

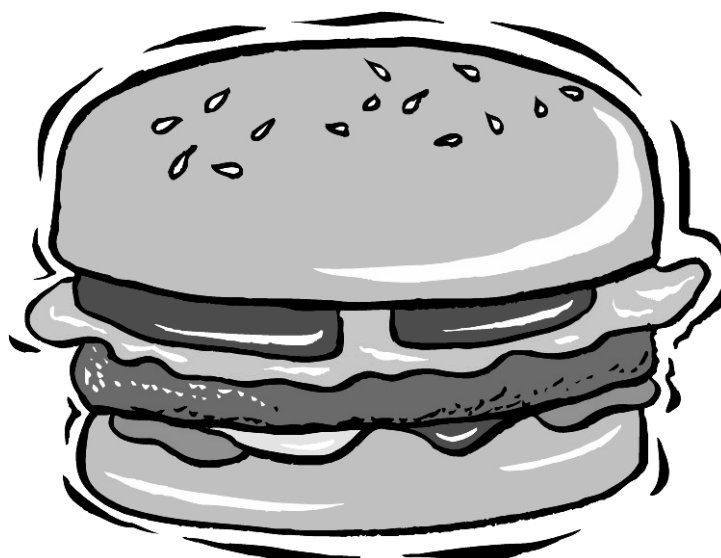
Bijlage VWO

2010

tijdvak 1

	Spaans
tevens oud programma	Spaans

Tekstboekje



Este fenómeno se hace más patente en las industriales que en las hechas a mano: al ponerlas en la barbacoa, pasan de ser redondas a ovaladas. Ello se debe al proceso de fabricación, que hace que los ingredientes se piquen, mezclen y amasen de forma uniforme para darles el tamaño y la textura deseados. Esta acción mecánica hace que las fibras de proteína de la masa se desplieguen en la dirección de las pequeñas tiras de carne picada. Pues bien, al cocinar la pieza, el calor hace que las proteínas pierdan agua y se encojan y que las fibras que han sido estiradas se acorten y la hamburguesa adquiera una forma elíptica. En las caseras, la masa está dispuesta de forma más desordenada, y, por tanto, no sufre esta deformación.

La leyenda del alcoholímetro



Engaños

Existe una antigua y falsa creencia que dice que sudar ayuda a engañar el alcoholímetro. Hasta ahora, los conductores se ponían a hacer flexiones, a correr o a saltar. Pero las técnicas se perfeccionan. La semana pasada una pareja aprovechó los diez minutos de espera para ratificar el resultado positivo del primer test para hacer el amor sin salir del coche. Sudoroso y excitado, el automovilista volvió a dar positivo.

Las artimañas para engañar al alcoholímetro son como las leyendas urbanas. Se publicitan de boca en boca, y su eficacia es tan falsa como ciega es la fe que tienen los que recurren a ellas. Los métodos más habituales son masticar granos de café, tragarse una buena ración de pasta de dientes, engullir un sobre de Almax¹⁾, masticar un chicle de menta o echarse un par de cubitos de hielo a la boca. Pero últimamente se ha extendido un rumor en las comarcas de Girona que atribuye cualidades antialcohólicas a la hierba que crece en los arcenes de las carreteras. Tanto es así, que los *Mossos de la Divisió*

*de Tràfic*²⁾ se han cruzado con decenas de conductores que arrancan y mastican los mencionados hierbajos.

Comer tierra

"Cualquier día alguno se pondrá enfermo porque los hay que se tragan hasta la tierra", explica un agente. Otros, un poco más sencillos, beben mucha agua. Este método también carece de fundamento, ya que no contribuye a diluir el alcohol. A algunos les da por vomitar. El sistema tampoco es válido ya que se limita a eliminar el alcohol del estómago, pero no el que está en los pulmones. Comer ajos crudos es otra de las viejas creencias que ha obligado, a más de un *mosso* a alejarse del conductor analizado.

Los hay que no necesitarían pasar por el test de alcoholemia para comprobar que están ebrios. Un conductor inglés iba tan borracho que cuando el agente le entregó el alcoholímetro, "tiró la boquilla³⁾", sopló dentro de la bolsita, intentó cerrar la bolsa como si fuera un globo y nos la entregó", recuerda un *mosso* de tráfico.

60 **Buenas anécdotas**

También hay buenas anécdotas. En un macrocontrol de alcoholemia en la C-65 de la última verbena de Sant Joan, los Mossos inmovilizaron un

65 Audi A-6. La compañera del conductor se fue con unos amigos y dejó solo al automovilista, de 31 años. Mientras, los agentes inmovilizaron otro vehículo, conducido por una joven de
70 26 años. "Empezaron hablando. Lo lógico entre dos jóvenes con el coche inmovilizado. Acabaron juntos en el Audi A-6". ¿Lo que nos imaginamos? "Correcto".

75 Hay quienes lo intentan todo para evitar la sanción. Envalentonada por las dos copas de más que llevaba en el cuerpo, una conductora se ofreció como regalo sexual al agente para que

80 se olvidara de los dos positivos que acababa de dar en el alcoholímetro durante un control preventivo en la N-141.

