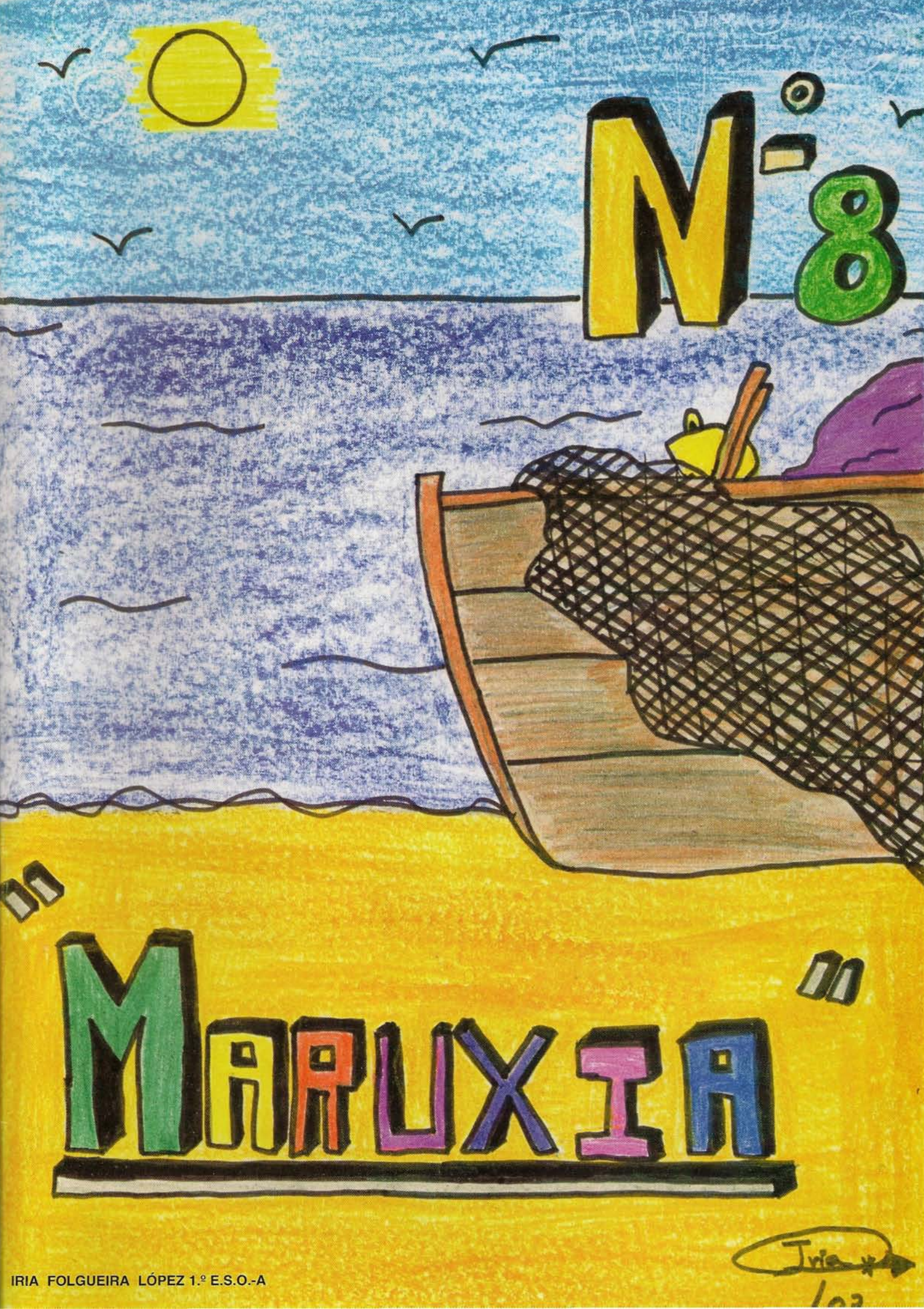
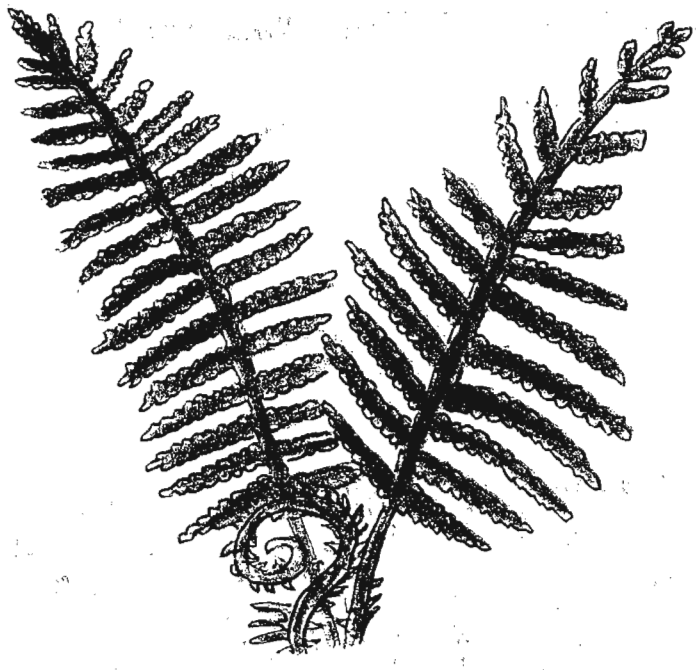



IRIA FOLGUEIRA LÓPEZ 1.º E.S.O.-A



# A.C. "OS MATOS"

## I.E.S. "PERDOURO"

# Sumario

ANO 2002 ■ N.º 8

**COORDINADORES:**
Mori Viéitez Fernández
Antón Niñe Fernández

**COLABORADORES:**
Denís Martín González, Adriana Pardo Basanta, Natalia García Fuentes, María Pérez, Inés Paz, Elena González, Lina Gómez, Alba López, Ainhoa López, Lorena Fraga, Miriam Alonso, Suso Arnaú, Tatiana Basanta, Mónica Campo, Adriana Canoura, Rebeca Casas, Mar Casas, Leticia Castro, Olaya Coria, Carla Díaz, Begoña Díaz, Uxía Díaz, Raquel Dovale, Ana María Fernández, Quico Fernández, Adrián Fernández, Ana María González, Vanessa Gómez, Israel Arranz, Rocío Cayón, Sandra Dovale, Sonia García, María Dolores Reimunde Noreña, Feli Fernández, Ana Bugarín, Flor Rodríguez, Eduardo Peláez, Antón Niñe Fernández, Chelo Pedrosa, Monique De Mirman e Nieves Cando.

**SEMINARIOS COLABORADORES:**
Seminario de Galego
Lingua Castelá
Inglés
Francés
Clásicas
Ciencias Sociais
Educación Física
Relixión

Fotocomposición e Impresión: Gráficas Arfe - Burela
D.L.: LU - 171 - 00
Edita: A.C. "Os Matos" - I.E.S. Perdouro

SUBVENCIONA:

CONSELLERIA DE EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA
Dirección Xeral de Política Lingüística

Edificio Administrativo San Caetano - SANTIAGO

**Presentación**
*Ana Robles Fraga*

**Un escritor no Perdouro**
*María Dolores Reimunde Noreña*

**O Tesouro da Punta do Cabo**
*Denís Martín González*

**A Momia do faraón**
*Adriana Pardo Basanta*

**Vivencia persoal, experiencia internacional**
*Natalia García Fuentes*

**As Letras Galegas 2002**
*María Pérez, Inés Paz, Elena González, Lina Gómez, Alba López e Ainhoa López*

**Dietas e actividade física**
*Eduardo Peláez*

**Osteoporose**
*Eduardo Peláez*

**Cabo Verde**
*Lorena Fraga*

**The English Department was awared the third prize to "Educative innovation"**

**Europa: Cada día máis cerca**
*Antón Niñe Fernández*

**Burela: Ideas para coñecela e disfrutala**
*Alumnos de 3º ESO A*

**Unha carta de Monique**
*Monique De Mirman*

**Algo de gastronomía europea**
- Menú Inglés
- Menú Francés
- Menú grego

*Ana Bugarín, Feli Fernández e Flor Rodríguez*

**Viaxe a Italia**
*Israel Arranz, Rocío Cayón, Sandra Dovale e Sonia García*

**¡¡Atención futuros empresarios!!**
*Chelo Pedrosa*

# ELECTROSON GALICIA, S.A.

COMPONENTES ELECTRONICOS INDUSTRIALES
I N F O R M A T I C A

Concepción Arenal, 48
Teléfono: 982 24 49 70
Fax: 982 24 69 71
L U G O

# Presentación

ANA ROBLES FRAGA

Unha vez máis os alumnos e profesores do IES Perdouro puxémonos a explicar algunhas das moitas cousas que pasan no noso centro a través de Maruxía.

O número 8 da nosa revista, como a nosa comunidade, preséntase máis aberta a outros mundos que nunca. Este é o ano no que o noso Instituto comezou o seu primeiro proxecto *Comenius*, en colaboración cun colexio Italiano e outro Alemán. Deste proxecto fálase en *Maruxía*; e tamén dalgúns dos países cos que estamos en contacto ou sobre os que estamos traballando, aprendendo cousas deles.

Así, este número inclúe dende receitas de cociña francesas, gregas e inglesas a artigos sobre Cabo Verde e Italia (un grupo de alumnos de Humanidades está preparando unha viaxe de estudios a este país europeo que se realizará en setembro de 2002).

Falamos tamén, como non, de Burela e Monique, a profesora francesa que pasou con nós o mes de novembro de 2001, mándanos un artigo sobre a súa estancia no Instituto e na nosa zona.

Non hai sitio en *Maruxía* para falar de tódalas actividades do centro, tanto académicas como complementarias e extraescolares, pero non pode faltar na nosa revista a mención ós ciclos formativos, tan importantes para este centro.

Os editores da revista procuraron seleccionar artigos o máis variados posibles. O seu traballo, xunto ó de tódolos colaboradores, fai posible que *Maruxía* chegue a vós unha vez máis. Esperamos que disfrutedes léndoa e que entre todos sigamos facendo unha revista mellor cada ano.

Un cordial saúdo.

**ASOCIACION DE PAIS DE ALUMNOS I.E.S. PERDOURO DE BURELA - A.P.A.**

Porque nos importa a educación dos nosos fillos, somos socios da A.P.A. Ti tamén debes asociarte.
Para inscribirte cubre o boletín e entrégao na Secretaría do Centro. (Cortar pola liña de puntos)

.....

Nome do Pai/Nai ou titor: .....
Pai/Nai ou Titor do Alumno: ..... Curso .....
Autorizo ó Banco/Caixa: ..... Oficina de: .....
A cargar na miña conta n.º: ..... o importe do recibo anual da **Asociación de Pais de Alumnos do I.E.S. Perdouro de Burela.**
Titular da conta: ..... D.N.I.: .....
Firma,
Data: ..... de ..... de 200.....

# AUTOS MORÁN

## AUTOCARES - MICROBUSES

R. Calvo Sotelo, 13
Teléfonos: 982 52 12 08 - 608 58 80 97 (Móvil)
Fax: 982 52 13 50
**MONDOÑEDO** (Lugo)

A MARQUESA

C/. Castelao, n.º 5
Teléfono: 982 58 15 90
27880 **BURELA** (Lugo)

# Un escritor no "Perdouro"

M.ª DOLORES REIMUNDE NOREÑA - ALUMNOS 4.º E.S.O. - SEMINARIO DE LINGUA CASTELÁ E LITERATURA

As actividades dirixidas á animación á lectura facilitan, sen dúbida, a comprensión e a análise dunha obra literaria. Unha destas actividades foi a celebración dun librofórum na biblioteca do I.E.S. "Perdouro" o pasado vintenove de novembro. Gracias á xentileza da editorial Bruño, os alumnos/-as de cuarto curso da E.S.O tiveron a oportunidade de coñecer e conversar co autor da obra que viñan de ler e analizar, *Vigo es Vivaldi.*

Esta experiencia foi altamente enriquecedora non só pola amabilidade e boa disposición do seu autor, senón tamén pola alta participación do alumnado que en todo momento mostrou coñecemento e interese pola obra.

