, sarcófagos, esculturas y también monedas de distintos periodos del Egipto.

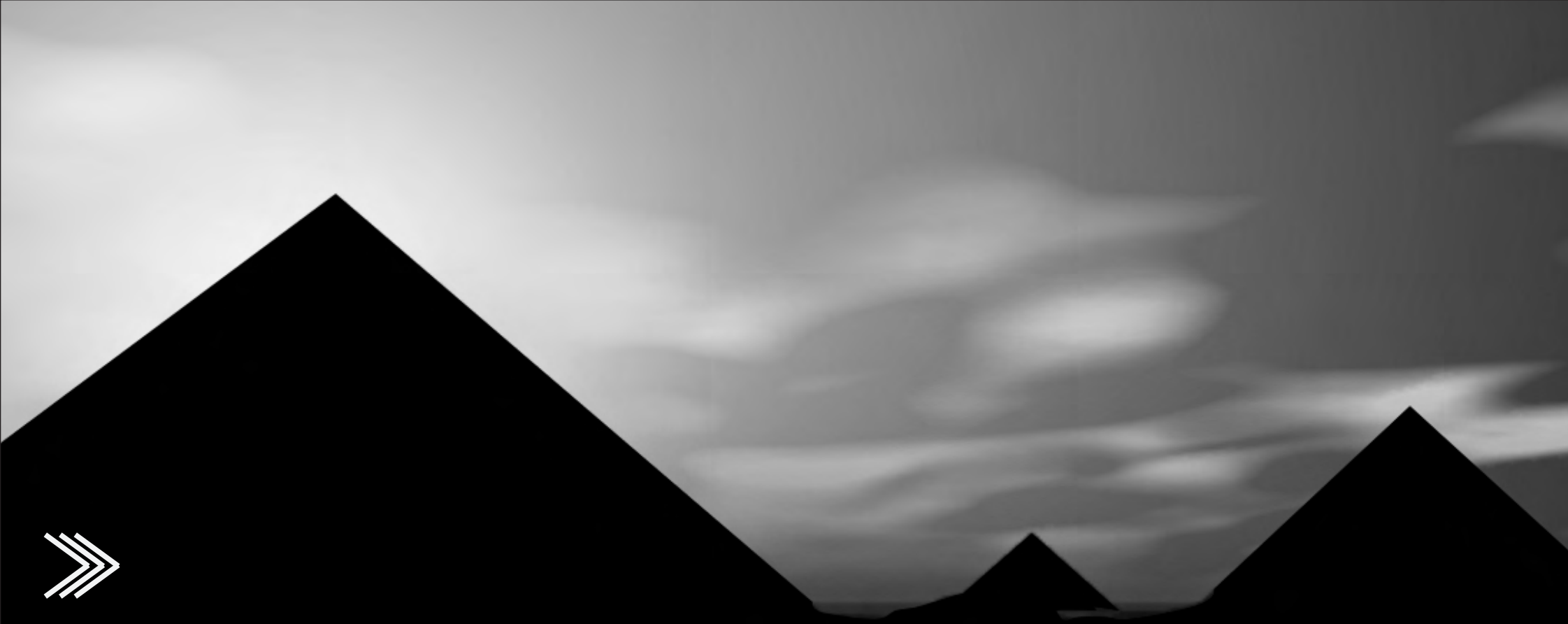
Los que nos captó la atención fue la pintura que los egipcios realizaban encima de los sarcófagos y cómo cada representación pequeña tenía un papel muy importante en su cultura.

La pintura egipcia nació hacia el 4000 a.C, con la decoración de cerámicas, dibujos y motivos muy simples realizados en colores naturales. Más tarde las obras empezaron a centrarse en el ámbito funerario, mastabas, hipogeos, en tumbas y también en los templos, ya que la pintura era considerablemente más barata que el relieve o la escultura.

La función de la pintura, al igual que la escultura y la momificación, era preservar la imagen del difunto y sus posesiones para que su alma pudiera pervivir para siempre. Por esta razón, la representación pictórica debía ser sencilla y clara, para que el alma del difunto pudiera reconocerse a sí mismo y a sus cosas, y poder disfrutar de la vida en el Más Allá.

La temática era diversa. En las casas y en los templos solían representarse escenas de la vida cotidiana y motivos de la naturaleza, en tanto que en las tumbas, además de esto, se pintaban escenas de tipo religioso, como pasajes del Libro de los Muertos, incluyendo jeroglíficos. En las tumbas también hay una distinción clara en cuanto a la temática. Normalmente, en las de los reyes y personajes de la realeza abundaban las escenas de tipo religioso, pues no hay que olvidar que el Faraón era, en vida, el Horus viviente, y a su muerte se convertía en Osiris (dios de los muertos)y padre de Horus; por lo tanto, un dios en cualquier caso. En las tumbas privadas (de personajes importantes pero que no tenían relación de parentesco con la realeza) se solían representar escenas de la vida cotidiana de esa persona, y también algunas escenas religiosas, aunque más escogidas que en el caso anterior, por lo que abundan las representaciones del Pesaje de las almas, que supone el paso álgido del Juicio de Osiris.





Analizando la pintura egipcia tanto en la arquitectura como en los sarcófagos observamos ciertos convencionalismos: la cabeza siempre estará de perfil, pero el ojo mirará de frente; el tronco también estará de frente, pero el pecho, de perfil; las caderas irán de semiperfil, y lo más curioso de todo es que los pies y las manos, que también van de perfil, son del mismo lado, o sea, dos manos derechas o dos izquierdas, y lo mismo los pies. El mismo convencionalismo lo podemos ver en los relieves de los templos.