Otros son mucho más radicales. El
85 copiloto de un conductor francés simuló un infarto para que los agentes no realizaran un control de alcoholemia a su amigo. Cuando los sanitarios de una ambulancia comprobaron el timo, descubrieron
90 que, además, el actor era un reconocido cardiólogo.

95 Pero no todos llevan la mentira al límite. Lo más corriente es decir que se tiene asma e incluso sacan el Ventolín⁴⁾ de la guantera. "El único truco que vale es no beber", asegura el intendente Sergi Pla.

noot 1 Almax = tablet tegen maagzuur

noot 2 Mossos de la División de Tráfico = Catalaanse verkeerspolitie

noot 3 la boquilla = het mondstuk

noot 4 Ventolín = middel tegen astmatische aandoeningen

Barcelona es tanguera

Entrevista a la cantante argentina Sandra Rehder



(1) Hace casi cinco años, Sandra Rehder (San Rafael, Argentina, 1967), se plantó en Barcelona dispuesta a reiniciar su pasión tanguera desde cero. Dos discos después, estabilizada como cantante, dará unos conciertos con sus fieles Manu Estoa (guitarra) y Pablo Logiovine (bandoneón). Clásicos tangueros, algunas rarezas del género, y textos propios y de Borges, Gil de Biedma, Cortázar, Cernuda...

(2) ¿Por qué eligió Barcelona?
Porque es la tierra de Serrat¹⁾, por su arquitectura y, también, por mi simpatía por el papel que tuvo la ciudad en la República. Es una ciudad que ya amo y, si me tuviera que ir, también la añoraría. Hay un tango, *Ciudad de nadie*, que habla de 'la brújula rota del viajero'. Hay quien lo vive de otra manera, pero yo soy así: tanguera, pasional, me entrego a la vida....

(3) ¿En qué consiste ser tanguera?

En mi caso, luchar por un sueño y hacerlo con pasión. Yo he lanzado muchas cosas por la borda para sobrevivir, pero soy feliz luchando

por lo que quiero. Vivo con poco dinero, pero lo prefiero a buscar un trabajo seguro. Soy tanguera las 24 horas.

(4) ¿El cantante de tango debe sufrir?

No, pero sí saber de lo que canta: nostalgia, amor... Yo sé de qué tratan. No soy un personaje; he vivido eso: he viajado, he tenido amores y sufrimientos. Me gusta pensar que puedo atravesar el dolor y aprender de él y, si tengo una alegría, que no venga de la histeria, sino de la paz interior. Hay que ser sincero; el público se da cuenta de eso. Cuando el arte trasciende, adquiere la capacidad de sanar; yo no canto para divertir a nadie ni para hacerme rica.

(5) El género comenzó en los arrabales de Río de la Plata. Y en el baile, el hombre manda y la mujer se deja llevar. ¿Es un residuo machista?

En el tango el trabajo lo tiene que hacer el hombre, y la mujer puede cerrar los ojos, hacer los adornos y dejarse llevar. Pero, para mí, eso es un privilegio. Pensándolo, no me parece machista, al contrario: me abraza y me guía. Creo que la mujer tiene que relajarse un poco con este tema.

(6) El tango perdió apoyo popular en Argentina en los años 70 y 80, pero ha recuperado posiciones incluso entre la juventud. ¿Por qué?

Después de todas las crisis, el ser humano se aferra a las cosas importantes y se vive un auge creativo. Al acomodarte y aburguesarte pierdes la creatividad.

(7) ¿Usted cree?

Sí, la gente puede aprender del dolor. Ese fenómeno se ve en Argentina con la crisis, que ha traído ese auge del tango. Ahora, hasta los niños lo aprenden, cuando a mí, a los 17 años, me miraban como a un bicho raro. Excepto mi abuelo, que me regaló una colección de Carlos Gardel.

(8) ¿Gardel es su icono?

Me gustó en seguida cuando mi abuelo me regaló esos discos. Aunque, luego, me llegó un disco de Roberto *Polaco* Goyeneche; lo escuché y me puse a llorar. Se convirtió en el que más escuchaba. También me gustan Julio Sosa y Edmundo Rivero.

(9) ¿Barcelona es una ciudad tanguera?

Sí, tiene cosas tangueras, sobre todo en Ciutat Vella, donde vivo. Pero le falta algo de bohemia. Se han cerrado muchos locales. Yo canté tres años en la Bodega Carlos, y el ayuntamiento prohibió las actuaciones. ¡Y hay demasiados *irish pubs*!

noot 1 Joan Manuel Serrat, beroemde Spaanse singer/songwriter

Carta al Director

Incomunicación

Los expertos de los fenómenos sociológicos dicen que vivimos en la era de la información. Yo, en mi ignorancia pragmática, insisto en creer que nos amenaza más bien la era del hermetismo y sociopatía. Sólo tienes que subirte al autobús y ver cómo todo el mundo se aísla con su MP3. En la oficina la gente prefiere usar el correo del ordenador para comunicarse con el colega que tiene al lado, y hay quienes prefieren surfear en la red desde casa antes de poner un pie en un bar. Por Dios, ¿qué probabilidades de ligar hay para una chica en un mundo en el que cada uno está en su burbuja? ¿Empezar a salir con una máquina?

Chernichevski Reyes. Madrid.