José Ramón Ayllón (Cantabria, 1955), ademais da novela *Vigo es Vivaldi*, publicou varios libros de texto de Filosofia e Ética, ensaios e a novela histórica *Querido Bruto.*

*Vigo es Vivaldi* é unha novela protagonizada por un grupo de amigos no último curso dun instituto de Vigo. Esta narración está nutrida de libros, deporte, movidas, ilusións e un amor que chega, coma sempre, sen avisar.Un dos atractivos da novela é que está escrita en forma de diario e culmina cun imprevisto desenlace.

O desenvolvemento deste librofórum foi, como xa adiantamos, moi enriquecedor para os alumnos/as. En primeiro lugar, José Ramón Ayllón sorprendeunos cunha chea de datos acerca da construcción da novela e os problemas que foi solventando. Gustaríanos reproducir a totalidade das preguntas formuladas polo alumnado de cuarto da E.S.O. pero por limitacións de espacio transcribimos só aquelas preguntas e respostas que nos parecen máis interesantes:

## ENQUISA

Pregunta: *¿Por que elixiu un final tan tráxico para o libro?.*

Resposta: Porque se Borja, o protagonista, non morre, a narración converteríase nunha novela rosa. Dalgunha maneira, a vida de Borja parecía demasiado perfecta. A vida non é un conto de fadas, a vida é dura. Por outra parte, con este final, a novela é tecnicamente máis interesante. Non sería verosímil que Borja escribira algunhas páxinas. Ningún dos meus alumnos escribe como Borja. Así que non se sabe, ó final, quen escribiu o diario, xa que Rosalía e a súa nai o reescribiron. Asimesmo, non quería facer unha segunda parte e coa morte de Borja solucionaba o problema.

Pregunta: *¿Por que escribiu un libro en forma de diario?.*

Resposta: Porque é máis fácil desde o punto de vista técnico. O diario é como un mosaico no que se van poñendo pezas. Tamén é máis cercano ó lector, parece que fala ó oído.

Pregunta: *¿Canto tempo lle levou escribir esta novela?*

Resposta: Escribina en tres meses e estiven tres anos retocándoa. Todas as palabras están pensadas. Teño moi en conta ó lector.

Pregunta: *¿Inspirouse nun caso real para a elaboración desta novela?*

Resposta: A morte de Borja é real. Inspireime nun dos alumnos que tiven hai anos en Oviedo. Era moi parecido a Borja e morreu así.

## ENQUISA

Pregunta: *¿Identifícase con algún dos seus personaxes?*

Resposta: Con Borja, en parte, porque lle fixen facer as cousas que eu facía: atletismo, tenis, ...

Pregunta: *¿Por que o título do libro é Vigo es Vivaldi?*

Resposta: Porque me parece que é moi poético e é unha frase de Paula especialmente bonita, clave ó final do libro. De feito, non se ía titular así. O primeiro titulo era *Lai tribu*, pero cando o rematei, ó acabar con esa frase de Paula, dixen: "este é o titulo". Despois de consultar con alumnos meus, dixéronme que lles gustaba máis *Vigo es Vivaldi* anque non souberan que significaba. As alumnas dixéronme todas: *Vigo es Vivaldi.*

Pregunta: *¿Que vínculos ten con Galicia?*

Resposta: Moitos. Estiven de estudiante, dos trece ós dezaoito anos. Moitos amigos, a cultura galega: Cunqueiro, Rosalía, ... ¿vosoutros falades galego? (Si ...) Pois, entón por favor, facédeme as preguntas en galego se non vos importa. Prefiro que me faledes en galego, gústame máis en galego.

Finalmente, Ayllón amosouse sorprendido pola actitude tan positiva dos alumnos/as manifestada nas preguntas interesantes que lle fixeron e no atentos/as que estiveron en todo momento. Logo de recomendarlles unha serie de lecturas e de facer un pequeno comentario sobre as máis interesantes, o autor brindouse a ensinarlles ós alumnos/as o seu "caderno literario". Incluso lles revelou o seu próximo proxecto, gardado precisamente nese caderno: *"O diario de Paula"*. A sorpresa coa que non contaba o alumnado foi que o propio escritor lles mostrou e explicou a estructura dese caderno, invitando ós interesados a comprobar "in situ" a andadura da que pode ser a súa próxima novela. A curiosidade polo seu proxecto levou ós alumnos/as a emprazar a José Ramón Ayllón para que volvera ó I.E.S. Perdouro cando tivera rematado *"O diario de Paula"*.

# O tesouro da Punta do Cabo

DENIS MARTÍN GONZÁLEZ (1.º E.S.O. - A)

Un home que era moi pobre saíu un día en busca de esmola, mais ninguén lla deu. Como non tiña fogar, durmía nunha cova que había entre as rochas. Unha noite, un forte ruxido do mar fíxolle espertar, víu unha sombra na auga e aterrorizouse, non sabía de onde proviña. Ó pouco tempo unha forte voz asustouno aínda máis, dicía:

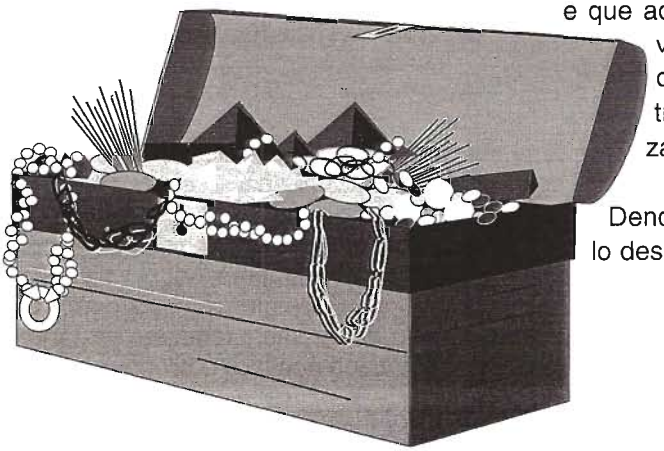
- Son Neptuno e veño a axudarte; despois de tantas noites suplicándolle ó mar "axuda", escoiteite.

Neptuno seguía falándolle ó mendigo e, nese intre, díxolle:

- Esta é a única axuda que che podo dar: "se máis fame non queres pasar, o tesouro deste cabo debes atopar".

Neptuno marchou desexándolle sorte. Sen pensalo dúas veces o mendigo púxose a busca-lo tesouro... Buscou e buscou durante toda a noite, non atopou nada. Pero á mañá seguinte por fin, deu con el: ¡Era unha fermosa e antiga arracada!

Como o mendigo era unha persoa xusta e honrada, non se quedou coa valiosa arracada, doouna ó museo de Lugo. Alí viron que o home non tiña nin cartos, nin fogar, e que ademais non era unha persoa egoísta, xa que non vendera a preciada xoia para quedarse coa ganancia para el só. Por iso decidiron darlle un fogar, un traballo no museo, algúns cartos, identidade e amizade para sempre.



Dende ese día o home pasou de ser un "ninguén " a selo descubridor dun valioso tesouro.

# A momia do Faraón

ADRIANA PARDO BASANTA (2.º E.S.O.-C)

Unha mañá escura, o explorador Neón López chegou a Exipto, onde ía investigar as pirámides. Ía cargado de moitos utensilios, como lupas, navallas, lentes, prismáticos, en fin, cousas que lle servían para o seu traballo.

Hospedouse nun hotel, no que tiña reservada a habitación. Despois de subir as cousas ó cuarto, decidiu comezar coa tarefa, para non ter que botar moito tempo por alá, porque unha cousa que non lle gustaba era estar moito tempo lonxe da casa; el vivía en Coruña. Preparouse, colleu a súa bolsa, que levaba colgada á ombro, como de costume, e unha cantimplora, a cal colgou ó pescozo. Xa listo, saíu do hotel.

Comezou a camiñar, guiándose polos letreiros e indicacións que ali había. E de alí a unhas horas, chegou onde el quería: ¡á pirámide do Gran Faraón! .

Dispúxose a entrar. Na porta había un xeroglífico no que poñía a contraseña que permitía a entrada e, coa axuda dunha gran enciclopedia que levaba, puido descifrala rapidamente con moita facilidade.

Ó entrar, un calafrío de terror e nervios percorreu o seu corpo, facéndoo espertigar varias veces. Aquilo causoulle moita impresión: era escuro, non tiña luz, todo estaba sucio, abandonado e, o peor de todo é que no silencio absoluto que alí había, por veces, escoitábanse susurros do vento contra as paredes da pirámide.

Acendeu a lanterna e comezou a traballar. El ía mirando cara ó chan, no cal vía pegadas diminutas, pero tan difuminadas que parecían enormes. Seguindo as pisadas foi dar a un pasillo sen saída. Como non sabía que facer quedou quedo sen facer ruído e deulle a impresión de que non estaba só, que había alguén máis alí. Entón decidiu que o mellor era intentar encontrar a saída e volver ó dia seguinte, acompañado por outro explorador, así polo menos estaban xuntos se ocorría calquera cousa.

Púxose a buscar e a buscar un sitio por onde fuxir, pero o seu esforzo non daba resultado. Sentiu como se pisara algo, un charco. Mirou para o chan e así era, era ¡un charco de sangue!, e un pouco máis lonxe percatouse de que ¡había un cadáver!. Estábase desesperando. Non sabía que facer. Todo lle parecía un pesadelo, pero non era así. Comezou a correr, sen rumbo, como un tolo ó saír dun manicomio. A suor escorregáballe pola fronte, as súas mans tremíanlle ó mesmo tempo cós xeonllos.

Cando conseguiu tranquilidade e puido respirar sosegadamente, decatouse de que estaba nunha habitación na que alguén respiraba cada vez máis forte, como con furia. O terror invadíao...

Enfocou coa lanterna á parede e... alí estaba a tumba do faraón. ¡Estaba aberta!... pero baleira. Sentiu algo detrás del e ó enfocar, viu que era o faraón envolto e vendas, pero era el. Estaba seguro. Volveu a correr, esta vez con máis forza e vitalidade. Pero seguíao perseguindo, o faraón non cansaba.

De repente viu unha luz, soubo que era a súa salvación, que era a saída. Correu cara a alí. Cando ía saír, mirou para atrás e o faraón xa non estaba; de toda formas, quixo saír.

Chegou ó exterior. Esa era outra porta, el non entrara por alí, pero de todas maneiras, estaba fóra de perigo.

Xa era case noite, pasara o día enteiro na pirámide, non descubrira nada e aínda por riba non comera. As tripas xa lle ruxían, así que pensou que o mellor sería volver para o hotel; o caso era ¿por onde?.

Non tiña nin a máis mínima idea. Estaba perdido, desorientado. Pero como se sentía seguro de si mesmo, comezou a camiñar con firmeza e a medida que ía avanzando...tivo gañas de dar volta, sobre todo cando se percatou de que tiña que pasar por diante dun cemiterio. ¡Xa lle chegara de mortos aquel día!. Quedou quedo, pensando, e como a fame era bastante... decidiu pasar. Ía camiñando nervioso e silencioso; de súpeto, viu unha luz que o enfocaba... era a lanterna dun garda, pero el non reaccionou e como tiña moito medo... tirouse nun oco feito no chan para enterrar ós mortos. Foi tanta a forza coa que se tirou que a terra que había ós bordes do furado caeulle encima e enterrouno. Non o desenterraron e nunca máis se volveu a saber del.

