Bijlage VWO

2012

tijdvak 1

Spaans

Tekstboekje

Carta al Director

Trenes y bicicletas

Me gustan los trenes. Empiezan a ser rápidos, no te cansas conduciendo, son limpios y ecológicos, y además haces vida social. Me gusta la campaña de Renfe *Un tren de valores*; leo sus objetivos y me hablan de un medio de transporte sostenible, accesible, ético, que colabora con la cultura y el deporte.

A pesar de las diferencias entre un tren y una bicicleta, son medios que comparten sentido. Completamente distintos pero, pienso, complementarios. Y ambos, sostenibles, accesibles, poco agresivos con el medio y sus habitantes. Así que decidí subirme al tren de los valores con mi bicicleta.

Pero el AVE no permite llevar bicicletas. Ni que la considere "equipaje" ni gaitas; en el AVE eso no se sube. Larga Distancia me exige comprarle un billete de litera a mi pobre bici, que ni duerme ni se cansa. Muchos de los ferrocarriles de media distancia no tienen espacios para las bicis y el jefe de la estación o el interventor pueden impedirme el acceso al tren.

Mientras que Renfe no se dé cuenta de la enorme incoherencia (y yo añadiría injusticia) que significa impedir el acceso de las bicicletas al tren, su campaña sólo será un tren de mentiras. Y el señor ministro de Fomento debería impedirlo.

MIGUEL ÁNGEL CORDERO PRIETO. Coslada. Madrid.

El País, 13-2-2010

Tekst 2

¡Cuidado con su ipod!

1 Es el sueño de muchos corredores: un ligero reproductor MP3 conectado a las zapatillas deportivas que, aparte de reproducir música, registra la velocidad, el ritmo, la distancia recorrida y las calorías quemadas. Lleva desde agosto en el mercado, gracias a un acuerdo entre Apple, que aporta su iPod, y la multinacional de prendas deportivas Nike. Pero no es todo oro lo que reluce.

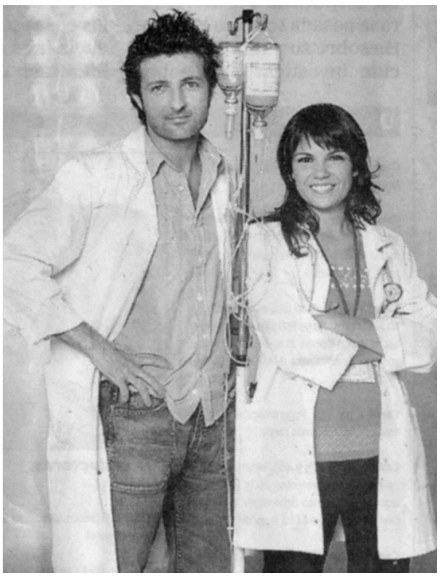
2 Ahora se ha descubierto que puede convertirse en un dispositivo de espionaje al alcance de cualquier pirata informático por unas decenas de dólares. Un informe de la Universidad de Washington ha revelado que es fácil controlar los movimientos de los dueños de este artilugio, ya que incluye un identificador por radiofrecuencia. Cualquier hacker podría recrear toda una rutina para un deportista en concreto: a qué hora suele correr, cuánto tiempo e incluso por dónde.

3 En el mismo informe se ilustra un posible escenario: un acosador quiere controlar los movimientos de su ex novia. Puede colocar un sensor en su puerta y saber cuándo sale a hacer deporte y cuándo vuelve a casa. Con un ordenador puede recibir mensajes de alerta y controlar su recorrido con Google Maps.

4 El abogado Lee Tien, de la Electronic Frontier Foundation, aseguró recientemente que este fallo de seguridad es un problema que se va a repetir en los próximos meses. “Vamos a ver más dispositivos como éste”, dijo en la revista Wired. “No es sólo un problema de Nike y de iPod. Es un problema recurrente cuando las compañías incluyen sistemas de vigilancia en sus productos”, añadió.