Las pinturas en general son bidimensionales y con colores planos, aunque vivos y variados. Destaca en la composición el hecho de pintar las figuras más importantes de tamaño más grande que las demás, y de esta forma podemos conocer el rango social de los personajes, que siempre se pintan de manera idealizada. Aunque el difunto sea viejo siempre se le representará joven y de gran belleza, porque lo importante es mostrar cómo deberían ser, y no cómo son de verdad.

Los colores utilizados en pintura eran: el azul, representado por el Nilo que se usaba para el cielo, el agua y la noche; el verde, símbolo de la fecundidad y la vegetación, color con que se representaba al dios Osiris, y era utilizado para representar la naturaleza y motivos vegetales; el blanco, usado como fondo para los dibujos, para colorear la ropa, la corona blanca, y para representar el pan; el rojo, representado por el dios Set, se usaba para la corona roja, la piel masculina, la cerámica, la madera, y para el desierto, el amarillo, representado por el sol, usado para el oro y la piel femenina y el negro, color de la fertilidad, representado por el limo del Nilo, se usaba para pintar los cabellos y los ojos.

A pesar de la rigidez de los cánones mantenidos desde los inicios de la historia egipcia, la pintura no es acartonada, sino que se presenta siempre llena de vida y optimismo, y esto se observa sobre todo en los temas de la vida cotidiana, como la caza, la pesca y demás labores, o en las representaciones de animales.

Gabriela Loredana Ilie 2º H Bach.

EL “BOTELLÓN”, FENÓMENO SOCIAL ACTUAL

El botellón es una práctica muy extendida entre los jóvenes de esta sociedad. Esta costumbre, llevada a cabo los fines de semana, puede verse desde muchos puntos de vista, y las razones de por qué los jóvenes y adolescentes hoy en día se divierten así, pueden ser varias.

Por un lado, es una pena que tenga que haber alcohol de por medio para relacionarse y para pasar un buen rato con los amigos. Da la impresión de que si no es bebiendo, uno no es capaz de divertirse. El alcohol es causa de muchos accidentes de tráfico, o de llegar al coma etílico, o de hacer cosas de las que, una vez pasada la borrachera, nos arrepentimos, ya que no eres tú, sino el alcohol el que controla y manipula tu personalidad.

Por otro parte, el ir a “echar litros” con tus amigos no significa descontrol y delincuencia. Pero hay que saber poner límites y no perder el control. Se supone que el objetivo de salir un sábado noche es pasártelo bien. El error es darle prioridad al alcohol y no a la compañía. Porque si tienes unos buenos amigos, son ellos los que hacen que te diviertas y los que te ayudan a darle solución a tus problemas, por pequeños que sean, y no el alcohol.

La mayoría de los adultos ven el botellón como el producto de una juventud irresponsable, consentida y sin más intereses ni preocupaciones que pasarlo bien. Pero la realidad es que no se buscan otras alternativas al alcance de los jóvenes. Se organizan actividades algún que otro fin de semana, pero lo cierto es que en éstas hay demasiada vigilancia, demasiadas reglas... y creo que ya es suficiente con la organización que hay entre semana.

Otras actividades resienten demasiado la economía de la mayoría de los jóvenes. Por lo general, la entrada a un concierto o a una sala de cine son demasiado caras como para gastar ese dinero todos los fines de semana.

Por eso, el buscar otras soluciones no sólo es responsabilidad de los jóvenes, sino de toda la sociedad.

Elena Murillo Monja 2ºAB Bach.

EL “BOTELLÓN” NO ES RENTABLE

Las concentraciones para hacer botellón, secundadas por numerosos riojanos, han sido un tema de debate durante años y es posible que siga siendo así durante muchos años más.

En mi opinión, creo que se puede argumentar como legítimo el consumo de alcohol en las vías públicas, siempre y cuando se posea la mayoría de edad. No creo que un producto que se oferta en el comercio y que el Estado trata como legal, pueda ser prohibido de manera dictatorial no permitiendo su consumo. El Estado es consciente del problema y la solución que plantea es, sin duda, la más rápida y beneficiosa a sus intereses. Claro es que resulta de menor agrado enfrentarse a hosteleros deseosos de vender este producto a precios excesivos, surtiendo así de impuestos al mismo, que a una juventud inexperta y poco organizada, que presenta grandes limitaciones para plantar cara a este tipo de situaciones adversas. La postura de estos "dueños del poder" es legalizar dicha droga y beneficiarse de su comercialización mediante impuestos. Se lavan las manos al intentar erradicar el problema de la manera más fácil, que es prohibiendo estos agrupamientos en las calles, argumentando el perjuicio que éstos suponen para su cuidado, así como para la tranquilidad de los vecinos que habitan en ellas. Otra explicación podría ser el temor a que los jóvenes se relacionen en grandes grupos y esto lleve a una movilización en su contra, con lo cual estaríamos hablando de un movimiento prácticamente franquista, sin dar cabida a una democracia, con sus inherentes libertades.