Agora o seu espírito segue rondando por aí e loitando contra os faraóns, derrotándoos a todos e devolvéndoos para o seu lugar, as tumbas dentro das pirámides.

# Vivencia Persoal, experiencia internacional

NATALIA GARCÍA FUENTES

Despois de sete anos dedicándome a unha das cousas que máis me gusta neste mundo, o fútbol sala feminino, isto comeza a dar os seus froitos. A viaxe a Chile foi o último paso na miña vida deportiva. Vouvos resumir algo que para min foi moi importante como experiencia persoal.

O venres 25 de xaneiro as miñas compañeiras e eu comezamos a longa viaxe que nos levaría, despois de quince horas de voo e un cambio horario de catro horas menos, a Santiago de Chile, onde participariamos no **II Campionato Sudamericano de Fustal Feminino**. A nosa chegada foi o día 26; no aeroporto agardábannos tres xogadoras chilenas que nos acompañarían ata o noso hotel e, alí, encontrariámonos pouco a pouco coas nosas contrincantes, aínda que ó final amigas, das diferentes seleccións participantes: Venezuela, Perú, Brasil, El Futsi. O primeiro día foi totalmente de adaptación ó lugar, á xente...: visitamos a Igrexa de Santiago e despois tivemos tempo libre para coñecer os arredores do hotel.

Depois do relax inicial empezamos o noso campionato o domingo contra Perú, un partido que, aínda que se nos resistiZXu na primeira parte, conseguiriamos controlar e gañar por 6-0. Ese día tamén visitamos o campo do Colo-Colo, un dos equipos máis importantes da cidade. As relacións cos demais equipos empezaba a encauzarse, sobre todo coas chilenas que serían as nosas guías pola cidade de día e de noite.

O seguinte partido enfrontaríanos á potente e favorita selección de Brasil. Despois de ir gañando por 2-0, a mala sorte e a falta de culminación das nosas xogadas provocou que acabara o encontro cun 2-4 en contra. Pero comezabamos a ter algo a favor: o público estaba da nosa parte.

Como é típico nestes encontros entre as xogadoras, sempre preguntamos pola situación do fútboi sala feminino nos diferentes países, algo que, aínda sendo de culturas distintas, nos une moito máis do que ninguén poida imaxinar. Así, puidemos saber que este deporte en Sudamérica está completamente discriminado: o machismo alí existente é total e isto vímolo reflectido na prensa do día que non facía ningunha mención ó campionato e se a facía era totalmente degradante para a muller.

O martes comezou cos nosos plans para visitar ó día seguinte a praza da Villa del Mar, plans que combinamos cos adestramentos xa que pola tarde nos enfrontariamos a Venezuela. Ademais disto, as chilenas seguían na tónica de que coñeceramos a capital e para iso realizabamos as comidas sempre en lugares diferentes. No partido, Venezuela non opuxo moita resistencia e conseguimos gañalo por un 6-2 final. A viaxe de volta dende o polideportivo nacional de Nuñoa é sempre moi entretida: as brasileñas sempre cantando e nosoutras tentando facerlles a competencia, pero elas gañan, coordínanse mellor, e nós tiñamos que gardar enerxías porque esa noite iriamos de marcha e había que aguantar o ritmo.

O mércores madrugamos moito, tiñamos case dúas horas de viaxe ata a praia, pero, iso si, durante o percorrido case a totalidade das miñas compañeiras aproveitou para recuperar o sono perdido. Cando chegamos, a verdade, foi unha desilusión: o primeiro no que nos fixamos foi no valado protector contra os tiburóns, algo que non nos inspiraba moita confianza; ademais a auga estaba fría pero, iso si, unha vez que estabamos alí ninguén nos perdoaba un baño no Pacífico. Visitamos toda a zona e mentres comiamos tiñamos a sorte de ver o mar e os pelicanos, tan comúns por alí. Ademais, pronto se realizarían alí os concertos para a cuncha de ouro de Villa del Mar e, aínda que non visitamos as instalacións, ó final mereceu a pena ter ido porque disfrutamos coma nenas. Ó dia seguinte enfrontámonos á selección anfitriona e, aínda que o público loxicamente tiraba para a casa, hai que dicir que nos aplaudiron cando intentabamos ofrecer o espectáculo que tanto lles gustaba. Ó final gañamos por 1-11.

Tamén tivemos a oportunidade de visitar a casa da Moeda, famosa por ser onde Pinochet asasinou a Allende. Un pouco de cultura sempre vén ben.

O noso último partido xogámolo contra o Futsi. Xogabámonos a segunda praza e o encontro acabou cun 2-2 no marcador, decidíndose o final pola diferencia de goles. A estas alturas do campionato as relacións eran estupendas e organizámonos todos os equipos para saír de noite e celebrar, por que non, que nos coñeceramos. Ademais tamén era o cumpreanos de Giangavino, o "ollador" italiano que acompañaba á nosa selección.

Isto foi, máis ou menos, a miña experiencia. Non conseguimos o primeiro posto pero medramos como persoas e asegúrovos que aí si somos o número un, algo moito máis valioso. Como xa dixen antes, o deporte en xeral é capaz de unir ás persoas, só temos que intentar que isto siga así.

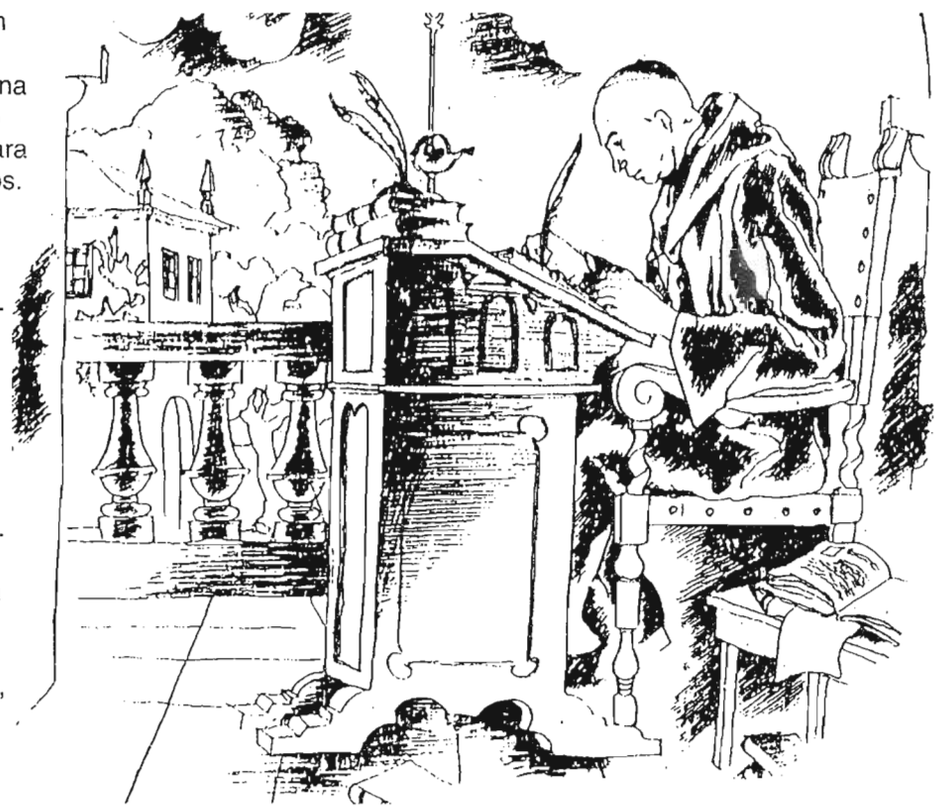
# As Letras Galegas

MARÍA PÉREZ, INÉS PAZ, ELENA GONZÁLEZ, LINA GÓMEZ, ALBA LÓPEZ, AINHOA LÓPEZ

Durante tres longos séculos a literatura galega é case inexistente. Despois das Cántigas Medievais deixa de escribirse na nosa lingua, que pervive polo seu uso na fala e pola transmisión oral da literatura popular: panxoliñas, cántigas de berce, de traballos, de antroido...

É neste tempo, nos SÉCULOS ESCUROS - XVI, XVII e XVIII - cando vive o autor ó que este ano se lle adica o DÍA DAS LETRAS GALEGAS.

Pedro Xosé García Balboa nace en Villafranca do Bierzo no ano 1695. Pasa a súa infancia cos seus pais na vila de Pontevedra, ata que, cando cumpre 15 anos, viaxa a Madrid para ingresar na Orde dos Frades Bieitos.



Nese momento troca o seu nome, pasa a chamarse: Martín en honor ó patrón do convento no que profesa e escolle Sarmiento por ser o segundo apelido da súa nai.

Estudia Artes, Filosofía e Teoloxía en diversos lugares: Madrid, Salamanca, Asturias... A meirande parte da súa vida pásaa en Madrid. Soamente publicou un libro: "Desmostración Crítico Apologética del Teatro Universal"; pero deixou unha morea de escritos sobre diversos temas: natureza, botánica, arte, pedagoxía...

Á idade de cincuenta anos realiza unha viaxe a Galiza, terra que volve visitar dez anos máis tarde. En ámbalas dúas estancias na terra da súa nenez, adícase a percorrer diversos lugares para facer unha recopilación de palabras do vocabulario galego, tamén recolle datos: etnográficos, toponímicos, etimolóxicos, históricos, folclóricos... que deixou debidamente documentados.

As súas inquedanzas pedagóxicas ocuparon os derradeiros anos da súa vida. Citamos literalmente un parágrafo que recolle o que pensaba sobre o ensino na Galiza do século XVIII: "*Y ES BÁRBARA CRUELDAD Y NECESIDAD EXCUSADA QUE UNOS FORASTEROS ENSEÑEN A LOS NIÑOS GALLEGOS MEDIANTE LA LENGUA CASTELLANA QUE NO SABEN (...) Y CASTIGÁNDOLES SI SE LES ESCAPA ALGUNA VOZ O FRASE GALLEGA DE LAS QUE HAN MANDADO.*"

A miña intención
é propoñer que se recollan
tódalas voces galegas

Aínda que o idioma empregado por este autor non é a lingua galega, durante toda a súa vida mostrou un destacado interese por esta terra e unha boa parte da súa obra está adicada a ela: "Viajes a Galicia", "Sobre el origen de la lengua gallega", "Catálogo de voces y frases de la lengua gallega", "Onomástico etimológico de la lengua gallega", "Coloquio de Perico e Marica", "De la planta carqueixa".

FREI MARTÍN SARMIENTO finou en Madrid na segunda metade do século XVIII.

Todo mestre de Gramática
que non fose galego
e erudito na língua patria,
débese excluir de ser
mestre de nenos galegos

# Dietas e actividade física

EDUARDO PELÁEZ. PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA. I.E.S. PERDOURO

## ¿POR QUE AS DIETAS NON FUNCIONAN?

Poucas persoas no mundo civilizado se libran de ter seguido unha dieta ó longo da súa vida. A maioría das dietas conseguen facer perder os quilos que sobran, pero ¿cantas persoas conseguen manter a liña conseguida ó ano de abandonar a dieta? aí está o problema, non podemos estar a dieta eternamente nin vivir illados, nalgún momento hai que volver a alimentarse de forma normal e seguir unha vida cos compromisos, celebracións e ceas típicas dunha existencia en sociedade. Manter un peso normal non é difícil, o noso metabolismo está preparado para chegar á vellez sen sobrepeso, pero a "civilización" moderna púxonolo difícil. **Engordamos porque deixamos de movernos de forma natural**.

Utiliza a túa cabeza: desprazámonos en coche, tren ou transporte público, non temos que buscar e gardar a comida, basta con comprala nunha gran superficie, e comemos alimentos moi procesados que non temos que preparar. Imaxínate que tiveras que plantar o trigo, manter o campo, recoller a colleita, gardala nun silo, moer o cereal nun muíño para amasalo con auga recollida nunha fonte e terminar cocendo o pan no forno; ¿cantas calorías das 416 kcal que ten un pan de trigo integral de 200 g te engordarían?