Dedicatorias transoceánicas

- 1 El invento lo puso en práctica la escritora canadiense Margaret Atwood en la Feria del Libro de Londres y sin necesidad de moverse de su casa en Montreal. Por medio de una pantalla de vídeo la autora de *El asesino ciego* se dedicó a escribir dedicatorias a través de un artilugio bautizado ya como *long pen*, un
- 5 brazo robótico que imprime las señales que recibe en el ejemplar del libro que se le brinda a cada momento. Tras probar el chisme en cuestión Atwood comenta: “Ya no tendré que levantarme a las 4.00 horas para coger el avión, ni visitar dos ciudades en un día, ni tragarme a toda prisa comida basura para no llegar tarde a una sesión en cualquier librería de América o Europa.”
- 2 10 Sin embargo, hay autores, agentes y editores que ven con alarma la puesta en funcionamiento de este sistema. “¡La gran tradición de las giras para firmar libros está en peligro!”, claman. Autores como D. J. Taylor añaden que “los escritores estamos en deuda con nuestros lectores, y no tenemos derecho a escamotearles el trato directo y personal”. Por otro lado, algunos librereros
- 15 anglosajones han advertido que, si el *long pen* se impone, los ejemplares autografiados por esta vía se desvalorizarán. El agente literario Mark Hutchinson cree, en cambio, que el mecanismo tiene grandes ventajas, y puede ser muy útil para los autores que estén desbordados por el trabajo o que sean refractarios al contacto con las masas.

¿Por qué nos cuesta tanto hablar inglés?



¿Qué es un español? Alguien que se pasa su vida aprendiendo inglés. Y, se podría añadir, que nunca lo aprende. Búlgaros, húngaros y turcos son los únicos que alegan hablar menos inglés que los españoles. El 65% de los españoles reconoce que no es capaz de hablar, ni de leer ni de escribir en ese idioma. ¿Por qué lo hablamos tan mal?

Es cierto que se trata de un problema arrastrado. La dictadura de Franco cerró las fronteras al inglés durante 40 años, se centró en 18 y España se convirtió así en un país acostumbrado a ver cine doblado.

“El verdadero problema es que, si miras las estadísticas, el porcentaje no se ha movido a través de los años”, dice Ramón Aspa, director ejecutivo de la escuela de idiomas de Esade. Los datos son chocantes. El 70% de los españoles reconoce que el inglés es importante o muy importante, 19 el 4% lo estudia, según la consultora Pisos para la editorial Océano. Mientras España enmudecía, otros tomaban la ventaja, como Portugal y Grecia, que se adaptan lingüísticamente a la ampliación de la Unión Europea, y con ello 20. “Es el latín del siglo XXI”, observa Aspa, que no tira la toalla: “¿Por qué los telediarios no nos dejan oír la voz de Obama? ¿En lugar de doblar no se puede subtítular?”

España, siendo la octava economía del planeta, suspende en inglés, aunque más justo sería decir que suspende en 21. Ni ingleses, ni norteamericanos son unos genios en otra lengua. Hay una teoría: los países con lenguas con un gran número de hablantes, como Francia e Inglaterra, no sienten la necesidad de aprender otros idiomas. Lo seguro científicamente es que el español no tiene un cromosoma perdido que le impida hablar inglés con corrección.

El secretario general del Ministro de Educación, Alejandro Tiana, confirma la tesis. “En España, el dominio del inglés es todavía insuficiente. El sistema educativo no ha dado tradicionalmente una gran importancia 22 .

Otro freno histórico al impulso del inglés en España es que la televisión y el cine no se emitan en versión original. Finlandia y Holanda son un ejemplo a seguir. Ambos países, con un gran nivel de inglés, ven el cine y la televisión en versión original, con excepción de las películas infantiles, que sí las doblan. Francia usa un sistema mixto: en París, las películas extranjeras se estrenan en versión original subtitulada, pero siempre hay unas pocas copias 23 .

En España son pocas las opciones. A principios de los años cuarenta, Franco aprobó una ley prohibiendo las películas 24 . El objetivo, defender el castellano. Hubo que esperar hasta 1963 para ver en inglés West Side Store, musical de gran éxito. A mediados de los 60, la ley de salas de arte y ensayo permitió proyectar algunas películas en versión original. El doblaje se afincó de tal forma en

nuestra sociedad que ha llegado hasta nuestros días, dejándonos aislados. En Alemania o Italia siguen doblando filmes, pero vecinos como Portugal o países más pequeños ven absolutamente todo en versión original. Esto 25 la exposición al idioma y la identificación de sus sonidos desde edades muy tempranas.