El País, 24-1-2008

YO SOY BEA



1 Las teleseries emitidas en España construyen personajes de ficción con elementos "sexistas, discriminatorios y estereotipados", aunque la mayoría de los espectadores las perciben como "cercanas a la realidad", según un estudio elaborado por el Instituto de la Mujer y que ha analizado nueve teleseries con una buena audiencia: *Ana y los siete, Aquí no hay quien viva, Hospital Central, Los Serrano, Miami, El comisario, Yo soy Bea* y *Prison Break*.

2 Existe un "reforzamiento de las desigualdades" a la hora de asignar los roles protagonistas, concluye el estudio. Las tramas en las que priman las relaciones personales y sentimentales las suelen protagonizar mujeres, mientras que en las que se narran historias sobre cuestiones sociales y laborales destaca la presencia masculina. El informe también observa un mayor protagonismo de los hombres en todas las historias, puesto que son ellos quienes suelen desencadenar y resolver el conflicto.

3 Los hombres que vemos en las series son líderes, ocupan puestos de mayor responsabilidad y muestran más determinación en sus decisiones y actuaciones, mientras las mujeres gobiernan en sus hogares, son menos independientes y ocupan espacios secundarios.

4 El informe incluye una encuesta con 1.600 personas (735 hombres y 865 mujeres). Entre las teleseries percibidas como más discriminatorias que la vida real por los encuestados destacan *Yo soy Bea*, en opinión de las mujeres, y *Ana y los siete*, entre los hombres. *Hospital Central* es la serie valorada con más elementos igualitarios. Respecto a la percepción sobre la influencia de la teleseries, el 60% considera que puede contribuir a conseguir una sociedad más igualitaria. El resto cree que su fin sólo es el "puro entretenimiento."

El País, 18-6-2008

Frikis de la música

Al igual que las campañas presidenciales, pequeños accionistas online han financiado el próximo álbum de Patrick Wolf. El sistema se llama crowdsourcing y ya ha llegado a España.

1 En 1993 Xavier León pide a todos sus colegas de la universidad 'mil pesetas y una foto de carné'. Con el dinero produce el primer disco de Poble Sex y con las fotos hace un mosaico para la portada. Ahora, una caja entera con copias de aquel álbum sujeta una mesa coja en el despacho donde toma copas con sus amigos. Alguien agarra el viejo disco. '¿Te imaginas esto con Internet?' Dicho y hecho, su sitio web www.auamusic.com acaba de financiar tres álbumes gracias a 150.000 dólares aportados por pequeños accionistas.

2 Este verano la invitación al exclusivo concierto de la estrella del *indie* británico Patrick Wolf, firmada personalmente por el músico con un 'mucho amor y eterna gratitud por vuestra fe en mi obra', llega a la bandeja de entrada de sus múltiples productores. No son magnates de una *multi*, sino gente que ha invertido dinero en www.bandstocks.com para que el artista londinense produzca *Battle*, su cuarto álbum. 'Así conquistaremos juntos el mundo y demostraremos que la independencia y la autosuficiencia son dos maneras de salir del desastre en el que ha caído la industria discográfica', explica el cantante en la página web.

3 www.auamusic.com en España, y www.bandstocks.com en Reino Unido ofrecen un sistema financiero cuyo término oficial es *crowdsourcing*, de *crowd*, multitud, y *outsourcing*, externalización. Funciona así: la banda cuelga algunas canciones y pone a la venta una cantidad de acciones para financiar su próximo disco. Cuando la gente empieza a comprarlas el dinero va a un fondo de garantía que los gestores no pueden tocar. Una vez se alcanza suficiente dinero, se graba el disco, se editan copias (una por acción) y se envían a los *padrinos*. A partir de ahí, los beneficios de la siguiente tirada se reparten entre el artista y los inversores.

4 Todos ganan. El artista saca un disco cuya tirada inicial ya está vendida y obtiene un contrato con mejores términos que en el mercado convencional. El fan consigue su CD y si hay beneficios, se lleva parte del pastel. A los propios implicados les sorprende que funcione. 'Nunca pensamos que íbamos a conseguir grabar el primer disco en español, y menos aún que íbamos a vender 5.000 copias anticipadas', comenta Juanma Fabregat, líder de Gremio DC, el primer grupo editado por *Auamusic*. Parece broma, pero www.sellaband.com,

una de las páginas web más antiguas ya ha editado 18 discos y reunido más de dos millones de dólares en dos años y medio.