O segredo para conseguir perder peso está no exercicio fisico, non hai dieta que funcione a longo prazo se non se combina con bo plan deportivo que axude a queimar as graxas e a manternos activos. Afortunadamente non dependemos do noso traballo agricultor para comer, agora podemos escoller entre as actividades deportivas máis lúdicas para queimar calorías cun pequeno sacrificio nutricional.

## POR QUE SE ACUMULA O EXCESO DE GRAXA E O PLAN ADECUADO PARA LIBRARSE DELA.

Para perder peso coa máxima eficacia e dunha forma permanente necesitas cambiar os hábitos alimenticios e os de exercicio. Necesitas cambiar as rutinas diarias, en particular o que se come e as actividades que se desenvolven, e sobre todo adoptar prácticas e hábitos que se poidan seguir facendo durante o resto da vida.

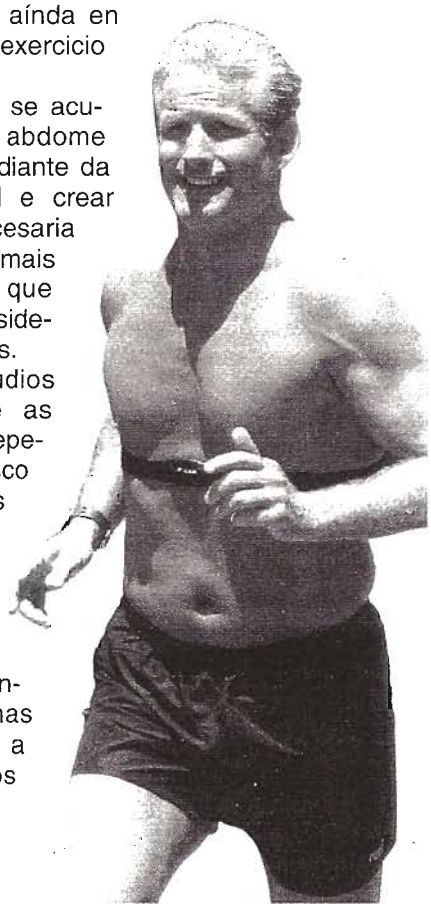
Cando a inxesta de enerxía (proporcionada polos alimentos) se atopa en equllibrio co gasto de enerxia (a que se emprega para realizar as actividades cotiás), o peso permanecerá relativamente estable. Sen embargo, cando a inxesta é máis grande có gasto, o exceso de calorías é almacenado como graxa corporal e gañarase peso. Para perder peso fai falla inclinar este equilibrio da enerxía cara ó outro lado **consumindo menos calorías e incrementando a actividade física ata que o gasto supere a inxesta**. O teu corpo entón recorrerá á graxa almacenada en busca de enerxía e perderase peso.

## ¿POR QUE HAI QUE CONTROLAR O PESO?

**A graxa corporal contida no tecido adiposo aumenta a tensión en ligamentos, tendóns, ósos e tecido muscular que teñen que soster o peso extra da graxa**. Manterte no teu peso evita este lastre e fai máis fácil calquera movemento da vida cotiá e máis aínda en calquera tipo de exercicio físico.

Cando esta graxa se acumula diante do abdome pode tirar cara a diante da colunma vertebral e crear unha tensión innecesaria e perxudicial ademais dunhas formas que non soen ser consideradas moi estéticas.

Moitos estudios demostraron que as persoas con sobrepeso teñen maior risco de desenvolver as chamadas "enfermidades civilizadas" que minguan a calidade de vida, como a hipertensión, os problemas cardiovasculares, a diabetes e certos tipos de cáncer.



**¿PARA QUE SERVEN AS CALORIAS?**
As últimas correntes dietéticas liberáronnos do peso das calorías. **Non te obsesiones contando calorías cada vez que abres a boca para comer algo**. É verdade que hai alimentos moi calóricos que nos proporcionan un exceso de enerxía que termina acumulándose en forma de graxa como os doces, carnes, graxas, embutidos ou pastelería industrial. En cambio, outros alimentos apenas conteñen calorías e son ricos en auga, fibra, vitaminas e minerais que nos axudan a perder peso saudablemente como as froitas, verduras, carnes e peixes á prancha, etc. As calorías son unha forma de medir a enerxía que nos dá un alimento. Se a túa vida é pouco activa, esquécete dos alimentos moi enerxéticos; se, ó contrario, che gusta moverte, come um pouco de todo para asegurar unha alimentación correcta.
Para formar medio quilogramo de tecido adiposo, necesitas aproximadamente 3.500 Kcal; polo tanto, para perder medio quilogramo de graxa, téñense que queimar 3.500 Kcal máis das que se consomen nunha comida. Sen embargo, o metabolismo non é moi exacto á hora de sumar e restar, basta o exemplo de dous irmáns que comen o mesmo e fan a mesma rutina de exercicios para comprobar que rara vez teñen o mesmo peso corporal.

**NON É SUFICIENTE CON DIMINUIR SÓ O APORTE CALÓRICO PARA PERDER PESO.**

Comer menos é unha garantía para perder quilos, sen embargo, esta estratexia non é moi efectiva para perder peso a longo prazo, e non recuperalo, se non se combina con exercicio físico.
Moitos estudios demostran que cando se reduce o aporte calórico na dieta o corpo reacciona diminuíndo o índice metabólico en descanso (metabolismo basal), o que significa que funcionamos con menos calorías, porque o organismo se volve máis económico e pon en marcha un plan de aforro para o futuro. Despois dun curto período de dieta, déixase de perder peso e soamente se adelgaza reducindo aínda máis a inxesta e, se se come moito menos do que un está acostumado, ó final a maioría soe abandonar a dieta, porque, evidentemente, non nos podemos alimentar de froita e leituga. **É máis fácil e divertido facer exercicio para queimar máis calorías e poder comer máis alimentos sen perder saúde**.
Outro problema que se presenta se se quere perder peso soamente cunha dieta é que o corpo humano non se limita a usar a propia graxa de reserva para conseguir enerxía. Se non te moves, consómese tamén o tecido muscular para cubrir as necesidades enerxéticas. As persoas que realizan exercicio con regularidade conseguen perder unha porcentaxe máis alta de graxa e menos tecido muscular que as que permanecen inactivas.

**¿QUE TIPO DE EXERCICIO É MELLOR PARA PERDER PESO?**

Calquera rutina regular de exercico físico non basta para queimar gran cantidade de calorías por minuto. **Conséguense mellores resultados con exercicios de tipo aeróbico**, como correr, ir en bicicleta ou camiñar a paso vivo, xa que estes implican movementos repetitivos dos grandes grupos musculares de brazos e pernas. Todas estas actividades de resistencia poden e deben manterse durante períodos de tempo relativamente longos, e así se consegue queimar máis calorías que cos exercicios anaeróbicos, como o levantamento de pesas ou un sprint.
Un exercicio aeróbico realizado polo menos durante 25 minutos extrae das graxas de reserva polo menos o 50% da súa enerxía. As actividades anaeróbicas recorren máis abundantemente ó glucóxenon muscular.

**¿O EXERCICIO FÍSICO FAI SENTIR MÁIS FAME?**

Pois depende; contrariamente ó que se puidera pensar, numerosos estudios demostran que unha sesión de traballo físico intensa pode facer que diminúa o apetito e que se coma menos despois do exercicio. Anque é certo que se se realiza exercicio asiduamente pódese incrementar a inxesta total de alimentos porque o gasto enerxético durante a actividade pode compensar este aporte extra.

**ADESTRAMENTO AERÓBICO**
Sen lugar a dúbidas o exercicio aeróbico é a forma máis efectiva para queimar calorías e, en consecuencia, perder a graxa non desexada. Recorda que para que un exercicio sexa aeróbico e ademais efectivo este debe de reunir unha serie de condicionamentos:

**1. Continuidade.** Debe ser unha actividade continua no tempo.

**2. Mobilidade.** Debe involucrar os principais grupos musculares do corpo, e cantos máis mellor.

**3. Duración.** O período de tempo debe de ser o suficientemente longo para gastar un número significativo de calorías; calcúlase entre 40-50 minutos como mínimo.

**4. Regularidade.** Deberá practicarse polo menos 4 días á semana.

**5. Intensidade.** O ritmo cardíaco debe elevarse ata 60-75 % da túa FC máxima.

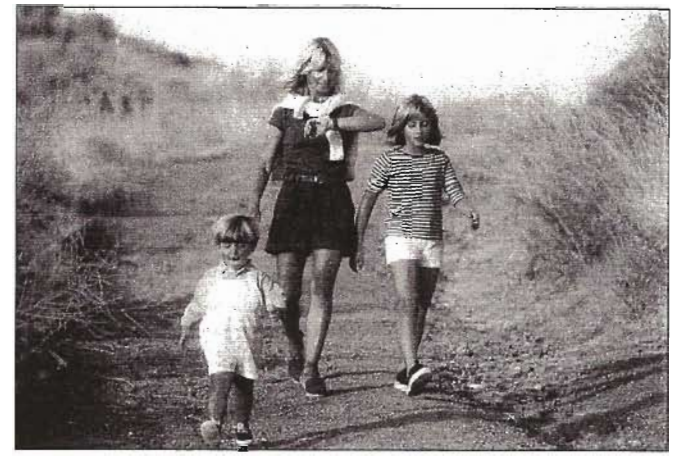
**6. Variedade.** Se se está en forma pódense realizar sesións máis curtas e menos frecuentes a unha intensidade lixeiramente máis alta. (20-30 min. 80-85% da FC máx).

* Todos os tempos recomendados non inclúen o quentamento e o enfriamento. Os estudios demostraron que todo o dito anteriormente é o mínimo para que se produza calquera cambio apreciable no peso
Recorda que para determinar se se está traballando nos rangos óptimos de FC (intensidade de exercicio) hai que ter un control da FC: debes medir as túas pulsacións durante o exercicio para comprobar o umbral de exercicio aeróbico. A FC máx. calcúlase de forma sinxela coa fórmula de 220-idade e a partir de aí podemos obter facilmente o % da máxima e saber en que franxa se está adestrando.
Durante o exercicio, comproba de forma periódica o ritmo cardíaco para asegurarte de que estás na "zona aeróbica". Unha vez que te acostumes a este nivel de intensidade saberás facilmente cando o alcanzas sen necesidade de tomar o pulso (popularmente recoñécese cando non podes falar mentres te exercitas)
A táboa* seguinte móstrache as calorías que podes chegar a consumir en media hora practicando o exercicio elixido. Tamén podes tomar en consideración o adestramento cruzado ou alternar 2 ou máis actividades, como a bicicleta e a carreira.

*Gasto calórico aproximado para unha persona que pese 68 Kg. Engadir un 10% por cada 7 Kg. por encima deste peso e restar un 10% por cada 7 Kg. por debaixo.

| | | |
|---|---|---|
| Aeróbic | Lixeira | 120 |
| | Moderada | 200 |
| | Forte | 300 |
| Ciclismo | 9 Km./h. | 130 |
| | 16 Km./h. | 220 |
| | 21 Km./h. | 320 |
| Dep. de raqueta | Bádminton | 175 |
| | Tenis | 210 |
| | Squash | 300 |
| Carreira | 9 Km./h. | 320 |
| | 10 Km./h. | 350 |
| | 12 Km./h. | 430 |
| | 16 Km./h. | 550 |

| | | |
|---|---|---|
| Équi | Alpino | 300 |
| | De fondo | 200-600 |
| Natación | 25 m./min | 165 |
| | 40 m./min | 240 |
| | 50 m./min | 345 |
| Camiñar | 4 Km./h. | 105 |
| | 7 Km./h. | 200 |
| | 10 Km./h. | 370 |
| Spinning | Moderado | 300 |
| | Forte | 450 |



**RECOMENDACIÓNS:**

• É recomendable que as horas de comida estean libres de actividades competidoras a fin de que a atención poida concentrarse na comida. Distraccións como ver a TV poden facer que se coma demasiado inconscientemente.