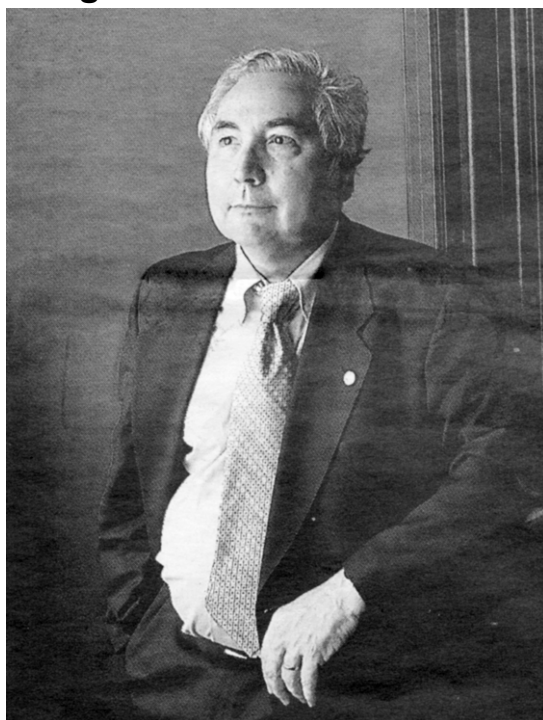
“Es difícil volver atrás, porque existe una actitud negativa del público. Además, las distribuidoras norteamericanas quieren doblar”, asegura Mendez-Leite, un defensor de la versión original que considera un “crimen” ver una película doblada. Otro factor es que en España el sector del

doblaje es muy potente. La recién aprobada Ley del Cine plantea una serie de incentivos y apoyos especiales a la versión original.

Las buenas noticias llegan del denominado gurú del inglés global y autor del libro *English Next*, David Graddol. “26 España ha sido uno de los países más pobres en nivel de inglés; sin embargo, estamos observando un enorme cambio desde 2005, y en dos años vamos a ver más por la transformación de los profesores ingleses en las escuelas españolas. El proyecto de enseñar asignaturas en este idioma tendrá un efecto múltiple.”

Manuel Castells, profesor de sociología

“El poder tiene miedo de Internet.”



1 Si alguien ha estudiado las interioridades
de la sociedad de información es el
sociólogo Manuel Castells. Una de sus
investigaciones más recientes es el
5 Proyecto Internet Cataluña, en el que
durante seis años ha analizado, mediante
15.000 entrevistas personales y 40.000 a
través de la Red, los cambios de la
sociedad catalana inducidos por el uso de
10 Internet. También ha estudiado el
conjunto de la sociedad, la economía y
las instituciones para establecer la
relación entre tecnología y sociedad.

2 **Esta investigación muestra que**
15 **Internet no favorece el aislamiento,**
como muchos creen, sino que las
personas que más *chatean* son las más sociables.

Sí. Para nosotros no es ninguna sorpresa. La sorpresa es que ese resultado
haya sido una sorpresa. Hay por lo menos 15 estudios importantes en el mundo
20 que dan ese mismo resultado.

3 **¿Por qué cree que la idea contraria se ha extendido con éxito?**

Los medios de comunicación tienen mucho que ver. Todos sabemos que las
malas noticias son más noticia. Usted utiliza Internet, y sus hijos, también; pero
resulta más interesante creer que está lleno de terroristas, de pornografía ...
25 Pensar que es un factor de alienación resulta más interesante que decir:
Internet es la extensión de su vida. Si usted es sociable, será más sociable; si
no lo es, Internet le ayudará un poquito, pero no mucho. Los medios son en
cierto modo la expresión de lo que piensa la sociedad: la cuestión es por qué la
sociedad piensa eso.

4 30 **¿Por miedo a lo nuevo?**

Exacto. Pero miedo, ¿de quién? De la vieja sociedad a la nueva, de los padres
a sus hijos, de las personas que tienen el poder anclado en un mundo
tecnológica, social y culturalmente antiguo, respecto de lo que se les viene
encima, que no entienden ni controlan y que perciben como un peligro, y en el
35 fondo lo es. Es que Internet es un instrumento de libertad y de autonomía,
cuando el poder siempre ha estado basado en el control de las personas,
mediante el de información y comunicación. Pero esto se acaba. Internet no se
puede controlar.

- 5 **Si Internet es tan determinante de la vida social y económica, ¿su**
40 **acceso puede ser el principal factor de exclusión?**
No, el más importante seguirá siendo el acceso al trabajo y a la carrera profesional, y antes el nivel educativo, porque, sin educación la tecnología no sirve para nada. En España, la llamada brecha digital es por cuestión de generación. Los datos están muy claros: entre los mayores de 55 años, sólo el
45 9% son usuarios de Internet, pero entre los menos de 25 años, son el 90%.
- 6 **En esta sociedad en que todo cambia constantemente, y que cada vez**
está más globalizada, ¿puede aumentar la sensación de inseguridad, de
que el mundo se mueve bajo nuestros pies?
Se extiende la idea de que las instituciones centrales de la sociedad, el Estado
50 y la familia tradicional, ya no funcionan. Entonces se nos mueve todo el suelo a la vez. Primero, la gente piensa que sus gobiernos no la representan y no son fiables. Segundo, piensan que el mercado les va bien a los que ganan y mal a los que pierden. Como la mayoría pierde, hay una desconfianza hacia lo que la lógica pura y dura del mercado le puede proporcionar a la gente. Tercero,
55 estamos globalizados, esto quiere decir que nuestro dinero está en algún flujo global que no controlamos, que la población se ve sometida a unas presiones migratorias muy fuertes, de modo que cada vez es más difícil encerrar a la gente en una cultura o en unas fronteras nacionales.
- 7 **¿Qué papel desempeña Internet en este proceso?**
60 Por un lado, al permitirnos acceder a toda la información, aumenta la incertidumbre, pero al mismo tiempo es un instrumento clave para la autonomía de las personas, y esto es algo que hemos demostrado por primera vez en nuestra investigación. Cuanto más autónoma es una persona, más utiliza Internet. Y el uso de Internet refuerza a la vez su autonomía. Pero, claro, cuanto
65 más controla una persona su vida, menos se fía de las instituciones.
- 8 **Y mayor puede ser su frustración por la distancia que hay entre las**
posibilidades teóricas de participación y las que ejercen en la práctica,
que se limitan a votar cada cuatro años, ¿no cree?
Sí, hay un desfase enorme entre la capacidad tecnológica y la cultura política.
70 Muchos municipios han puesto puntos Wi-Fi de acceso, pero si al mismo tiempo no son capaces de articular un sistema de participación, sirven para que la gente organice mejor sus propias redes, pero no para participar en la vida pública. El problema es que el sistema político no está abierto a la participación, al diálogo constante con los ciudadanos, a la cultura de la autonomía, y por
75 tanto, estas tecnologías lo que hacen es distanciar todavía más a la política de la ciudadanía.