‘Si sientes que tu sello te está convirtiendo en algo que no quieres ser, o si no quieres renunciar a tu visión artística, necesitas sentarte y pensar quién tiene el poder’, explica Patrick Wolf por *e-mail*. ‘Yo siempre he tenido una tribu que me apoya’, dice, ‘no me gusta la palabra fan. Pienso sin jerarquías.’ Con razón, sus fans son ahora sus productores. Xavier León explica: ‘Mucha gente necesita música para ir al gimnasio o conducir, pero hay otros que quieren música con la que vivir, como una compañera, esto es un álbum. No somos unos *frikis* de Internet. Somos unos *frikis* de la música, unos románticos del rock buscando una solución: el mercado necesita nuevos modelos de negocio y esto es lo que está por venir.’ Patrick Wolf añade, con una dosis de ironía: ‘La tecnología ha destruido a las grandes casas discográficas porque editan cosas horribles y aburridas. Yo busco una alternativa.’

El País, 6-3-2009

Tekst 5

Carta al Director

¿Vivir para trabajar o trabajar para vivir?

Leo con estupor y mirando de reojo el calendario (por si hubiera llegado ya el Día de los Inocentes) que la UE se descuelga con una propuesta de ampliación de la jornada semanal a ¡¡65!! horas, lo que se traduce en 13 horas de jornada diaria para los que trabajan de lunes a viernes, casi 11 para los que lo hacen de lunes a sábado y más de 9 para los que lo hagan a lo largo de los siete días (¿¡!?) ¿Esta es la mejor forma que se les ha ocurrido a las "mentes pensantes" europeas para conciliar la vida familiar y laboral y para acabar con el estrés en el trabajo? ¿Es que no hay ya bastante mal ambiente socio-laboral en el marco actual?

Uno, en su modestia, va a hacerles otra propuesta alternativa: reducir la jornada laboral en un 50 por ciento, respetando por supuesto los salarios. ¡Eso sí que coadyuvaría a un mejor disfrute familiar, a una reducción del estrés y a paliar el grave problema del paro, pues para cada puesto habría que contar al menos con dos empleados! ¿Que cuesta dinero? No mucho más de lo que habría que pagar para atender el alto costo de las nuevas jornadas que se pretenden y lo que le cuesta al Estado el tener que sufragar los gastos derivados del estrés laboral. ¿Qué les parece? ¿Utópica? Todo lo importante fue inicialmente una "utopía". ¿Verdad…?

Emilio Sancho Lozano. Madrid.

El País, 6-10-2009

Estela Quesada Fernández

Monitora de tai chi chuan y chi kung

Empezó a practicar tai chi chuan hace 10 años de forma casual, ahora es su profesión. Estela asegura que gracias al tai chi se han reducido sus problemas de espalda, ha tonificado su cuerpo y tiene un mayor conocimiento de sí misma.

……**1**……

'Un día fui a la playa y vi a un grupo de chicos que estaban practicando algo que yo no sabía lo que era, pero que me transmitía una armonía y una paz muy bonita. Incluso sentía el sonido del movimiento. Me interesé por esta actividad y empecé a practicar tai chi chuan en el Parc de la Ciutadella, en Barcelona.'

……**2**……

'Mucho, porque a mí me encanta relacionarme con la gente y en las clases cada grupo tiene su idiosincrasia, cada persona es diferente, y te aporta una experiencia muy rica. Además, en nuestra vida diaria acumulamos rigidez, tenemos dolor de espalda, tensión en la nuca… Con el tai chi yo noté cómo la energía fluía por mi cuerpo y mi mente y los estancamientos que me generaban dolor se fueron deshaciendo. Ahora mi sensación es de mayor libertad y ligereza.'