• Utilizar os alimentos como descarga tensional pode contribuír a comer máis da conta. Os alimentos altos en calorías aumentan o nivel de serotonina, un neurotransmisor que eleva o estado de ánimo e calma a ansiedade. Se este é o voso problema, é mellor probar coa actividade física, que produce a liberación de endorfinas naturais que calman e deixan a sensación de felicidade. Isto axudarache a reducir o estrés e mellorar o sentido do humor ó mesmo tempo que se queiman calorías.

• O alcohol non proporciona nutrintes necesarios pero contén 7 kcal por cada gramo. É dicir, por cada 35 centilitros de cervexa ou 17,5 centilitros dun vaso de viño que non bebas nun día aforras aproximadamente 150 kcal.

• Dieta sen exercicio físico é un grave erro. Hai infinidade de alternativas aeróbicas para escoller (correr, nadar, patinar, pedalear, bailar, etc.). Intenta manter unha rutina de traballo físico todos os dias da túa vida e modifícaa en función das necesidades de cada momento. Co tempo converterase nunha droga para ti e non poderás durmir sen realizala.

• Deberíase perder 1 kg por semana como máximo. Calquera perda maior será o resultado dun programa demasiado agresivo, que pode provocar a aparición de estrías, flacidez e conducir ó abandono a curto e medio prazo. Con este tipo de programas é moi posible que non esteas recibindo os nutrintes necesarios para unha vida sa e normal. Hai que pesarse 1 vez á semana, en xexún, a primeira hora da mañá e coa mesma báscula. Como regra simple, necesítanse gastar 500 kcal extras cada día (consumidas en forma de actividade física) para perder medio quilo á semana.

# Osteoporose e Actividade Física

EDUARDO PELÁEZ. PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA. I.E.S. PERDOURO

O óso non é o tecido morto que acostumamos a imaxinar cando pensamos nun esqueleto. Num organismo vivo, o óso é un **tecido vivo que interacciona co resto dos tecidos e que se crea e se destrúe constantemente**. Digamos que os ósos son a reserva de minerais, principalmente de calcio, para os demais tecidos. Cando o nivel deste mineral diminúe no sangue, ponse en marcha un mecanismo especial, mediado por hormonas (paratiroidea) para sacar calcio do óso e conseguir o equilibrio. Nun ano, é normal que se destrúa e se cree entre o 5 e o 10% dos ósos.

Os nenos e adolescentes necesitan crear masa ósea para crecer e ata os 25 anos crece máis óso do que desaparece. A partir dos 30 anos os ósos empezan a perder densidade lentamente (0,5 - 1 % por ano): é o momento de mimar o óso, axudando á súa reposición para conseguir manter uns ósos fortes o resto da vida.

**Non soamente de calcio vive o óso.**

**O óso componse nun 65% de fosfato cálcico que confire resistencia ó óso e o fai forte para manter o esqueleto ríxido. Sen embargo, esquecemos que o 35% restante está ocupado por unha matriz de coláxeno, material máis flexible que amortece e evita as roturas.**

Manter o óso forte non soamente é cuestión de tomar alimentos ricos en calcio como os lácteos, un óso excesivamente ríxido pode fracturarse con máis facilidade que un óso elástico que soporta a presión. Para evitar as fracturas, tan importante é a dureza que proporciona o calcio como a flexibilidade que proporciona a matriz de coláxeno.

## ¿QUE É A OSTEOPOROSE?

A osteoporose é unha enfermidade metabólica que se caracteriza pola **perda de masa ósea** e provoca **fraxilidade ou facilidade para producirse roturas no óso** cando estes se volven máis débiles. Ó mirar unha radiografia dun óso con osteoporose obsérvase a zona máis clara, menos densa e incluso aparecen furados no óso. Os ósos fráxiles poden romperse como se foran porcelana chinesa, deixando pequenos fragmentos nos casos máis avanzados. En España calcúlase que padecen osteoporose 3 millóns de persoas. Á osteoporose chámaselle "enfermidade silenciosa" porque non doe e non aparecen síntomas ata que a persoa cae ou se dá un golpe tonto e fractura un óso, xeralmente a cadeira dos avós/as. Previr é a única solución para chegar a ser uns avós/as fortes e en forma, pero non pensedes que a osteoporose é soamente cousa da 3ª idade.

## MOVE AS TÚAS CADEIRAS

Está demostrado: **as persoas que practican exercicio físico teñen maior densidade ósea que as persoas inactivas**. Moverse fai que os ósos estean máis preparados para manter o esqueleto. Demostrouse que as persoas que fan exercicio regular antes dos 30 anos teñen menor risco de padecer osteoporose e presentan uns ósos máis densos ós 50 anos que as persoas inactivas na súa xuventude. **Nos maiores, o exercicio moderado aumenta a densidade ósea, revertendo o proceso de osteoporose en pouco tempo**. Pero anque calquera exercicio exerce unha influencia positiva, **o tipo que máis mellora produce é o que se realiza con sobrecargas, con pesas e a carreira a pé**. Camiñar ou nadar non supoñen tanta mellora da densidade ósea como estes.

## AS MULLERES E OS ÓSOS

A osteoporose é unha enfermidade que se relaciona coas mulleres, xa que o sexo "débil" é máis propenso a sufrir roturas por fraxilidade ósea a partir da menopausa. O motivo é que nesta etapa desaparecen as hormonas femininas (estróxenos e proxesterona) que se encargan de fixar o calcio ós ósos e acelérase o proceso de perda de masa ósea, chegando a perder entre un 2 e un 5% de óso ó ano. Os homes tamén sofren unha deficiencia de testosterona coa idade, pero máis gradual, polo que presentan unha menor incidencia de osteoporose. **Unha boa alimentación, combinada con exercicio moderado, axuda a manter os niveis de minerais nos ósos e reduce os riscos de fracturas**. A mesma razón hormonal é a que fai que algunhas mulleres deportistas de alto nivel, ó perder a menstruación pola intensidade do esforzo e a baixa porcentaxe de reservas que teñen, sufran de osteoporose. Veña, que non é soamente cuestión de idade.

## O DILEMA DOS LÁCTEOS

Despois das campañas de sensibilización para previr a osteoporose, quedou na rúa a idea de que hai que tomar leite e derivados (queixos, manteiga, iogur, etc.) para manter os ósos sans. Sen embargo, os últimos estudios científicos crearon polémica porque **as persoas que máis lácteos consomen non están máis protexidas cás que non os consomen**.

Por exemplo, os pobos orientais a penas consomen leite e derivados, sen embargo as mulleres postmenopáusicas orientais teñen menor risco de fracturas que as mulleres occidentais que seguen unha dieta rica en lácteos. Os lácteos son ricos en graxas que diminúen a absorción do calcio e o exceso de calcio provoca hipercalcemia, situación que termina por diminuír a absorción do calcio no óso e favorece a fraxilidade de igual forma que a falta de calcio. Os expertos no tema recomendan seguir un equilibrio, alimentarse correctamente sen evitar ningún grupo de alimentos, nin excederse no consumo de leite e derivados.

# CABO VERDE

LORENA FRAGA

Os portugueses descubriron as Illas de Cabo Verde no século XV (1460). A colonización comezou por São Tiago, que chegou a ser utilizado como un punto de subministración de escravos para Brasil e o oeste das Indias.

A paisaxe inhóspita non podería soportar a poboación crecente e a pobreza dominou a vida da colonia; estas puideron ser as razóns da forte inmigración que se produciu nestas illas.

Ricardo e Laurinda foron a primeira parella caboverdiana que chegou a Burela. Transladáronse hai 24 anos dende Bilbao ata o noso pobo atraídos polo gran número de postos de traballo que ofrecía a nova empresa "Alúmina Aluminio" e tamén o mundo da pesca, que sufriu por aqueles tempos un gran auxe.

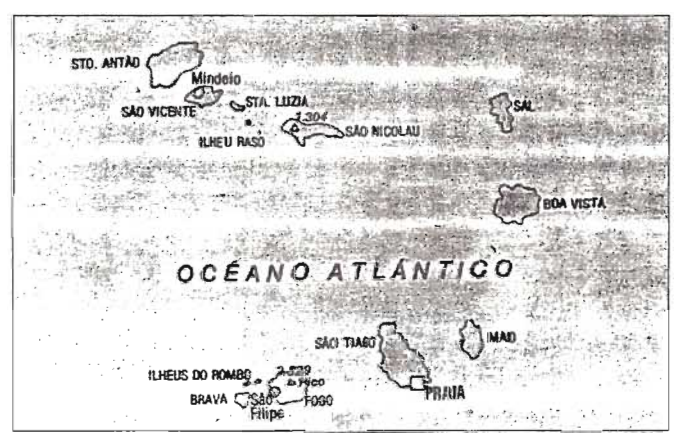
Hoxe en día son moitas as familias caboverdianas que aquí viven. Estas, agora, están completamente integradas, aínda que, como Laurinda conta: *"Nun principio sentinme moi desprazada, non era moi ben acollida pola xente, e eu mesma sentinme integrada, xa que existe unha gran diferencia entre a forma de vida de Cabo Verde e o modo de vida de aquí, de Burela".*

Laurinda, Lourdes e Luzia foron as artífices de formar unha asociación chamada TABANKA para recuperar en certa medida a súa cultura.

O grupo está formado por 11 mulleres. As súas cancións falan da emigración, de que botan de menos as súas terras, a súa familia... Só cantan mulleres porque os seus maridos están no mar. Ademais todas elas son de raza negra, o cal reafirma a súa natureza Africana.

Mentras cantan, tocan uns curiosos instrumentos: unhas bolsas de plástico cheas de mandís e toallas, que colocan entre as pernas e golpean coas mans ritmicamente.

Cando realizan algunha actuación, van vestidas cunha especie de "uniforme": falda azul, un pano de cor branca atado á cabeza e unha camiseta branca que leva escrito "Tabanka" ou "Per amor á Terra".



# The English Department was awarded the third prize to "EDUCATIVE INNOVATION"

The work was a research done by the E.S.0 students on Sweden. The research was guided by Patrik Boberg, our Swedish visiting teacher. Patrik wa here with a "Lingua Grant" from the European Community.

Patrik was (and is) to become a Spanish as a foreign language teacher. His visit to Burela was his second visit to Spain. He was with us for three months and he enjoyed all his time here, nearly as much as we enjoyed working with him.

In class he answered the students questions on Sweden, guided their research, helped them to find information in the Internet and gave them lecturs on specific topics.

With all the information Patrik provided, the students prepared twc different "products".

The students in 1st and 2nd E.S.O. made posters comparing Sweden and Spain, specifically, the life of teenagers in both countries. They were organised in small groups, and each group worked on a topic of their choice, from "school to "traditions and festivities".

The students in 3rd and 4th E.S.O. wrote magazines about Sweden. There they had to work with much more information, reading longer texts an extracting the most important facts from them.

Each class produced a magazine. The content table was the result of dlass discussion and an agreement among all the students, who were later organised in groups of four; each group working on their allotted task.

Some topics were "The Royal family", "Geography" and, naturall, "Sports".

Each class produced a unique magazine, all slightly different both in contents and presentation.

It was good work and we all enjoyed it. Congratulations to the student who are the ones who really got the prize!!!.