Carta al Director

Señor Director:

Desde instancias oficiales se está promoviendo el uso de la bicicleta para los desplazamientos urbanos, como si fuera la gran solución de los problemas de tránsito y contaminación. Pero, que yo sepa, nadie se ha preocupado todavía de regular tal medio de circulación.

En Barcelona, y gracias al señor Ildefons Cerda, el Eixample disfrutaba sobre todo de aceras y chaflanes, y he de hablar en pasado puesto que, desde los Juegos Olímpicos - desconozco los motivos - , los bares y chiringuitos en la zona empezaron a instalar terrazas a diestro y siniestro con sus sombrillas y mesas, llegando a veces a dificultar el acceso a los portales.

Son hechos consumados, pero ahora las bicicletas - propiciadas por la autoridad competente - complican la circulación peatonal de modo insufrible: utilizan las aceras cuando la dirección de la calle no es la deseada, no van provistas de timbre (o no lo utilizan), ni de luz (en muchos casos) ni de matrícula.

Creo llegado el momento de reivindicar los derechos del peatón; o sea, el peatoning, a fin de que se adopten medidas al respecto y podamos disfrutar de nuestra ciudad, cada cual por la zona que le corresponda. Los ciclistas por la calzada y los peatones por las aceras. Creo que es lo justo.

Y por cierto, ¿dispone la Guardia Urbana de algunas normas al respecto?

Elisa Cortés Ferrer. Barcelona.