……**3**……

'Depende de la actitud de cada persona. Poco a poco vas aprendiendo cómo incidir en tu respiración y en la manera de relajarte. Progresivamente, comprendemos que necesitamos pasar por un estado de quietud donde tú no haces nada, y la relajación aparece. Estamos acostumbrados a ver el tai chi en movimiento, pero también hay posturas estáticas, que son las que hacen captar más energía. Conseguir resultados depende de nosotras mismas.'

……**4**……

'Por supuesto. El cuerpo es holístico. El físico no está separado ni de la mente, ni del espíritu ni, por descontado, de la emoción. El tai chi te ayuda a reconocer las dificultades y limitaciones que tienes y, a medida que las reconoces, incides en ellas.'

Clara, febrero 2008

La sombra de las lenguas

En América Latina sobreviven 600 idiomas, muchos de los cuales están al borde de la extinción.

1 Maximiliana Pérez lleva casi setenta años sin hablar el potón, su lengua materna. Al cumplir apenas los siete, sus padres la entregaron a una familia hispanohablante que, a diferencia de ellos, sí podía alimentarla. No hablaba una sola palabra en español. La entonces pequeña debió aprender el idioma a la vez que aprendía los oficios de la casa, maneras de ayudar a cuidar a niños aún menores que ella y nuevas formas de comportarse.

2 Unos años más tarde, la familia que la recibió se mudó a la capital y se la llevó consigo. Cuando Maximiliana tuvo edad y valor para visitar sola su antiguo cantón en el nororiente de El Salvador, de su lengua ya sólo le quedaba el recuerdo de la sensación al hablarla y unas pocas palabras infantiles. En el país se había llevado a cabo el primer estudio sobre su idioma. Y ella se dio cuenta de que ya no quedaban hablantes. Los últimos habían sido registrados a finales de los años setenta.

3 Con el cacaopera – otro idioma de la región – sucedió algo similar: una lengua que había estado allí desde hacía siglos desapareció en menos tiempo de lo que un ser humano tarda en nacer y morir.

4 Hasta el náhuat – la tercera de las lenguas diferentes del español habladas en el territorio en el siglo XX – es presentado como si perteneciera al pasado, aunque existe todavía gente que lo habla con fluidez en el occidente del país, además de una serie de esfuerzos orientados a su preservación que realiza la organización IRIN: Iniciativa para la Recuperación del Idioma Náhuat.

5 En un principio, IRIN apoyó el programa de una universidad capacitando profesores de náhuat para escuelas en tres localidades de tradición indígena donde habían disminuido los espacios y hablantes. Ahora, independientemente de ella, ha registrado conversaciones con náhuathablantes en audio, vídeo y texto a fin de generar material suficiente para el estudio de las variantes regionales de la lengua en cuestión, sus historias y referencias culturales. También se ha ocupado de identificar en todo el país a los hablantes aislados – en su mayoría, muy pobres – y reunirse de manera frecuente con ellos a fin de que puedan practicar la lengua y compartir elementos que permitan colocar en su sitio lo que el tiempo y la adversidad han convertido en vacío. Además, ha

producido siete libros (cinco para aprender la lengua, una biografía y una traducción del Génesis) y ha comenzado a impartir un curso de náhuat para niños en la escuela del tercer municipio más pobre del país y un curso de náhuat avanzado en la capital San Salvador.

6 Los miembros de IRIN saben que no pueden darse el lujo de esperar demasiado para hacer su trabajo. La lengua por la que luchan no les da tregua: hace ochenta años, era hablada por un grupo considerable; hace treinta, ya era difícil encontrarla; hace tan sólo diez, la mitad de los referentes estaba aún con vida. Aprovechan por eso cada momento libre y cada oportunidad para conseguir información.

7 Unen sus fuerzas en contra del tiempo, la pobreza y la marginalidad, que son los tres compañeros que los idiomas indígenas han tenido en el país. “No es coincidencia que los hablantes de estos idiomas se encuentren ubicados en las franjas más pobres y desatendidas”, explica uno de los miembros. Los pueblos donde se habla el náhuat en el occidente son, junto con las zonas del oriente donde se hablaba potón y cacaopera, los municipios más pobres. “Todos tienen también en común el difícil acceso”, agrega este treintañero que cree que, en buena medida, esa dificultad contribuyó – aunque de manera involuntaria – a la conservación. “Por eso, cuando se abre una calle nueva hacia estas zonas, suele preocuparme más de lo que me alegra. Me recuerda que tengo menos tiempo todavía”, dice mientras comenta su experiencia con pueblos cuya cantidad de hablantes ha disminuido en los últimos cinco años.