# EUROPA: Cada día máis cerca

ANTÓN NIÑE FERNÁNDEZ

Sen dúbida que a comunicación e o intercambio son uns dos factores máis importantes da nosa sociedade actual. Ninguén dubida que no mundo se suceden os acontecementos a unha velocidade rapidísima e neste apartado un papel trascendental xógano as novas tecnoloxías que nos facilitan uns medios tan eficaces que fan posible poñernos en contacto con persoas doutros países en cuestión de moi pouca marxe de tempo (segundos ou minutos). Isto, ata hai uns poucos anos, era moi difícil de conseguir. Contactar coa xente doutros lugares era máis dificultoso e as viaxes *"limitábanse a saídas dun día ou á viaxe de fin de curso a algún lugar de Galicia ou de España"*.

Desde hai uns anos, o noso Instituto vén realizando unha serie de intercambios e viaxes culturais e formativos a distintos países e a distintos niveis. No ano 1994 alumnos de 5° de Administrativo foron os pioneiros neste tipo de experiencias ó viaxar a Ponte de Lima (Portugal) para realizar un intercambio con alumnos da Universidade Fernando Pessoa. Charlas, visitas culturais e un pouco de turismo mesturábanse coas conversas cos portugueses, cos xantares típicos e co achegamento ós seus costumes e tradicións. Uns meses máis tarde acollemos en Burela ós profesores e estudiantes portugueses na súa devolución de visita. Sen dúbida que foi unha experiencia inesquecible para todos. Ó ano seguinte repitiuse a experiencia.

Durante o curso 1999-2000 tivo lugar un intercambio con alumnos franceses da localidade bretona de Janzé (College "Jean Mounet"). Os nosos alumnos de E.S.O. tiveron a oportunidade de acoller ós franceses nas súas casas e convivir con eles durante varios días. No mes de Maio de 2000 os rapaces/as do noso centro viaxaron á Bretaña Francesa na devolución de visita. Esta experiencia acercounos a todos á cultura bretona.

No curso pasado tivemos a oportunidade de contar entre nós, durante o primeiro trimestre, con Patrik Boberg, un estudiante sueco de filoloxía hispánica e sueca. Veu ó noso centro gracias a unha bolsa da Unión Europea. Segundo nos deixou escrito, "mellorou o seu castelán, pero sobre todo chegou a saber máis sobre España e a súa cultura, especialmente cómo é a vida nesta parte de Galicia, algo que lle axudará á hora de dar clases de castelán en Suecia". O seu traballo axudounos a todos a coñecer un pouco mellor o seu país e creo que el tamén acertou no seu desexo de "espertar algún interese nos estudiantes do "Perdouro" por viaxar e chegar a coñecer outras culturas".

Nese mesmo trimestre, alumnos de bacharelato do noso centro viaxaron a Inglaterra. Durante varios días conviviron con familias inglesas e tiveron a oportunidade de practicar o inglés e visitar diferentes lugares da xeografía británica. Á parte da convivencia como grupo puideron entrar en contacto con outra forma de vida ... que cada día nos resulta menos estraña.

Desde hai algo máis dun ano o Instituto participa no proxecto *"Compartir experiencias"* dentro do *"Programa Comenius"* da Unión Europea, un proxecto que ten varios anos de duración. Durante o curso pasado mantivemos contactos e reunións de traballo con varios socios colaboradores pertencentes a varios países:

* Italia: Instituto Técnico Commerciale Liceo Técnico Per Le Ativita Gestionali "Matteo Della Corte", de Cava dei Tirreni, Salerno;

*Alemania: A Ludwich-Erhard- Schuie Berufsbildende Schuien Salzgitter, de Salzgitter

* Inglaterra: Swindon College, de Swindon.

* España: I.E.S. Perdouro, de Burela, como centro coordinador do Proxecto.

Durante o curso tiveron lugar diversas visitas de profesores a Inglaterra e Italia, así como tamén nós acollimos ós nosos compañeiros europeos en Burela a finais do mes de Novembro de 2000.

Escolares franceses no I.E.S. Perdouro

## CURSO 2001 - 2002

Neste curso contamos coa presencia dunha profesora francesa, Monique, durante o mes de Novembro, gracias a un intercambio coa Xefa de Departamento de Francés, Feli. Esta experiencia tamén nos acercou ó seu sistema educativo e á vida e costumes franceses.

En canto ó Programa Comenius, no presente curso contamos coa baixa do Swindon College e estamos á espera de contar cun novo centro que se sume a esta iniciativa.

No mes de Novembro tivemos entre nós a varias profesoras alemanas e italianas para ter unhas reunións de traballo no noso centro, que se combinaron con visitas a diversos lugares de Burela e a diferentes puntos da Mariña, da cidade de Lugo e de Santiago. A súa presencia foi moi enriquecedora e positiva xa que as reunións de traballo, as conversas, os xantares ... resultaron ser unha ponte de achegamento a esta nova Europa que, entre todos, pretendemos construír.

Despois das reunións que tivemos, cremos que o obxectivo a alcanzar no proxecto *"Compartir experiencias"* é o seguinte:

* elaborar unha páxina web.

* potenciar a conciencia europea nos alumnos e os profesores dos nosos centros.

* potenciar o desenvolvemento profesional dos profesores implicados, fomentando o traballo multidisciplinar e a través da colaboración entre colegas procedentes doutros países.

* ofrecer ós nosos alumnos actividades formativas motivadoras e directamente relacionadas coa súa propia experiencia.

* potenciar a integración daqueles alumnos que teñan un estilo de aprendizaxe que choca coa ensinanza máis puramente académica.

* formación de alumnos e profesores na utilización de novas tecnoloxías, como internet, correo electrónico, etc..

* facilitar os contactos interculturais e promover a integración dos alumnos pertencentes a minorías.

* desenvolver novos materiais de traballo.

Sen dúbida que se trata dun programa ambicioso, bonito e atractivo. Esperemos que entre todos o fagamos realidade e nos enriquezamos humana, social e culturalmente.

Profesoras de Italia e Alemaña - "Programa Comenius"

# BURELA: Ideas para coñecela e disfrutala

ALUMNOS DE 3.º E.S.O.-A

## LOCALIZACIÓN XEOGRÁFICA

A vila de Burela está situada ó norte da provincia de Lugo.
O seu municipio conta cunha única parroquia (Santa María de Burela), pertencente á diócese de Mondoñedo-Ferrol, e está integrada na Comarca de A Mariña, limitando ó norte e ó leste co mar Cantábrico, ó sur co Concello de Foz e ó oeste co Concello de Cervo.

## LUGARES DE INTERESE

En Burela hai abundantes lugares de interese histórico-artístico, pero só citaremos algúns dos máis importantes.
Dada a grande tradición marítimo-pesqueira existente en Burela, sería impensable non posuír un museo sobre este tema. O barco museo Virxe do Carme, un antigo boniteiro restaurado para este fin, ofrece unha ampla exposición sobre tódalos labores da vida no mar.
Pero non tódolos lugares de interese en Burela están relacionados co mar.
Na terra atopouse hai moitos anos un torque castrexo de ouro de 1812 gramos, que na actualidade se atopa no Museo Provincial de Lugo. A súa cronoloxía hai que situala entre os séculos III-I a.C. No barrio no que se atopou (os Castros) existe un castro que está sen excavar.
Tamén hai un pazo, situado na rúa de Vilar, que foi restaurado e actualmente é unha vivenda particular. Neste pazo atópase un dos cruceiros de pedra existentes en Burela. O outro atópase na Igrexa da Vila do Medio, que é máis famosa polas súas pinturas murais góticas nas que se representan imaxes do Prendemento, Flaxelación, Sepultura e Resurrección de Cristo.

# RUTAS

No apartado de rutas temos varias clases:

**XEOLÓXICA**

**Saída:** Cruz Vermella. Subimos por Suafonte (Castrelos), torcemos á esquerda á altura da ponte e seguimos. Continuamos polo Camiño da Limosa, uns metros máis adiante, á altura da Estación de Servicio, seguimos a Pasada das Cabras, chegamos á Punta das Cabras -esta baixada está por enriba dun pregue tectónico que nos indica que nos atopamos no Perdouro- e facemos unha parada. Camiñando pola ribeira veremos a formación xeolóxica da Igrexa de Coedo. Subimos polo camiño do Perdouro. Antes da ponte xiramos á esquerda e seguimos polo camiño do Perdouro ó Cantiño, onde pasados uns metros veremos o Portiño das Pombas. Facemos unha parada. Continuando a ruta observaremos a Ronca dos Ancares, uns metros máis adiante atopámonos coa urbanización «O Cantiño», onde deixamos o camiño. Rodeamos a urbanización ata chegar á estrada do Cantiño, que nos leva á praia.

**Volta:** Pola estrada do Cantiño empatamos co camiño do Perdouro ata pasar a ponte que temos á dereita, onde enlazamos co Camiño da Marabilla que nos conduce á estrada xeral. Unha vez na estrada, seguímos ata a Estación de Servicio, onde xiramos á dereita pola rúa do Cantiño. Cruzando a vía volvemos a coller polo camiño da Limosa ó Perdouro.

Esta vez seguimos todo recto pola rúa Nosa Señora do Carme ata acabar a ruta na praza do Mariñeiro.

**PANORÁMICA**

**Saída:** Estación de servicio. Subimos pola rúa do Cantiño e collemos á esquerda da rúa do Camiño Real, torcemos cara á dereita na segunda bocarrúa subindo pola rúa do Mestre Don Camilo. Xiramos á esquerda no camiño dos Colexios. Fronte á Gardería Infantil collemos á esquerda unha pista forestal, seguimos ese camiño pasando por debaixo da ponte situada no Camiño Dos Matos. Pasando a ponte xiramos á esquerda e uns metros máis adiante atoparémonos co regato de Forcán, torcendo á dereita na primeira bifurcación facemos unha parada-descanso onde nos atoparemos cos límites dos concellos de Burela e Foz.

Chegamos a un cruce de camiños e collemos o primeiro á esquerda que nos leva á antiga canteira de «cuarcita», volvemos polos nosos pasos e cando estamos outra vez no cruce collemos o camiño da dereita; uns 100 m máis adiante metémonos á esquerda por un camiño ascendente, que nos levará ao alto da «Rañidoira» onde facemos unha parada-descanso e podemos observar unha vista panorámica realmente fermosa.

**Volta:** Baixamos polo monte e chegamos á capela de «San Fermín», facemos unha parada no mirador e área recreativa «Monte Castelo» dende aquí a paisaxe da cidade e das diferentes praias é fermosisima; baixamos polo camiño do «Petomouro» ata a nave municipal de obras, situada no Camiño do Torno.

**LONXITUDE:** 6.5 Km

**DURACIÓN:** 4 horas.

**DIFICULTADE:** Alta.

**NATURAL**

**Saída:** Camiño do Torno á esquerda da nave municipal de obras. Uns metros máis adiante xiramos por un túnel que pasa por debaixo da variante, xiramos á esquerda seguindo o Camiño do Torno e metémonos pola primeira desviación á dereita, baixamos polo camiño ó « Petomouro » e dende alí iniciamos a subida, onde nos atopamos coas escaleiras que nos levan ó cabozo do Monte Castelo, onde facemos unha parada (nesta parada observamos por onde subimos e por onde imos baixar).

**Volta:** Baixamos pola estrada ata a Fonte do Castelo, desviámonos á esquerda por un camiño que nos leva á mina do caolín, na que facemos unha parada.

Seguindo a ruta e antes de chegar ó cemiterio, cruzando a estrada, atopámonos cun camiño «Fonte de Antón» e sen desviarnos collemos á dereita o Camiño Real, baixamos pola estrada a Vilaestrofe e metémonos pola segunda rúa á esquerda, a rúa do Cancelo.

Seguimos baixando pola rúa da Igrexa ata chegar á avenida Arcadio Pardiñas (estrada xeral) que é o final da ruta.