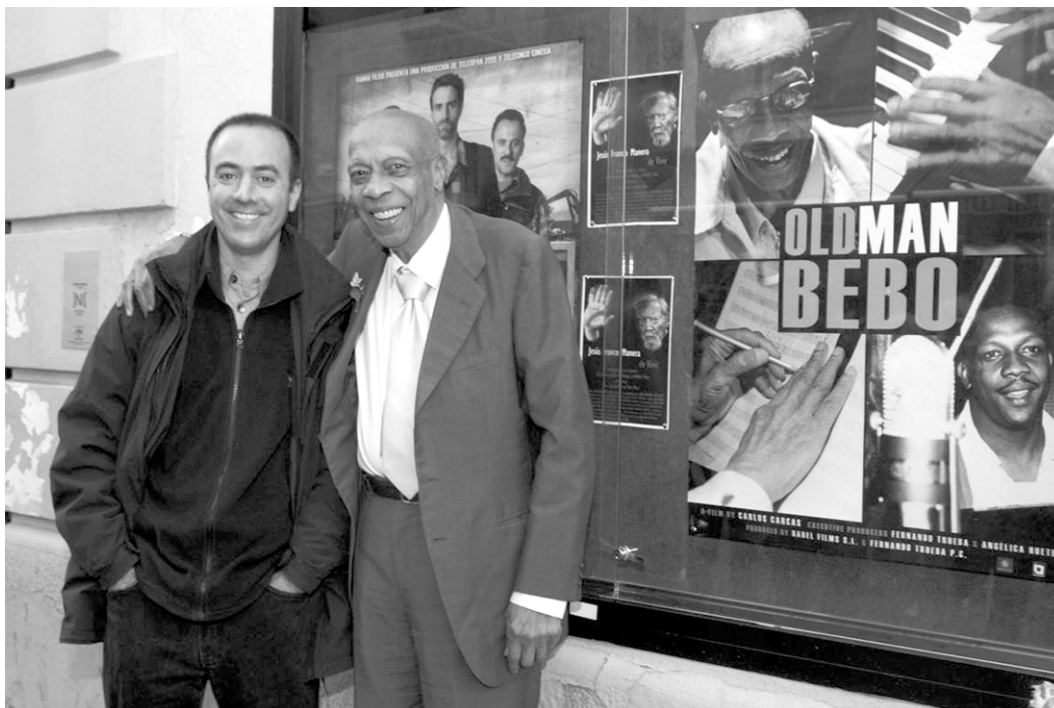
El móvil se chiva

- 1 La mayoría de las personas hacen desplazamientos regulares entre unos pocos lugares, con algún recorrido más largo de vez en
5 cuando: los humanos, al parecer, somos animales de costumbres en esto. Es el patrón que surge de un estudio realizado en Estados Unidos sobre la movilidad de la gente,
10 basándose en las posiciones de sus teléfonos móviles. Las trayectorias que sigue la gente muestran “un alto grado de regularidad temporal y espacial”, afirman los autores de la
15 investigación.
- 2 Este tipo de estudios, hasta hace poco demasiado vagos por la dificultad de registrar los recorridos de las personas, son útiles para la planificación urbana o las previsiones de tráfico, pero también para aplicaciones sanitarias, como conocer la difusión probable de
20 enfermedades infecciosas. El estudio, dirigido por Albert-Laszio Barabasi (Universidad Northeastern, en Boston, EE UU), se presenta hoy en la revista *Nature*.
- 3 Los investigadores han podido seguir el rastro a miles de personas gracias a las redes de telefonía móvil, que tienen localizada la señal de cada aparato (si no,
25 la red no sabría a qué antena o antenas debe enviar las llamadas o mensajes de un usuario en cada momento). El estudio no supone acceso a los contenidos de las comunicaciones. La información corresponde a los desplazamientos de 100.000 móviles elegidos al azar en una muestra de más de seis millones de usuarios anónimos. “Los datos que hemos manejado indican sólo la identidad
30 de la antena más próxima a un usuario de móvil”, advierten Barabasi y sus colegas.
- 4 Hasta ahora se habían hecho modelos de movilidad humana basados, por ejemplo, en billetes de banco, pero son muy imprecisos, porque ese indicador puede no dejar huella de desplazamientos cotidianos como la ida y vuelta al
35 trabajo.



Entrevista con Bebo Valdés

“Me canso si estoy en casa tres días”



Los dedos de Bebo, el pianista cubano, extraen *Lágrimas Negras* del piano. Tanta hermosura se premia con aplausos, pero no de los espectadores, sino de sus tres músicos y de la media docena de testigos de la prueba de sonido que acaba de terminar en el Palacio de la Ópera de A Coruña.

Bebo toca protegido por un abrigo. Se levanta. Camina a paso lento, pero seguro. El periodista saca de la bolsa un grabador mp3 que sorprende al músico. ‘Qué curioso. ¿Ahí cabe mucha música?’, pregunta. ‘Sí, y también graba.’ ‘Lo que no falla nunca es la libreta’, aconseja, dando pie a la primera pregunta.

¿Usted tiene a mano una libreta por si le viene una melodía a la cabeza?

La verdad es que nunca a mano, pero siempre al lado del piano. Y sí que la tengo donde duermo.

.....1.....
Sí, en los cuartos, porque tengo inspiraciones. Si no las escribo en el momento, se me van. Ésas son cosas que vienen, que están en el aire. Me viene una melodía y, si no la escribo ya, nunca más vuelve. Vendrán otras, seguro, pero ésa no.

.....2.....

El 6 de octubre de 1960. El que salió conmigo, que era el cantante de mi orquesta, murió. En México, juramos no volver. Ahora estoy entrando en los mismo años que él...

En 1962 usted dio un concierto en Estocolmo. ¿Cómo era?

Era una orquesta grande, de diecisiete. Catorce músicos y tres mulatas que eran tres melones (carcajada). La orquesta tenía éxito, pero las mulatas tenían mucho más (otra carcajada). Fue entonces, en 1963, cuando conocí a mi actual esposa. Yo iba a cumplir 45 años y ella iba a cumplir 19. Nos casamos. Ahora tenemos dos hijos y dos nietas.

.....3.....

El problema de Suecia es que la familia no existe. Con 18 años se llevan a tu hijo al Ejército. Cuando vuelve, le dan la casa, lo ponen a estudiar, lo separan de la familia... En Cuba, la familia son papá, mamá, los hijos, los hermanos, los primos, es otra cosa... Me crié en eso, y lo echo de menos bastante. Estamos viejos, tenemos los hijos, tenemos los nietos y estamos solos.

Pero ahora le ha cogido el gustillo. *El arte del sabor, Lágrimas negras, Bebo de Cuba, El milagro de Candeal*, y tiene otro disco a punto...

No es que se lo hubiese perdido. "Por su mejoría, cualquiera su casa dejaría", dicen los españoles, eso lo aprendí de ustedes. Había que pagar una casa, los instrumentos, eran buenos sueldos... Por eso hice lo de los hoteles.

.....4.....

Éste es solo. El anterior era con big band. Empiezo con las habaneras de 1800 y recorro toda la gama musical cubana. Solo. Bueno, con mi piano.

.....5.....

Llevar una vida bastante moderada y trabajar mucho. Cuanto más te mueves, más salud tienes. Me canso si estoy en casa tres días seguidos, pero salgo a trabajar y se me quita todo. Y están los genes. Mi abuela murió a los 109 años, y mamá a los 92. Papá no vivió mucho.

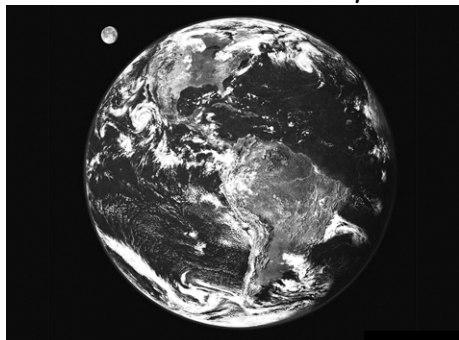
.....6.....