8 Todos en IRIN están convencidos de que, para salvar la tercera lengua, que forma parte del patrimonio de la humanidad, la población debe asumir su responsabilidad en este momento. No debe conformarse con saber que su sombra está presente en los nombres de objetos, animales, plantas, lugares y platillos. Debe transformar el aprecio que dicen tenerle en acciones, en respeto, en tolerancia y en aceptación. Así, es posible que esta tercera lengua pueda vivir no sólo en los recuerdos.

El País, 18-6-2008

DEL MANUSCRITO AL E-BOOK

por Enrique Meneses

Todo cambio supone la ruptura de una rutina. La Naturaleza tiene miedo al vacío pero éste se produce para mucha gente cuando ve sus costumbres alteradas. Recuerdo un día que recibí en El Cairo una carta de mi madre echándome una bronca porque yo la había escrito a máquina, con mi *Adelita*, una portátil de la década de los cincuenta. Era __25__ hacia la familia, a pesar de que mis progenitores eran periodistas. Todavía hoy es frecuente dejar el inicio y la despedida en una carta para personalizarla de puño y letra, a ser posible, con tinta azul. El rojo es para la censura y el negro para los pésames. Todo un mundo de significados nacidos en torno a la escritura manuscrita.

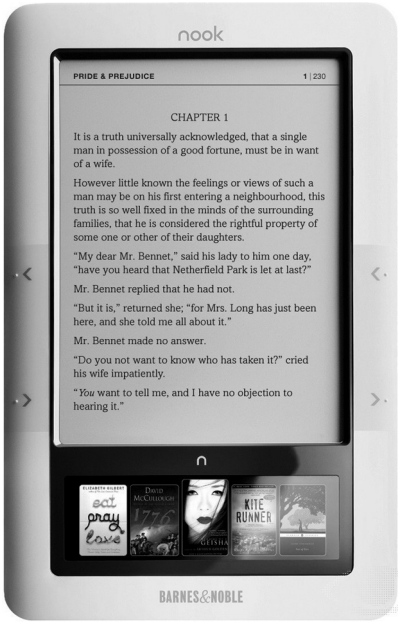
Coche Levasseur

Como sucediera con __26__, el libro electrónico tiene sus detractores[1)] desde el primer momento. Aquellos coches de principios del siglo XX, que cortaban la leche de las vacas cuando éstas veían pasar un coche Levasseur por las carreteras de Normandía, pronto se multiplicarían una vez convertidos en objetos de deseo universales. Gutenberg, inventor de la imprenta, dio el golpe de gracia a los copistas y miniaturistas que laboraban con paciencia y esmero, en el frescor de sus conventos, los misales y libros de oraciones de la nobleza. Convertidos en auténticas joyas, que las artes gráficas reproducen en ediciones facsímiles para disfrute del vulgo, los incunables[2)] más famosos acaban en las bibliotecas de los enamorados de los libros. __27__, los amantes de los coches antiguos que compran y miman estos vehículos como auténticos tesoros. Puede que un día, hartos de abatir 15 árboles para obtener una tonelada de papel, aceptemos __28__ como sustitutivo ecológico del libro tradicional.

El *e-book*, o *e-libro*, no sólo preserva los pulmones de la tierra, cada vez más dañados por la mano del hombre, sino que eliminará con el tiempo la necesidad de disponer de bibliotecas caseras.
Todos __29__ estarán al alcance de nuestra mano - nunca tan bien dicho - en el idioma que deseemos. La letra podrá modificarse tanto en su tamaño como en la familia tipográfica. Los *e-libros* dispondrán de excelentes diccionarios incorporados en cualquier lengua. Los mismos textos podrán llegarnos en el idioma original o en la traducción

que deseemos. Los libros podrán llevar explicaciones adjuntas del mismo autor para esclarecer dudas. No será necesario __30__ a nuestra pareja que desee dormir si nosotros queremos leer porque el libro electrónico trae su luz incorporada y graduable en la misma pantalla.