**COSTEIRA**
**Saída:** Collemos cara á rúa Leandro Cucurny pola esquerda da Capitanía Marítima e vemos onde estaba situada a antiga fabrica de xeo. Visita a Gres Burela, fábrica de cerámica que tamén se atopa nesa rúa. Baixamos ó porto e á dereita vemos onde estaba ubicada a fábrica de conservas; seguindo por esa rúa atopámonos co edificio da antiga rula, actualmente edificio da Cruz Vermella, enfronte atopámonos coa fábrica de Burelarte.Visita: distintas lonxas, distintos peixes e sobre todo destacar o « peixe azul », á espera de que remate a construcción da nova lonxa climatizada. Saímos do porto ata o espigón e observamos a escultura da Virxe do Carme, virxe que se instalou alí para darlles boa sorte ós mariñeiros cando saen ó mar. Numerosas mulleres de mariñeiros acoden alí durante todo o ano para desexarlles boa sorte ós seus homes, moitas delas perdéronos no mar e alí rézanlles as oracións.
**Volta:** Volvemos polos nosos pasos e xiramos á esquerda á altura de Cruz Vermella. Visitamo-los asteleiros e o varadoiro do porto de Burela.

**ARTÍSTICA**
**Saída:** Fonte da Santoalla, baixamos ó camiño e collemos á dereita pola rúa Fontela, volvemos a torcer cara á dereita pola rúa Pascual Veiga, seguimos pola rúa Pasadiñas e xirando cara á dereita vemos a Casa, a Torre e o Lavadeiro.
Baixamos a rúa Pasadiñas, torcemos á esquerda,chegando ata a estrada que se dirixe a Vilaestrofe; seguimos ata a Vila do Medio en liña recta e pasando o Cuartel torcemos cara á dereita pola rúa Río Ouro, xiramos á esquerda e collemos a rúa Río Eo; cara á esquerda atopamos o Pozo das Marabillas na rúa Río Masma (pozo de pedra), collemos cara á esquerda pola rúa da Capela, á dereita vemos a igrexa da Vila do Medio; collemos á esquerda pola rúa Cinoche, onde vemos un cruceiro, torcemos á esquerda e collemos pola rúa da Fonte da Lamela; collemos á dereita o Camiño das Pardiñas, chegamos a un cabozo, collemos á dereita pola rúa Vilar, vemos a súa fonte, seguimos andando e torcendo á dereita pola pista da Fonte do Corvo atopamos un pazo.

# ÁREAS DE LECER

**O Cantiño**
Está situado ás aforas de Burela, lonxe da zona céntrica. Sitúase nunha urbanización co mesmo nome. É unha praia de area branca e rochosa. A diferencia das demais praias esta ten unha característica particular: cando sobe a marea queda oculta polo mar e cando baixa a marea queda cunhas escaleiras de acceso a ela.

**O Portelo**
É unha praia que está situada preto do porto de Burela, entre dúas praias de tamaño máis pequeno. A súa area foi traída, segundo din, da ría de Ribadeo. Antigamente esta praia era unha ribeira, na que moitos pescadores de cana empregaban as súas horas libres. Esta praia é unha das praias máis grandes de Burela. Ó longo dela hai un paseo marítimo, que chega ata outra praia, A Marosa.

**Parque Rosalía de Castro**
Este parque é o máis grande de Burela e sitúase ó longo dunha rúa co mesmo nome. Ten moita vexetacion e xogos como: randeeiras, tobogáns... todo iso para os máis pequenos. É público e está ó aire libre.

**A Marosa**
A praia da Marosa sitúase ó final da área recreativa do paseo marítimo e está dotada de diferentes servicios: duchas, vestiarios... A praia é considerada polos burelenses como unha das máis perigosas polas súas correntes.

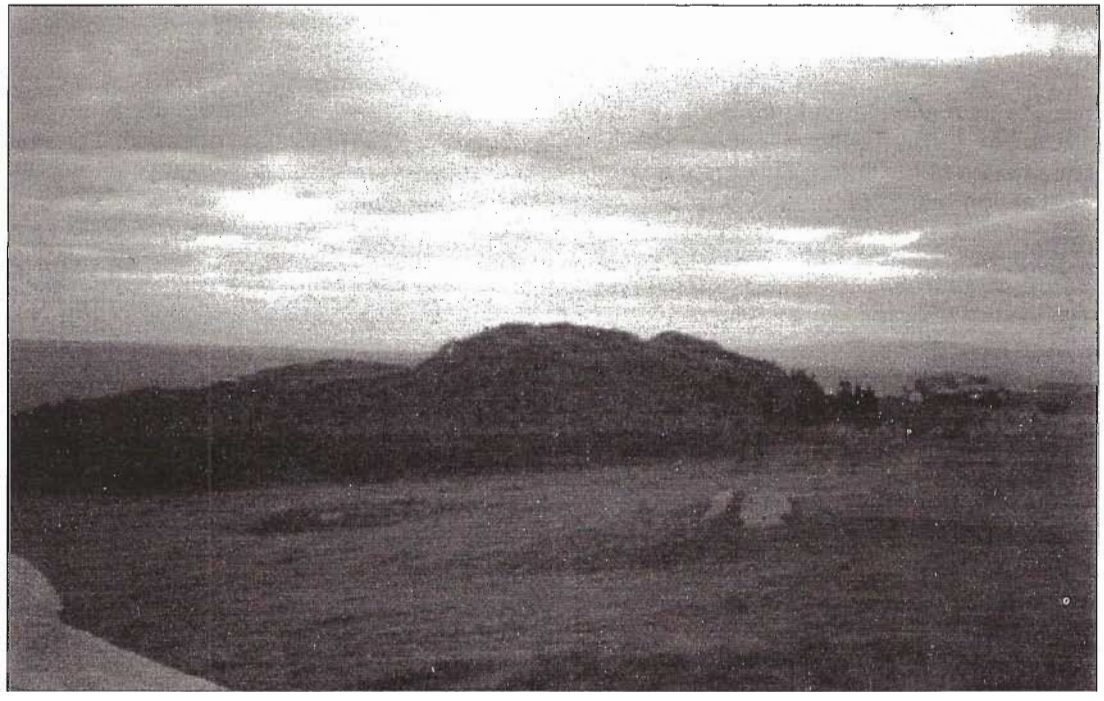
**Monte Castelo**
O Monte Castelo está situado na zona máis alta do pobo; neste podemos apreciar a espléndida panorámica de Burela e tamén podemos pasar un día de lecer cos nosos amigos e familiares xa que está dotado con: mesas, bancos, barbacoas e diversos accesorios para o noso servicio.

**O porto**
Ademais de zona de paseo, destaca a actividade industrial, sendo Burela líder na captura do bonito do Norte, famoso pola súa calidade. Este porto está dotado de ó redor de cento cincuenta embarcacións, catro lonxas, e dentro de pouco cinco xa que está en camiño un novo proxecto.

**Paseo marítimo**
É un paseo polo litoral burelán que se prolonga dende o porto ata a Marosa. Este camiño ten unhas espectaculares vistas ó mar, ten bancos, papeleiras e diversas fontes situadas a varios metros de distancia unhas doutras. Esta área é un sitio de lecer para as persoas que pretenden pasar unha tarde agradable e relaxante.

# FEIRAS E FESTAS

No apartado de feiras, temos dúas que se celebran e unha que xa non se celebra:
• **«Feira do bonito»**, celébrase a principios de agosto na parroquia de Santa María de Burela; esta feira é de tipo gastronómico.
• a **«Feira de Expomar»**, esta feira non ten día fixo, celébrase na parroquia de Santa María de Burela e é distinta á do bonito, xa que é unha feira de mostras.
• **«Feira de Expoverde»**, esta feira xa non se celebra. Celebrábase na parroquia de Santa María de Burela e era unha feira de mostras.
No apartado de festas temos tres:
• **«Festas Patronais»**, celébranse (dende finais de maio ata principios de xuño) na parroquia de Santa María de Burela. As súas actividades son varias, hai procesións e verbena. Celébranse na honra da Virxe do Carme, patrona de Burela.
• **«San Xoán»**: celébrase o 5 de xullo na parroquia de Santa María de Burela e os actos son procesións e verbenas.
• **«Festa da Marosa»**: Celébrase ó redor do 17 de maio na parroquia de Santa María de Burela e a súa actividade é soamente verbena.



Tetas da Vinculeira (lugar onde se atopou o Torques)

# ARREDORES

Nos concellos veciños podemos visitar:

Ribadeo: Mosteiro das Clarisas, Praia das Catedrais.

Barreiros: Entorno natural de San Estevo do Ermo.

Foz: Igrexa de San Martiño de Mondoñedo, Castro de Fazouro.

Cervo: Talla románica de Santa Maria Nai de Deus, Cerámica de Sargadelos, Museo do Mar.

Xove: Fervenza do Pozo da Ferida.

Viveiro: Igrexa de San Francisco, Monte de San Roque, Igrexa de Santa María.

O Vicedo: illa Coelleira.

O Valadouro: Capela de Santa Filomena do Cadramón, Pozo da Onza.

Alfoz: Igrexa de Santiago de Adelán, Torre-fortaleza de Pardo de Cela, Finca Galea.

Vilanova de Lourenzá: Mosteiro de San Salvador.

Mondoñedo: Catedral, Seminario, Praza Maior.

U
Z
I
T
L
JEALRO, S.L.
CERVO (Lugo)
Tel. 982 55 76 08
Fax 982 55 77 42
**Delegación de Viveiro:** Teléfono y Fax: 982 57 03 28

# Academia *A Mariña*

## CURSOS OFICIALES

VIGILANTE DE SEGURIDAD

BOLSA DE TRABAJO

EXPLOSIVOS

ESCOLTAS

COLOCACIÓN INMEDIATA

Guarda de campo, pesca y caza

CONDUCCIÓN PELIGROSA

Lugar de Impartición: CENTRO DE SEGURIDAD PRIVADA, Academia A Mariña - Telf. 982 58 50 98

# HERRAMIENTAS

# FERPA S.L.

**DISTRIBUIDOR PARA LA PROVINCIA DE LUGO DE:**

Brocas LATZ - Machos y Cojinetes FERG - Sierras SANDVIK
Cuchillas y Plaquitas KRUPP WIDIA - Discos CABALLITO
Electrodos y Material Soldadura SEO
Herramientas Neumáticas INGERSOLL RAND

Avda. Benito Galcerán, 30 - Bajo
Teléfono: 982 56 26 55 - Fax: 982 56 26 55
27850 **VIVEIRO** (Lugo)

# Una carta de Monique

MONIQUE DE MIRMAN

No mes de novembro levouse a cabo un intercambio entre a profesora de Francés do I.ES. Perdouro, Feli, e a profesora de Español dun centro de Luçon, Monique De Mirman.

Publicamos, seguidamente, a carta que nos deixou Monique mostrándonos a súa visión desta expenencia:

*"En el plan de la construcción de la Unión Europea, este "intercambio puesto a puesto" debería desembocar en otros intercambios entre la Región de los Países de Loire donde enseño -en Luçon- y Galicia que ofrecen similitudes: una fachada atlántica, el desarrollo de las actividades marítimas -Nantes-St. Nazaire comercializa con Vigo y es uno de los primeros "puertos de madera" en Francia - una economía rural, un turismo desarrollado, universidades, sin olvidarse de su pasado céltico...*

*Personalmente, he descubierto un país con paisajes magníficos, gentes amenas, hospitalarias, estuve inmersa en un mundo escolar simpático.*

Monique con alumnos/as de primeiro de E.S.O.