Ellos muestran la mala imagen de sus jóvenes, aun siendo conscientes de haber formado parte o incluso de haber generado esta situación y la problemática que conlleva. Considero que no muestran el problema real, que radica en que el alcohol sigue siendo una droga, que modifica y altera a las personas de manera incontrolada, a la cual ellos mismos dan un fácil acceso, siempre mediante determinadas vías que les aportan gran beneficio. Aun así, los desperfectos urbanos más graves ocasionados por los jóvenes consumidores, que son aparentemente el mayor problema, se dan tanto si beben en un parque como si salen de un local ingiriendo tal sustancia; porque son los efectos secundarios tras ingerir gran cantidad de alcohol y el poco autocontrol de algunos individuos, los que provocan estos daños y eso es lo que debe ser castigado, tanto si están ebrios como si no, y no el botellón como tal; que siempre ha sido una reivindicación al abuso económico que hacen los hosteleros con estas sustancias. No es justo para los jóvenes hacer que el cinismo y la hipocresía de los políticos ciegue la objetividad de este asunto, que entraña diversas realidades muchas veces ocultas.

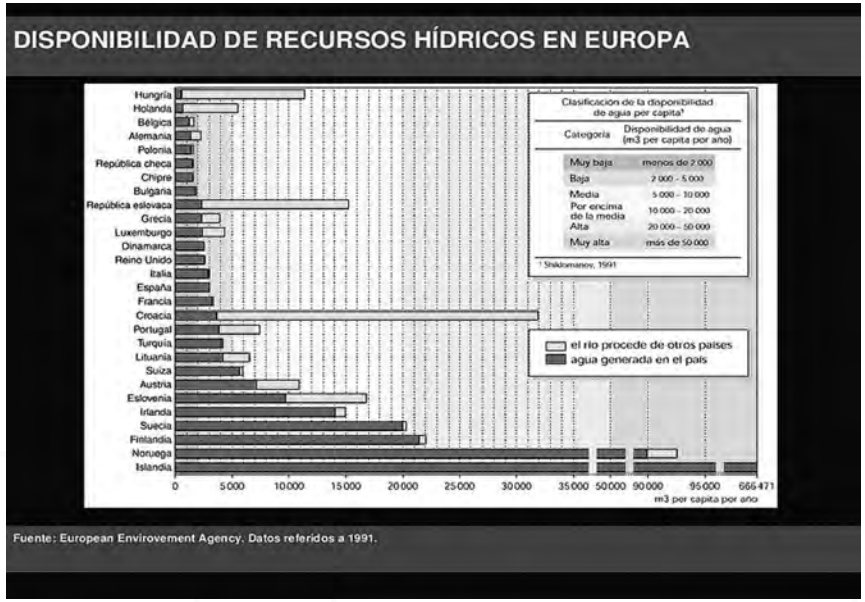
La soluciones son varias y aunque cierto es que no se sabe cuál será la correcta, el Gobierno tampoco las pone en práctica. No vaya a ser que alguna salga bien...

Josué Ajamil Arnedo 2º AA Bach.

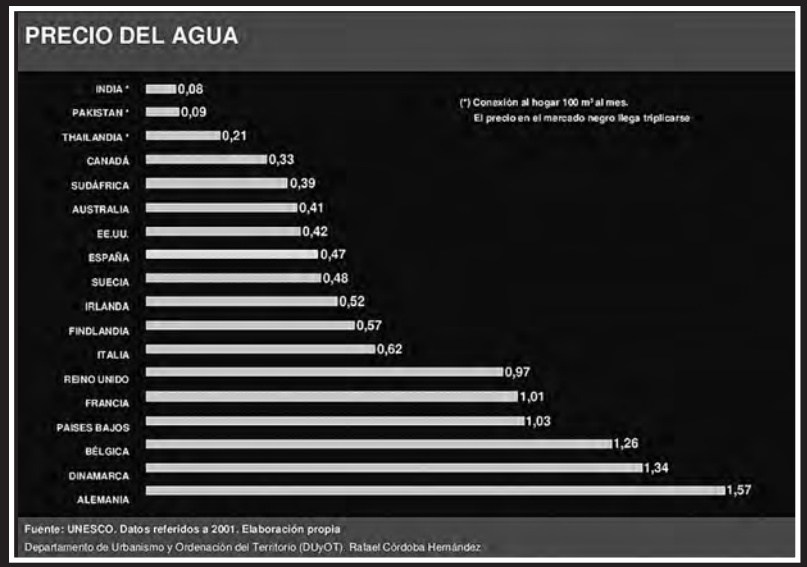
Distribución de recursos hídricos en el mundo

La escasez de agua dulce es uno de los principales problemas ambientales ante los que nos encontramos. De forma sencilla se puede decir que estamos alcanzando el límite de extraer agua dulce de la superficie terrestre, pero el consumo no deja de aumentar. Sin embargo, una gran amenaza la constituye el efecto que el cambio climático tendrá sobre el ciclo hidrológico y la disponibilidad de agua dulce. Básicamente se agravarán las condiciones de escasez de las zonas que ya son áridas (menos lluvias y mayor evaporación). Actualmente el 20% de la población no tiene acceso a agua de calidad suficiente y el 50% carece de saneamiento. África y Asia Occidental son las zonas de mayor carencia. De forma simplificada podríamos decir que en los países enriquecidos el problema del agua afecta sobretodo a la conservación de la naturaleza y a las posibilidades de crecimiento económico mientras que en el sur, además de todo eso, la falta de agua potable es la causante directa de enfermedades como la diarrea y el cólera que causan la muerte de 15 millones de niños cada año.