¿Yo? Iría al cementerio a llorar la muerte de mi padre (llora). Casi todos los coetáneos míos se han ido. Voy a cumplir 87 años y mi esperanza de ir a Cuba se ha... (se emociona, hace una pausa y se rehace).

Carta al Director

Salvar el planeta

Aumentan las advertencias autorizadas sobre la urgencia de las intervenciones para salvar el planeta y nuestro futuro, así como las sugerencias sobre líneas de actuación adecuadas y errores a evitar.



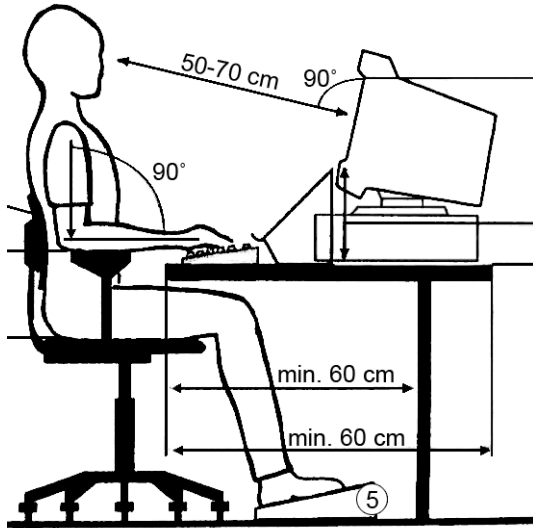
También se está extendiendo en la ciudadanía la conciencia de las amenazas y la disponibilidad para colaborar. Pese a todo esto, da la impresión de que las medidas necesarias se impulsan con cierta lentitud, falta de entusiasmo y sin suficiente control de prioridades, consecuencias y límites. ¿Cómo es posible que todavía se crea en la posibilidad de mantener y extender el estilo

de vida occidental? ¿No es un peligro el exceso de confianza en los avances tecnológicos? Si el crecimiento demográfico agrava los problemas, ¿por qué se sigue incentivando la natalidad? ¿Por qué se apoya este sistema económico que antepone la rentabilidad de los inversores a la justa retribución y distribución del trabajo? ¿Por qué se anima al consumo cuando está demostrado que este ritmo es insostenible?

Ana Molina Rubio. Córdoba.

Lees bij de volgende teksten steeds eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 12



Organiza tu espacio

Problemas de vista, dolor de espalda, estrés...

Acaba con esas pequeñas molestias organizando mejor tu espacio de trabajo.

Mesa en orden

El desorden es un obstáculo para la concentración. Nada como pasar horas buscando la grapadora para acabar con los nervios destrozados. Si quieres que tus ideas fluyan sin cortapisas, pon orden en tu mesa. Ten a mano sólo lo estrictamente necesario y reemplaza los

papeles sueltos por un cuaderno de notas. Ya sólo te queda esconder los incómodos cables de aparatos eléctricos.

'Feng-shui' en el trabajo

Lo ideal sería que la distribución del mobiliario te permitiera sentarte siempre de frente a la puerta de entrada; también hay que evitar dar la espalda a las ventanas. De esta forma te sentirás más segura de ti misma y las visitas percibirán una sensación más acogedora.

Posición correcta

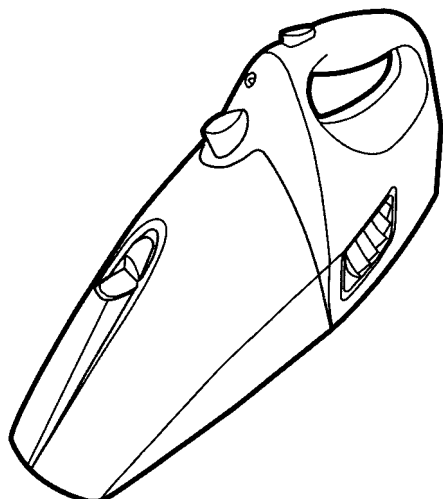
La mayoría de las lumbalgias se deben a malas posturas. En la oficina, siéntate en una silla ergonómica. Elige un sillón cómodo, regulable en altura, con cinco apoyos en el suelo y ruedas. Si no puedes cambiar de sillón, utiliza un cojín ergonómico. Los pies deben estar firmemente apoyados en el suelo y los brazos en ángulo recto con la mesa. Si es necesario, utiliza un reposapiés.

Comodidad ante todo

Para proteger la vista y evitar la fatiga ocular, la pantalla del ordenador debe estar al nivel de los ojos y al menos a 60 cm de distancia. Si la luz natural no es lo bastante intensa, usa una lámpara halógena. Puedes tener también un punto de luz reservado sólo para tu lugar de trabajo. Colócalo a tu derecha, si eres diestra, y viceversa, para no provocar sombras ni reflejos cuando trabajas.

Ambiente alegre

Un cuadro, una vela o un fondo de pantalla bastan para cambiar el aspecto. Elige colores suaves que estimulen la mente. Azules y verdes aportan calma, mientras que el rosa anaranjado favorece la comunicación. Y no olvides que las plantas verdes aportan vitalidad y ayudan a reducir las radiaciones electromagnéticas.