__31__ se adaptará a la situación. Comprará los derechos de las obras a los autores y los editará, en el sentido etimológico de la palabra. Negociará posibles traducciones con editores de otros países, se encargará de la promoción de los títulos de sus autores y prestará asistencia jurídica en caso de litigios. Luego cobrará las descargas a partir de la cuenta de cada comprador. Habrá precios diferentes para quien desee conservar para siempre los libros o sólo para leerlos una vez. Abre infinitas posibilidades de comercialización. Y dentro de unos años nos parecerá __32__ haber vivido sin nuestro *e-book*, en el que la voz de un actor famoso nos leerá el *Quijote* si somos ciegos o queremos saborearlo hasta con música medieval.



noot 1 el detractor = de criticus

noot 2 incunable = wiegendruk (eerste druk, van 15e tot begin 16e eeuw)

Babelia, 15-8-2009

Carta al Director

El torero cobarde

Ha recorrido "ambos mundos" la historia del torero mejicano que se escapó del ruedo por miedo al toro. Había tenido antes una cierta fama, pero ya había querido retirarse tras una grave cogida, volviendo a la arena por presiones de empresarios. Ojalá muchos toreros imitaran a ese hombre que fue mal torero porque decidió tener la gran valentía de renunciar a los prejuicios que le habían inculcado y actuar como un ser realmente racional.
ANTONIO CABALLERO GARRIDO. Madrid.

Época, 27-6-2010

LA MUERTE DEL LORO

Un señor había invitado a un amigo a pasar el fin de semana en su chalé, y éste se había resistido porque poseía un perro de enorme tamaño que no se atrevía a dejar al cuidado de nadie. Insistió el propietario de la casa en su invitación, argumentando que así el perro podría corretear a su gusto por los jardines del chalé, y el amigo aceptó por fin el ofrecimiento.

El sábado por la tarde se encontraban los dos amigos charlando tranquilamente en el porche cuando, de repente, apareció el perro con un pájaro entre sus colmillos. El dueño de la casa de campo palideció: se trataba del loro de la vecina.

.....**1**.....

El dueño del chalé, tras cavilar un buen rato sobre tan engorrosa situación, le explicó a su amigo que su vecina, la dueña del loro, se había marchado de viaje, y que con toda probabilidad no iba a volver hasta el día siguiente.

Lo mejor que podían hacer, le propuso, era limpiar el cuerpo del loro de los restos de tierra, saltar la valla de la casa de la vecina y volver a introducirlo en su jaula.

.....**2**.....

Así lo hicieron. Limpiaron cuidadosamente el plumaje, lo secaron y aguardaron a que se hiciera de noche para evitar que alguien pudiera verlos. No les resultó difícil saltar la tapia con ayuda de una escalera de mano y, una vez dentro, los dos amigos se acercaron hasta el porche de la casa vecina, abrieron la jaula vacía, y metieron dentro el cuerpo inerte del loro. Volvieron sin tropezarse con nadie y, por fin de regreso en su casa, el anfitrión dejó escapar un suspiro de alivio.

A la mañana siguiente, domingo, fueron despertados por los ladridos del perro y los gritos histéricos de la vecina. Se vistieron apresuradamente y corrieron a visitarla. Ella les abrió la puerta con una expresión descompuesta en el rostro y chillando de manera obsesiva:

- ¡El loro, el loro! - exclamaba mientras señalaba nerviosamente la jaula.

- Bueno - comentó el amigo del dueño del perro - Los animales también se mueren. Nada es eterno.

.....**3**.....