Para asegurar nuestras necesidades básicas necesitamos de 20 a 50 litros de agua potable, libre de contaminantes, por día. Un recién nacido en un país desarrollado consume una cantidad de agua 30 a 50 veces mayor que la de un recién nacido en un país en desarrollo.

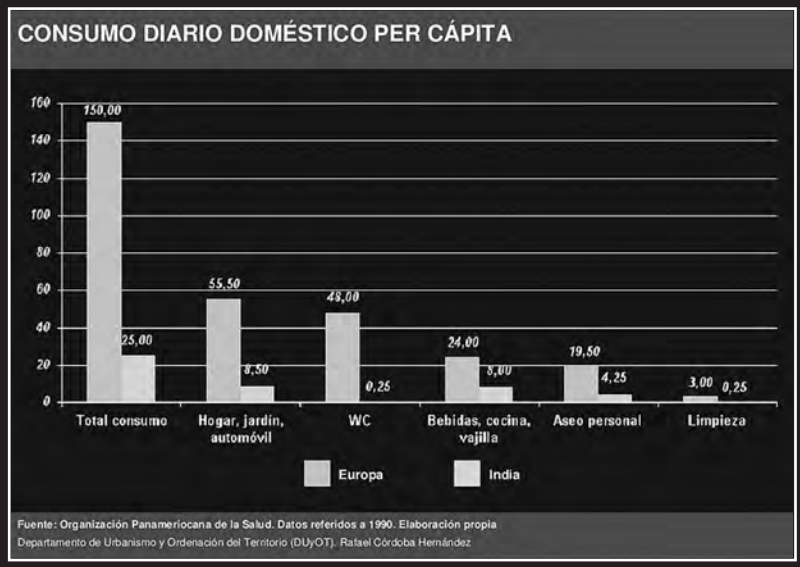


Un libro hermoso es una victoria ganada en todos los campos de batalla del pensamiento humano. H.Balzac



Precio del agua

El agua siempre ha tenido un precio, desde que las primeras comunidades sedentarias comenzaron a controlar el acceso a manantiales y vertientes estratégicamente ubicados. La creación de ciudades demandó grandes gastos en pozos, acueductos y cisternas. En nuestra era, la expansión urbana, agrícola e industrial ha convertido al agua en algo muy valioso en muchas partes del mundo. De hecho en algunos países, el agua de los vendedores ilegales es más de 100 veces más cara que el agua suministrada por conexión a la red.
El «precio del agua» se define como «el importe global o marginal que pagan los usuarios por todos los servicios relacionados con el agua (por ejemplo, tratamiento de las aguas residuales), incluido el aspecto ambiental».



Consumo diario doméstico per cápita

El volumen de agua que se gasta en los hogares crece de año en año. La instalación de dispositivos economizadores y un cambio de hábitos son las medidas que debemos emprender para gastar menos.
Pero lo más relevante son las diferencias entre el consumo entre los países. Así la India consume un volumen total de agua en uso doméstico muy similar al que un europeo medio gasta sólo en lavar los platos y cocinar. Al final se hacen cuentas y resulta que un país como el nuestro puede llegar a gastar sólo en consumo doméstico hasta 6 veces más agua que la India, pero si además tenemos en cuenta las distintas poblaciones de ambos países las cifras son para llevarnos las manos a la cabeza.

Recogido por Sara De la Fuente 2º AA Bach.

¿Qué Hace una Vikinga en El Batalla de Clavijo?

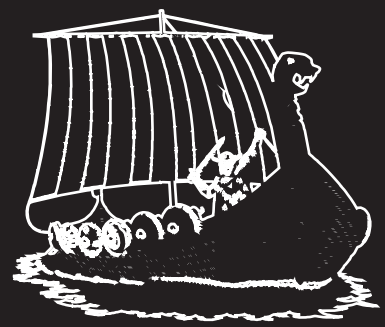
Soy una vikinga de Noruega. Descendiente de un pueblo invencible, sanguinario, impávido, que aguanta todo y al que todo el mundo teme. Mi nombre significa “mujer de guerra”. He nadado en agua gélida, cerca de nuestra montaña más alta, en agua que viene directamente de los glaciares. Somos fuertes, y el mal tiempo nos ha hecho perseverantes. Pero, un día, en noviembre de este año, en Batalla de Clavijo, cuando no había calefacción en el departamento de inglés, *yo* fui a buscar una estufa... no los españoles…

Me llamo Hilde Steffensen, tengo 27 años y vengo de Bergen, la segunda ciudad de Noruega. He trabajado durante tres meses en Batalla de Clavijo como asistente de lenguas, enseñando inglés y un poco de música. Me ha gustado mucho que mi organización, SIU (Centro de Internacionalización de Estudios Superiores) me haya dado una beca para estar en un país más cálido que Noruega, en una ciudad donde casi no llueve (en Bergen llueve *mucho*), y donde puedo mejorar mi español y al mismo tiempo practicar como profesora a través del programa *Comenius*.