Handy Power Master

Modo de empleo

UTILIZACIÓN: Saque el aspirador de la base de almacenamiento, deslice el interruptor de alimentación a la posición de encendido. Vacíe y limpie el aparato y el filtro después de utilizarlo o cuando los residuos o el líquido alcancen el nivel máximo.

Accesorios

El accesorio para rincones está siempre alojado en el aparato para mayor comodidad.

Utilización

Pulse el botón para soltar el accesorio para rincones. **(3)**

Ajuste el accesorio para rincones de modo que coincida con la tobera y ejerza presión hacia arriba para que quede bien sujeto en su lugar.

Para guardar el accesorio para rincones: Tire hacia abajo hasta que se suelte. Muévelo hacia arriba en dirección al aspirador y vuelva a encajarlo en su lugar de almacenamiento.

Cepillo retráctil

Ideal para la limpieza de superficies delicadas.

UTILIZACIÓN: Deslice hacia delante el interruptor que se encuentra bajo el depósito de suciedad.

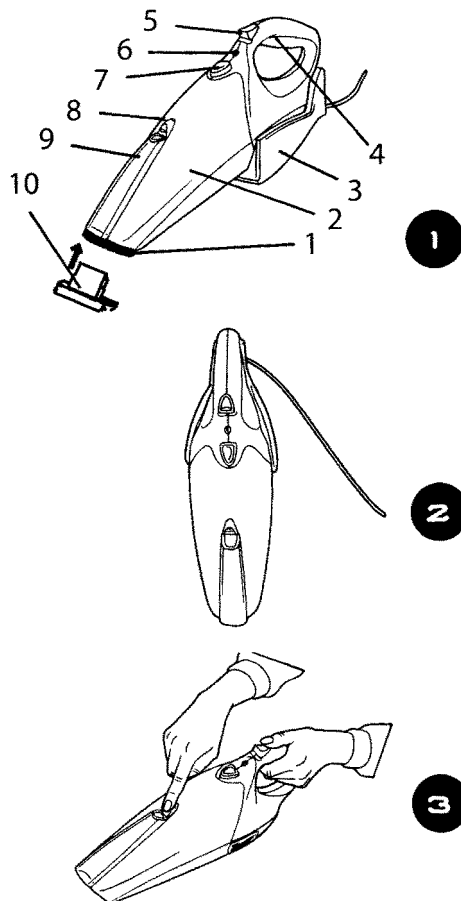
Deslice el interruptor hacia atrás para retraer el cepillo.

Aspiración húmeda

El accesorio enjugador se guarda en la base de carga.

Coloque el accesorio enjugador en la tobera del depósito para facilitar la recogida de líquidos. No deje que el contenido supere el nivel máximo.

Importante: Mantenga siempre el aspirador en posición vertical (con el extremo de la tobera hacia abajo) **(2)**, durante y tras la recogida de líquido, para evitar que se derrame el contenido o que entre líquido en el motor. Vacíe siempre el líquido del depósito inmediatamente después de utilizar el aparato. No aspire soluciones a base de disolventes, ni líquidos inflamables o combustibles. Tras haber aspirado líquido, DEBE secar bien el contenedor, el deflector y el filtro y extraer el enjugador antes de aspirar polvo seco.



Depósito de suciedad y filtro: extracción y sustitución

IMPORTANTE: PARA UN RESULTADO ÓPTIMO DEBE LIMPIAR EL DEFLECTOR Y EL FILTRO DESPUÉS DE UTILIZAR EL APARATO.

Con el aspirador en posición vertical, pulse el botón para desenganchar el depósito y saque el conjunto del depósito.

Extraiga con cuidado el filtro y el deflector.

Vacíe el depósito.

Quite con un cepillo el polvo y la suciedad del filtro o sacuda el filtro en el interior del cubo de la basura.

El contenedor, el deflector y el filtro pueden lavarse en agua templada con jabón. Asegúrese de que todos están completamente secos antes de volver a colocarlos en el aspirador.

Vuelva a colocar el deflector y el filtro en el depósito e instale de nuevo el depósito en el aspirador.

Cómo desechar las baterías al final de la vida útil del producto.

Cuando la batería ya no es capaz de retener la carga, debe sacar el conjunto de baterías de níquel-cadmio del interior del producto y desecharlo de modo adecuado.

Saque el producto de la base de carga, extraiga el depósito de suciedad y los siete tornillos que unen el cuerpo principal y extraiga el conjunto de baterías. Póngase en contacto con su ayuntamiento para pedir información acerca de cómo desechar baterías o devuélvalas a un Concesionario de Servicio Hoover autorizado.

Declaración de garantía

Este aparato está completamente garantizado durante 24 meses a partir de la fecha de compra ante fallos eléctricos/mecánicos con exclusión de:

- a Cualquier fallo que se produjera debido a la instalación incorrecta, al uso indebido del aparato o a daños fortuitos.
- b La reparación o manipulación del aparato por parte de cualquier persona no autorizada por el fabricante para llevar a cabo tareas de reparación.
- c La instalación en el aparato de cualquier pieza que no sea una pieza original del fabricante.
- d La utilización del aparato para otro fin que no sea la limpieza doméstica.
- e El funcionamiento a un voltaje incorrecto.

Lo anterior no afecta a sus derechos legales.

Debe mostrarse la factura de compra o el recibo cuando se hace alguna reclamación en virtud de las condiciones de garantía.