LUIS DEL VAL, *Cuentos del mediodía*
(Algaida Ed., Sevilla, 1999)

Ildefonso Falcones

Un éxito como una catedral

(1) Once palabras son la única debilidad que se permite Ildefonso Falcones después de pasearse por el casco histórico de Córdoba, a plena luz del día, seguido por una comitiva de más de ochenta personas: ‘Me siento un poco abrumado con tantos medios y tanta expectación.’ Rodeado de cámaras de televisión, periodistas gráficos, reporteros y libreros, el autor concentra la atención de turistas y foráneos, que no identifican su rostro, pero reconocen perfectamente la parafernalia que lo acompaña. ‘¿Y éste quién es?’

(2) Ildefonso Falcones es abogado desde hace treinta años y debutó con *La catedral del mar*, que se convirtió en el séptimo libro de más éxito del mundo en 2006. La novela se distribuyó en 46 países y se vendieron sólo en castellano más de 4 millones de ejemplares. Con la salida de su segundo libro, *La mano de Fátima*, el equipo editorial, ocho libreros y decenas de periodistas, acompañaron al autor en la presentación del mismo. Se organizó un viaje con más de ochenta personas por los lugares emblemáticos de Córdoba, escenario fundamental de esta historia.

(3) *La mano de Fátima*, una obra de más de novecientas páginas, es una recreación de una época de la historia poco conocida, desde el levantamiento de los moriscos de las Alpujarras a finales del siglo XVI hasta la expulsión de éstos en 1609. La guerra, la violencia de ambos bandos, las venganzas, las familias rotas y los amores apasionados envuelven la peripecia del protagonista, un hombre que termina su historia en Córdoba y al que el lector ha seguido desde su infancia. La tirada inicial de 500.000 ejemplares y la presencia del autor en La Feria del Libro de Madrid indican que se trata de una novela prometedora.

(4) ¿Cuánto habrá tardado en escribir esta obra extensa? En Córdoba el autor despejará esta incógnita: ‘Tres años, trabajando de ocho a once de la mañana - hora de entrar en el despacho de abogados - y fines de semana.’ Las cuentas dicen que Falcones ha de escribir una página definitiva diaria, así que apenas le queda tiempo para releer lo anterior y corregir.

(5) Durante la rueda de prensa, Falcones contesta tranquilamente a todas las preguntas. Confiesa que el éxito de *La catedral del mar* no ha añadido nada de presión a su segunda novela. ‘Llevo treinta años ejerciendo el Derecho y estoy acostumbrado a estar siempre

sometido a presión; cuando estás en el mundo de la fantasía, de la escritura, esa presión no existe. Por suerte, no me afecta. En esta vida lo que hay que hacer es trabajar.' Y, desde luego, en su despacho o en un viaje promocional como éste, Falcones muestra esa faceta de trabajador sin descanso.

(6) ¿El éxito de su primera novela se traduce de alguna manera en su otra faceta profesional? ¿Tiene más clientes en el despacho de abogados? 'La verdad es que creo que tengo menos. Yo me considero un buen abogado, pero si fuera un empresario elegiría a un señor que estuviera las veinticuatro horas dedicado a lo mío. Me parece que es contraproducente.' Y añade: 'Abogacía y literatura se compaginan malamente y es una situación que me planteo, pero no quiero dejar el Derecho. Tendría que encontrar una estructura que me descargara un poco. Por otro lado, no se puede vivir imaginando cada día.'

¿Qué leer?, número 145

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

Tekst 12

APLAUDIMOS Y CRITICAMOS

1 … España en la Mesa, la nueva tienda de Madrid (Calle Guzmán el Bueno, 82) donde se encuentra la selección de los mejores productos y denominaciones de origen de nuestro país. Ya no te hará falta viajar a Cantabria para saborear los exquisitos sobaos de Vega del Pas o a Mallorca para comer una ensaimada. Si pasas por Madrid, tendrás a mano los mejores productos de cada rincón de España.

2 … que falten plazas en las guarderías públicas y las privadas sean caras. Los precios de las privadas varían de unas a otras y también dependen de la Comunidad Autónoma en la que residas. Además, pagar más no implica más calidad.