En Noruega tenemos un alto nivel de inglés, y me he preguntado por qué no es mejor aquí. Mi conclusión es que hay una mezcla de razones, por ejemplo el sistema de educación y el número de horas a la semana, la situación geográfica de España comparada con por ejemplo Alemania, y la tradición de aprender lenguas extranjeras. Pero creo que también hay una gran carencia de convicción de que el inglés sea un idioma importante para los españoles. Creo que es tiempo de darse cuenta de que sólo hablar castellano no es suficiente para el futuro. Quiero animaros – a profesores, padres y estudiantes – a esforzaros más por aprender uno de los idiomas más conocidos del mundo. Voy a hacer una lista de motivos importantes, y no tan importantes, sobre lo siguiente:

¿Por qué quiero aprender Inglés mejor?

-El mundo se vuelve cada vez más “pequeño”. Hay cada vez más contacto entre países en todos los campos. Tu vecino el próximo año puede ser inglés, o tu futura cuñada.
-Con el inglés vas a entender finalmente las canciones que escuchas cada día en la radio.
-Los libros y las películas siempre son mejores en su lengua original (¡no dobléis más las películas, por favor! ¡Es horrible!). ¿Cuál es la lengua original de la mayoría de las películas que ves? Exacto.
-Con el inglés, un nuevo mundo se abre para ti. Puedes estudiar y viajar a muchos más países que con sólo el español. Y es una pena si todo el resto de europeos pueden comunicarse entre ellos, pero no con vosotros, ¿no?
-Personalmente conozco a varias personas que no habría conocido si no hubiéramos hablado inglés. Algunos de ellos son muy buenos amigos míos – tengo una amiga en Serbia, un amigo en Portugal, uno en Egipto... Aparte de la buena amistad, tengo también conocimientos valiosos de sus culturas y costumbres. Y puedo ir a visitarles – Estos viajes son los mejores vacaciones, porque no tengo que pagar el alojamiento, mis amigos saben qué lugares visitar, y me resulta más divertido cuando conozco gente del lugar donde estoy.

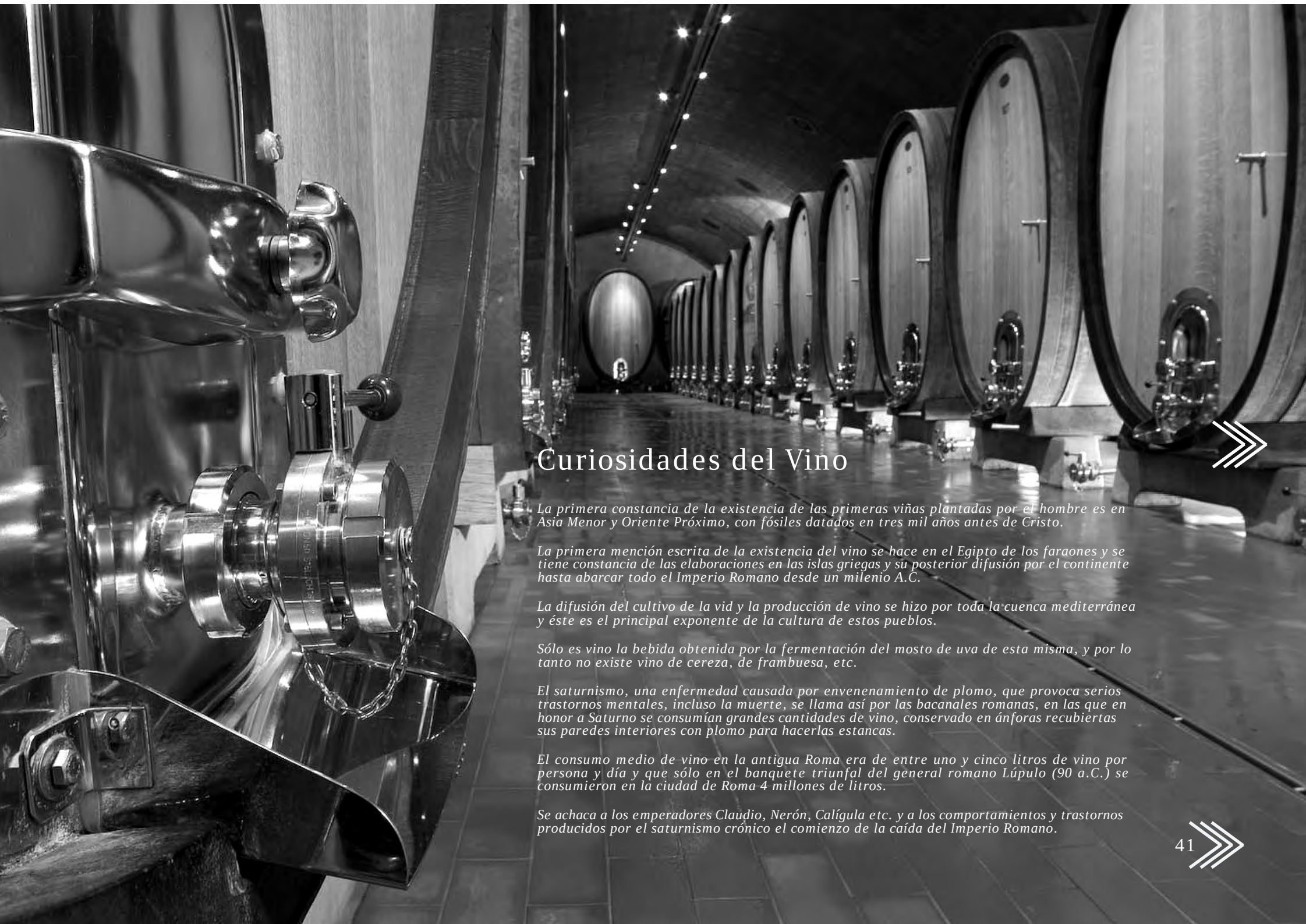


Entonces – estas son mis sugerencias para vosotros:

-¿Eres estudiante? Trabaja tu inglés, y en unos años, vete un semestre o dos a otro país, donde puedes practicar.
-¿Conoces a alguien que hable inglés bien? ¡Aprovecha la oportunidad!
-Practica lo que ya sabes del inglés con otros de tu nivel – ¡de una forma divertida!
-Ve películas en inglés con subtítulos en español. Ayuda mucho.
-¿Tienes una canción en inglés que te gusta? Busca las letras en Internet y traduce las palabras que no conozcas. Disfrutarás más de la canción. ¡Usa lo que te motive!
-Busca libros en la biblioteca que estén en inglés, divertidos o interesantes, y no demasiado difíciles. Yo leo Asterix para mejorar mi español.

Finalmente, quiero dar las gracias a todos. El 22 de diciembre me voy otra vez a mi país. Voy a recordar la gente tan maja que he conocido en Logroño, tanto profesores como alumnos. Mucha suerte para todos, y ¡avisadme si venís al país de los vikingos!

Besitos y *kisses*, Hilde



Curiosidades del Vino

La primera constancia de la existencia de las primeras viñas plantadas por el hombre es en Asia Menor y Oriente Próximo, con fósiles datados en tres mil años antes de Cristo.

La primera mención escrita de la existencia del vino se hace en el Egipto de los faraones y se tiene constancia de las elaboraciones en las islas griegas y su posterior difusión por el continente hasta abarcar todo el Imperio Romano desde un milenio A.C.

La difusión del cultivo de la vid y la producción de vino se hizo por toda la cuenca mediterránea y éste es el principal exponente de la cultura de estos pueblos.

Sólo es vino la bebida obtenida por la fermentación del mosto de uva de esta misma, y por lo tanto no existe vino de cereza, de frambuesa, etc.

El saturnismo, una enfermedad causada por envenenamiento de plomo, que provoca serios trastornos mentales, incluso la muerte, se llama así por las bacanales romanas, en las que en honor a Saturno se consumían grandes cantidades de vino, conservado en ánforas recubiertas sus paredes interiores con plomo para hacerlas estancas.

El consumo medio de vino en la antigua Roma era de entre uno y cinco litros de vino por persona y día y que sólo en el banquete triunfal del general romano Lúpulo (90 a.C.) se consumieron en la ciudad de Roma 4 millones de litros.

Se achaca a los emperadores Claudio, Nerón, Calígula etc. y a los comportamientos y trastornos producidos por el saturnismo crónico el comienzo de la caída del Imperio Romano.

La Taza de Café

Un viejo sabio estaba con sus discípulos y cogió una vasija grande de cristal, la llenó de pelotas de tenis y les preguntó:

-¿Creéis que está llena?

Ellos se miraron y le contestaron que sí, que estaba completamente llena. Ya no cabían más pelotas de tenis.

El maestro, a continuación, echó unas canicas que se mezclaron en los huecos de las pelotas de tenis. Les volvió a preguntar:

-¿Creéis que está llena?

Los discípulos se miraron entre sí y casi no contenían la risa. Le contestaron que ahora estaba bastante llena la vasija.

A continuación el maestro echó arena entre los huecos que quedaban, y otra vez les hizo la pregunta. Ellos no contestaron. Al momento, el sabio vació dos tazas de café en la vasija de cristal, que se cubrió hasta el borde. Los discípulos no dejaban de mirarse unos a otros asombrados. Entonces el sabio los miró dulcemente y les dijo:

-Quiero explicaros una cosa y no penséis que me estoy burlando de vuestra ingenuidad; las pelotas de tenis son las cosas importantes de la vida: el amor, la amistad, la honradez, la justicia…; todos sabemos cuáles son; las canicas son cosas menos importantes: el piso, el trabajo, el coche…; y la arena son las cosas aún menos importantes: los entretenimientos, los caprichos, las cosas superficiales… Así que si llenamos primero la botella con arena, es decir con las cosas menos importantes, no habrá espacio suficiente para las pelotas de tenis, que son lo verdaderamente importante. Ni tampoco habrá espacio para las canicas.

Los discípulos movieron la cabeza en signo de afirmación y se quedaron pensativos reflexionando.

-¿Y el café?, preguntó uno de ellos, ¿qué significa el café?

-Me alegro de que me preguntes esto –dijo el sabio-. El café es para que recuerdes que por muy ocupado que estés en tu vida, siempre puedes sacar un ratito para tomar un café con un amigo.

Adaptación: Mercedes Laso 2º AC Bach.

El ojo que ves no es ojo porque lo veas, sino que es ojo porque te ve. A. Machado

Historias de Miedo de Hallowe'en

El hombre del saco

A Lorena le encantaba asustar a sus amigas con historias de terror. Le gustaba tanto ver sus caras de pánico que muchas veces se pasaba de la raya. En una de esas ocasiones, una de sus colegas se enfadó y le dijo:

-Ahora te voy a contar yo una historia. Cuando vuelvas a casa, sentirás como si alguien te siguiera, mirarás hacia atrás y verás a un hombre con la cara cubierta de sangre y un misterioso saco al hombro. Te sigue para matarte.

Lorena se lo tomó a broma, pero el caso es que cuando volvía a casa, tuvo una sensación extraña, como si alguien clavara los ojos en su nuca. Giró la cabeza... y lo único que llegó a ver fue un saco que le caía sobre la cabeza y una cara ensangrentada, que reía sin parar. Nunca más se supo de ella.

Un anillo conocido

Una de las mayores aficiones de Silvia era nadar horas y horas en la piscina de sus abuelos.

Aprendió a nadar con su padre en aquella piscina y, desde que aquél murió, la piscina se convirtió en un lugar especial para ella, una especie de refugio. Un día estaba buceando a ras del fondo, cuando vio aterrorizada cómo por los agujeros del respiradero de la piscina, unos dedos intentaban agarrarla...Silvia salió disparada de la piscina, temblando. Siempre le había dado bastante miedo el respiradero, se decían cosas como que te podía absorber los intestinos o arrancar un dedo, pero ¿cómo podía haber alguien o algo allá abajo? De pronto, algo llamó nuevamente su atención. Había algo redondo en el fondo de la piscina, algo pequeño, brillante, que a ratos la cegaba y la atraía enormemente. Se acercó todo lo que pudo al agua. La verdad es que le daba miedo meterse en la piscina después de lo sucedido. De hecho, no pensaba volver a nadar en aquella piscina nunca más. El problema es que su familia jamás la creería. Tras observar un buen rato aquel objeto brillante, por fin pudo reconocerlo: “¡es un anillo, es el anillo de mi padre!”, exclamó. Antes de que le diera tiempo a reaccionar, una ola enorme se formó en la piscina y se llevó a Silvia al fondo. Se la tragó sin dejar ni rastro en cuestión de segundos. En su lugar quedó un anillo brillante, casi como nuevo, con una inscripción que decía: “Siempre juntos, mi niña”.

He aquí algunos de los *récord* que figuran en el Guinnes. Comprobarás que más parecen haber competido para el récord de la estupidez.

Joaquín Ortega
Herrerías (Cantabria). Septiembre 2005
Récord Guinnes de tirarse por la escalera más larga (134 escalones) sin romperse la crisma.

Madres Filipinas
Manila. Mayo 2006
Récord Guinnes de lactancia en una concentración realizada en un complejo deportivo.
3.738 Mamás amamantaron a sus bebés.

Vecinos de Vera
Vera (Almería). Julio 2006
Récord Guinnes de cestas de merienda (85 canastos repletos de viandas).

Susi, Jenny y Bully (jóvenes elefantes del Circo Mundial)
Madrid. Febrero 2006
Record Guinnes al comer 475 kilogramos de frutas y verduras.

Restaurante Estik
Madrid. Noviembre 2006.
Récord Guinnes del precio de una hamburguesa: 85 euros (son de carne de buey “kobe”).

N.C.

Preguntas de examen y las correspondientes respuestas de los alumnos.
LO MEJOR DE TODO… LOS COMENTARIOS DEL PROFESOR (entre paréntesis).

Estimulantes del sistema nervioso: El café, el tabaco y las mujeres.
(Jo, chaval, lo has "clavao", y es que las mujeres te sacan de tus casillas…)

Polígono: Hombre con muchas mujeres.
(Pentágono 5 mujeres, Hexágono 6… y así sucesivamente)

Países que forman el Benelux: Bélgica, Luxemburgo y Neardental.
(Hombre, los holandeses tienen cara de simios, pero no tanto)

Moluscos: Son esos animales que se ven en los bares; por ejemplo, el cangrejo.
(Y los calamares, que crecen en bocadillos)

Fósiles: Son unos señores muy antiguos.
(En una excavación encontraron a un abuelo con boina solidificado)

Peces: El caviar se hace con huevos de centurión.
(Estaban locos estos romanos, mira que poner huevas de pez)

La piel: Es un vestido sin el cual no resistiríamos los porrazos, es además un muro de contención para que no se nos salgan las carnes.
(Es que si se salen las carnes, todas las tripas desparramadas por ahí, qué asco, ¿no?)

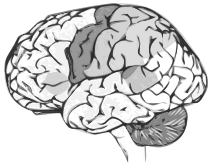
Geografía: En Holanda, de cada cuatro habitantes, uno es vaca.
(Las vacas hasta cotizan en la Seguridad Social; están muy avanzados)

El cerebelo: Es el fruto del cerebro.
(Como mejor está es en zumo)

N.C.

Una de Disparates...

¿Verdad o Mentira?



Sólo usamos el 10% del cerebro

Mucho se ha dicho sobre la subutilización de nuestra capacidad al grado de afirmar que sólo usamos el 10% del cerebro. Esta creencia ha sido avalada en gran parte por psíquicos e impulsores de fenómenos paranormales para explicar sus poderes y lo que se puede lograr con entrenamiento. Las técnicas actuales de tomografía contradicen esta creencia pues muestran actividad en prácticamente todas las zonas del cerebro.

Es peligroso dormir con plantas

Si bien las plantas de noche se dedican sólo a respirar y, por lo tanto, a consumir oxígeno, el consumo respiratorio de una planta es inferior a la de cualquier mamífero doméstico, como un gato o un perro. Por lo tanto si podemos dormir con personas y animales ¿Por qué no podemos dormir con plantas?