3 … el nuevo sistema de navegación, Navicore Personal, que nos permitirá tener en la pantalla de nuestro teléfono móvil la ruta más fácil para llegar a nuestro destino, ya sea dentro o fuera de la ciudad, tanto en España como en Portugal. Para instalarlo sólo tienes que introducir la tarjeta de memoria con la aplicación del sistema en tu móvil y, una vez colocado, es tan fácil de usar como escribir un mensaje de texto. ¡Adiós a los retrasos!

4 … la práctica de la pesca de arrastre porque está poniendo en peligro de extinción a las especies que viven en las profundidades marinas. Las redes de los buques de arrastre capturan especies que sólo han sido conocidas recientemente por la ciencia como el pez reloj, el brosmio y la brótola. Si no nos concienciamos para acabar con estas prácticas abusivas, acabaremos con los ecosistemas.

5 … que los casos de trastornos alimentarios aumenten entre las mujeres mayores de 35 años. La bulimia y la anorexia están dejando de ser enfermedades características de las adolescentes. ¡Con lo sana y rica que es la dieta mediterránea!

(Clara febrero 2008)

10 cosas que debes saber sobre el agua

El elixir de la vida

El agua es fuente de salud y bienestar y al beberla no sólo calma tu sed, sino que activa los procesos metabólicos que te permiten seguir vivo.

Con la gran cantidad de zumos y refrescos que hay hoy en día, cuando nos sentamos a tomar algo, sólo nos acordamos del agua cuando nos "morimos" de sed. Sin embargo, juega un papel esencial en nuestra salud. ¿Sabes por qué? Te lo explicamos en 10 puntos.

1. La mitad de tu cuerpo es agua
Cuando nacemos el 85% de nuestro cuerpo es agua. Con el tiempo ese porcentaje va disminuyendo. En los niños representa el 75% y al llegar a la madurez es de un 65% en los hombres y un 55% en las mujeres.

2. ¿Para qué sirve?
El agua disuelve los alimentos para que los nutrientes sean absorbidos por el intestino, transporta oxígeno a las células del cuerpo, recoge los residuos para llevarlos a los órganos encargados de su eliminación y regula la temperatura del cuerpo al evaporarse a través del sudor.

3. No se ve, pero está
Se encuentra repartida en tres compartimentos: en el interior de las células se encuentra el 60%, en el espacio que rodea las células está el 30%, y el 10% restante circula dentro de los vasos sanguíneos.

4. Tanta entra, tanta sale
Durante el día perdemos unos dos litros y medio de agua a través de la orina, las heces, el sudor y la respiración. Para mantener el equilibrio tenemos que ingresar una cantidad similar a través de los alimentos y los líquidos.

5. Así te la pide tu organismo
Si tienes sed necesitas agua, pero no es la única señal. También lo son la saliva espesa, la boca seca, la orina de color amarillo fuerte y el estreñimiento.

6. Un litro y medio al día
La comida te aporta más o menos un litro de agua, por lo que el litro y medio que te hace falta para reponer los dos y medio que pierdes debes beberlo. Un litro y medio equivale a 8 vasos y para calcular los que necesitas tienes que dividir tu peso corporal entre 8. Así, si pesas 60 kilos tienes que beber 7 vasos y medio.

7. ¿Cuándo hay que beber más?
Si hace calor, humedad, practicas deporte o tienes fiebre, vómitos o diarrea perderás más agua y podrías deshidratarte. Para evitarlo hay que aumentar su ingesta.

8. ¿Y menos?
Si vas a hacer un esfuerzo físico al que no estás acostumbrado y bebes bastante agua en un tiempo muy breve puedes tener una bajada de sodio que puede ser grave, porque tus riñones reciben más cantidad de la que son capaces de eliminar. En caso de algunas enfermedades renales o hepáticas hay que reducir el consumo, pero siempre bajo supervisión médica.

9. ¿Cuándo tomarla?
Hazlo media hora antes y dos horas después de cada comida y a lo largo de todo el día. Si bebes mucha mientras comes dificultas la digestión. Y si la tomas fría peor aún porque baja la temperatura del estómago y se ralentiza todavía más la digestión.

10. ¿Embotellada o del grifo?
Puedes consumir agua del grifo con total garantía, pero si no te gusta su sabor, tómala embotellada.

(Clara, agosto 2006)