Las espinacas tienen mucho hierro

A pesar de su fama, las espinacas no son especialmente ricas en hierro. Todo se originó cuando un experto en nutrición estaba elaborando una tabla con el contenido de hierro en diversos alimentos. Cuando llenaba la casilla correspondiente a las espinacas, su secretaria colocó 300 mgr. donde debía poner 3 mgr.

El toro prefiere el rojo

Casi siempre la capa utilizada por los toreros es roja, pero los toros tienen una limitada percepción de colores. Lo que en realidad llama su atención es el movimiento.

¿Sabías que...

... Asia es el más extenso de los seis continentes? Abarca unos 44.680.718 Km^2.

... Oceanía es el continente más pequeño? Tiene un área de 8.508.2380 Km^2.

... el país más grande es Rusia? Se extiende sobre 17.075.400 Km^2.

... el país más pequeño es Ciudad del Vaticano? Tiene 0.44 Km^2.

... el país con más fronteras es China? Limita con otras 16 naciones

... Jericó, en Israel, fue la primera ciudad? Fue construida en el 8000 a.C.

... Tokio es la ciudad más poblada? La habitan 27 millones de personas.

... Lhasa, capital del Tibet, es la ciudad más alta del mundo? Está a 3.684 m. de altitud.

... China es el país más poblado del mundo? Tiene 1.200 millones de personas

... el menos poblado es Ciudad del Vaticano? Sólo un millar de personas.

... el país con nombre más largo es Libia? Su nombre oficial es Al-Jamahiriyah al-Arabiya al-Libiyah ash-Shabiyah allshirakiyah.

N.C.

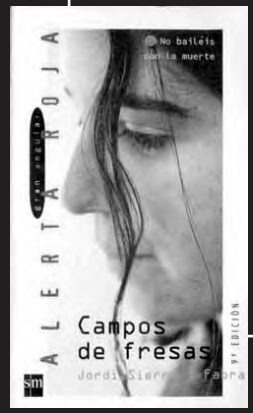
Mis amigos, los Libros

A continuación tienes una relación de cinco libros que te recomiendan tus propios compañeros. Ellos los han leído; a ellos les han gustado... ¿Pruebas ahora tú?

Título: *La llave*
Autor: Marianne Curley
Editorial: Salamandra

Es el último libro de la saga (*Los elegidos, La oscuridad* y éste). Fantasía para 12 años; es genial y muy variado.

Mikel Lavilla 1ºA ESO



Título: *Campos de fresas*
Autor: Jordi Sierra i Fabra
Editorial: SM

Es una historia realista que nos podría suceder a cualquiera, debido a las drogas de diseño. Es muy interesante y no muy extensa. Aunque cuesta un poco entender algunas cosas.

Javier Balmaseda 2ºC ESO

Título: *No pidas sardina fuera de temporada*
Autor: Andréu Martín
Editorial: Alfaguara

Me ha gustado mucho. El personaje es un detective que se mete en muchos problemas, pero que al final acaba resolviendo.

Sergio San Martín 4ºA ESO

Título: *Martes con mi viejo profesor*
Autor: Mich Albom
Editorial: Maeva

Es un libro que refleja los valores humanos a la perfección, encerrando en él una lección de vida para todos. Nos narra el testimonio de las repetidas visitas durante cada martes de Mich Albom a su viejo profesor, Morrie, al cual le han diagnosticado una terrible enfermedad, la ELA. Por todo ello, me gustaría recomendar esta fabulosa obra llena de sencillez, pero cargada de emoción que nos conducirá a lo más profundo de nuestro interior.

Ana Cristea 1ºH

El hallazgo afortunado de un buen libro puede cambiar el destino de un alma.

Marcel Prévost (1862- 1941)

Escritor francés

Título: *El camino*
Autor: Miguel Delibes
Editorial: Destino

Es un libro que me impusieron leer en 3º de ESO. Digo me impusieron porque fue obligado, lo que parecía que sería un rollo.

Pero con este libro descubrí el encanto que tiene leer. Me absorbió. Es apasionante y divertido.

Noelia García 1ºAB Bach.

Nuestras Cosas

Lobo de Bronce en Barcelona

CENTRO DE COMUNICACIÓN Y PEDAGOGÍA

ASOCIACIÓN DE PRENSA JUVENIL

GRUPO PRIMERAS NOTICIAS

Después de la deliberación del jurado asistente al
XX CONGRESO SOBRE PRENSA Y EDUCACIÓN,
celebrado en Barcelona durante los días 26, 27 y 28 de octubre de 2006
se distingue a la publicación

NUESTRAS COSAS

con el premio

LOBO DE BRONCE 2006

ASOCIACIÓN DE PRENSA JUVENIL
Presidenta

CENTRO DE COMUNICACIÓN Y PEDAGOGÍA
Director

Barcelona, 28 de octubre de 2006

Los días 26 al 28 de octubre tuvo lugar en Barcelona el XX Congreso de la Asociación de la Prensa Juvenil.
En el mismo, se llevó a cabo la presentación de las quince revistas escolares de toda España, preseleccionadas entre más de mil, que optaban a los Premios Lobo del año 2006.
La exposición de *Nuestras Cosas*, que obtuvo el tercer premio -Lobo de Bronce-, corrió a cargo de la Directora de nuestro Instituto, Carmen Arnedo, y de los alumnos Josué Ajamil y Rubén Medrano, responsables del diseño de la edición 2005-2006.

En la fotografía, Josué Ajamil y Rubén Medrano, en un momento de la presentación de *Nuestras Cosas*.