*Vuestro sentido de la relación auténtica me conmueve. Os agradezco a todos, colegas, alumnos y a mi colega pofesora de francés vuestra colaboración y vuestra acogida cordial.*

*Me habéis dado las claves para comprendernos mejor, suscitando el anhelo de conoceros mejor para crear quizás nuevos intercambios entre Galicia y Países de La Loire.*

*¡Hasta luego!".*

# Algo de gastronomía europea

ALUMNOS DE 3.º E.S.O. A

## HORS D'OEUVRE

* Assiette de crudités avec du paté de campagne.

## PREMIER PLAT

* Soupe Bouillabaisse

## DEUXIÈME PLAT

* Cassoulet

## DESSERT

* Mousse au chocolat

## LES BOISSONS POUR ACCOMPAGNER CE MENU

Pour commencer un apéritifa: une partie de Cassis mélangé avec trois parts de vin d'Alsace.

Avec le cassoulet, un Bordeaux ou un Beaujaulais jeune.

Pour le dessert, du Champagne ou du Pinaud.

Pour finir, un digestif: du Calvados, du Cognac ou de l'Armagnac.

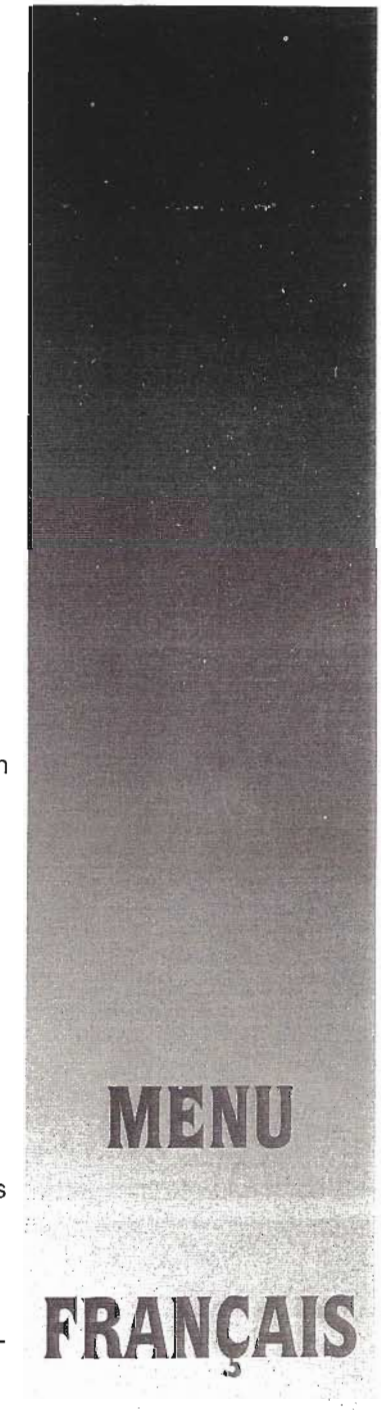
## PREPARATION du MENU

### Les crudités

Mélangez dans un bol de différents types de laitue, des carottes, des oignons et des tomates coupés en julienne. Mettre de la sauce à volonté.

### La bouillabaisse

Ingrédients: poissons variés, thym, laurier, sel, poivre, 250 g. de tomates, huile d'olive, 2 oignons, ail, persil, fenouil, safran.

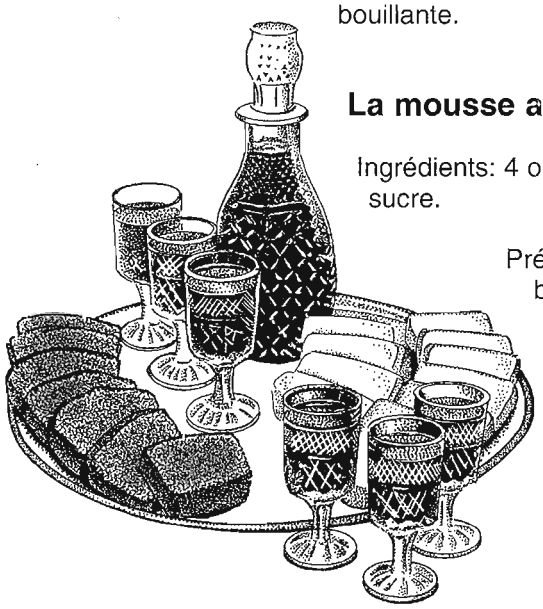


Préparation: Mettez de l'eau à chauffer dans une grande marmite. Épluchez les oignons, l'ail, les tomates. Jetez-les dans l'eau bouillante. Ajoutez les poissons coupés en morceaux, l'huile, le safran, le sel, le poivre. Laissez cuire à feu doux 18 à 20 mn. Versez le bouillon sur des tranches de pain placées dans la soupière.

## Le cassoulet

Ingrédients: 600 g. de porc, 600 g. d'oie, 6 petites saucisses, 500 g. de haricots blancs, 60 g. de beurre ou de graisse d'oie, 50 g. de farine, 125 g. de tomates, du bouillon.

Préparation: Faites cuire les haricots dans l'eau. Faites revenir les morceaux d'oie et de porc dans le beurre ou dans la graisse.Retirez-les. Mélangez la farine et le beurre. Ajoutez le bouillon chaud puis la tomate réduite en purée. Mettez les morceaux de viande et laissez cuire pendant trois heures. Ajoutez les haricots et faites cuire encore deux heures. Au moment de servir, ajoutez les saucisses cuites à l'avance dans de l'eau bouillante.



## La mousse au chocolat

Ingrédients: 4 oeufs, 100 g. de chocolat, 100 g. de beurre, 4 cuillères a soupe de sucre.

Préparation: Battre les jaunes d'oeufs avec le sucre, jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Faire ramollir le chocolat dans une casserole au bain-marie. L'ajouter ensuite à la préparation, bien remuer, adjoindre le beurre par petites quantités jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Battre les blancs d'oeufs en neige tres ferme et les incorporer délicatement à la crème. Laisser reposer 2 heures au frais avant de servir.

**BON APPÈTIT ET BONNE DIGESTION!**

# Dúas suxerencias da gastronomía grega

ALUMNOS DE 3.º E.S.O. A

## TZATZIKI

O Tzatziki é un aperitivo típico grego que tamén pode servir para acompañar carnes asadas ou churrasco.

Ingredientes:

- 2 iogures gregos de Danone - 1 pepino mediano - 1 ou 2 allos - 2 culleradas de aceite de oliva extra virxe - un chisco de sal - eneldo.

Preparación:

Pelamos o pepino e relámolo prescindindo da parte interna con pebidas . Relamos tamén o allo. Mesturamos o allo, o pepino e o iogur grego . Engadimos o sal e o aceite . Removemos ben e condimentamos con eneldo . Adornamos a mestura cunhas olivas negras. Podemos variar a cantidade de allo e pepino segundo o noso gusto

## MUSAKÁ

O Musaká é unha especie de "lagsaña" de carne e berenxenas.

Ingredientes:

- 1/2 kilo de carne picada de xato e de porco ( ou de cordeiro) - 3 ou 4 tomates pelados e cortados - 2 berenxenas grandes - cebola, allo, pirixel, ourego, sal, pementa e viño branco - bechamel e queixo relado.

Preparación:

Cortamos as berenxenas en toradas, enfariñámolas e fritímolas ata que estean ben douradas. Escorrémolas sobre papel de cociña ben absorbente e reservámolas para despois.

Nunha cazola quentamos aceite de oliva e refogamos a cebola picada e o allo. Douramos a carne, regámola con viño branco, engadimos o tomate e sazonamos con ourego e pementa. ¡E non esquezamos o sal!. A cocción será duns 30 minutos ata que vaia consumindo o líquido.

Facemos unha salsa bechamel consistente e esparexémoslle o queixo ata que se fundan.

Nunha fonte de forno dispoñemos en capas sucesivas berenxenas e carne para rematar cubrindo o conxunto coa bechamel. No forno prequentado a 180 ° C deixamos facer o Musaká durante uns 45 minutos ata que a superficie quede dourada. Sérvese cortado en grandes dados.

# Algo de gastronomía europea

ALUMNOS DE 3.º E.S.O. A

## STARTERS

## CELERY SOUP

1 1/2 oz. butter
1 head celery, wiped. trimmed and finely chopped
1 onion, peeled and finely chopped
1 rasher streaky bacon. rind removed and finely chopped
1 oz flour
1 pint chicken stock
1/2 pint milk
Pinch of caster sugar
Salt and black pepper
Pinch of grated nutmeg
5 tablespoons single cream
A little grated cheese-preferably red such as Leicester - for garnish

Melt the butter in a saucepan and lighty fry the celery. onion and bacon until softened hut not browned. Stir in the flour and cook stirring, for 1 minute. Stir in the stock, bring to the hoil and simmer for 15 minutes. Add the milk sugar and seasoning and simmer for a further 15 minutes. Liquidise in a blender and pour into a clean saucepan. Heat through and stir in 4 tablespoons of cream. Heat through, but do not allow to boil. Serve with the remaining cream swirled lightly, into each bowl and garnish with grated cheese. Serves 4.

## MAIN COURSES

## POTTED CHICKEN AND HAM

1 1/2 oz. butter
1 small onion, peeled and finely chopped
1/2 lb. chicken livers
1/2 lb. cooked ham
1/2 lb. cooked chicken
2 tablespoons fresh chopped parsley
Salt and black pepper
Pinch of nutmeg
Pinch of mace
2 tablespoons brandy or chicken stock
Melted butter
Parsley sprigs for garnish

Melt the butter in a frying pan and lightly fry the onion until soft but not hrowned. Add the chicken livers and fry until cocked. Drain off any excess fat and allow to cool a little, then mash the onion and liver well together. Mince the ham and the chicken separately and stir I tablespoon of chopped parsley into each then season and add the spices. Lightly butter a potting dish or 4 to 5 individuall ramekins and add layers of the liver ham and chicken. Smooth over the top layer and sprinkle over the brandi or stock then pour over the melted butter to seal. Piace in the refrigerator until the butter is set. Serve. garnished with parsley and accompanied by fingers of toast. Eat within two to three days.

# DESSERTS

## ONION AND APPLE PIE

8 oz. prepared shortcrust pastry
2 onions, peeled and sliced
A little oil or butter
1 lb. cooking apples, peeled, cored and sliced
Salt and black pepper
1/2 teaspoon chopped fresh sage
2 teaspoons chopped fresh parsley
1 to 2 tablespoons thick double cream
A little beaten egg to glaze

If the pie is to be served cold, 2 to 3 oz. Of grated or diced Cheddar cheese can be added with the onion.

Set oven to 400°F or Mark 6. Roll out the pastry on a lightly floured surface. Divide in half and use half to line a lightly greased flan tin. Sauté the onions in the oil or butter until soft, but still transparent, then drain well. Place half the apple slices on the pastry, and top with the onion. Season well then sprinkle over the herbs. Add the remaining apple slices, then drizzle over the cream. Top with the remaining pastry, sealing the edges well and trimming neatly. Make a steam hole in the centre of the pie and decorate with leaves cut from any pastry trimmings. Brush with beaten egg to glaze and bake for 30 to 40 minutes until the apples are cooked and the pastry golden brown. Serves 4 to 6.

MENÚ

INGLÉS

# Viaxe a Italia

ISRAEL ARRANZ, ROCÍO CAYÓN, SANDRA DOVALE e SONIA GARCÍA (1.º BACHARELATO)

***Os alumnos de Humanidades preséntannos unha visita ó Foro Romano e á Cidade de Pompeia***

## FORO ROMANO

O Foro romano era a praza central da cidade de Roma, onde se celebraba o mercado e se trataban os asuntos comerciais, xurídicos e políticos. Nel podemos atopar os edificios máis importantes da urbe, tanto relixiosos coma civís.

O Foro romano, do que se conservan numerosos restos, ocupa o val situado entre o Capitolio, o Palatino e o Esquilino. Os datos máis antigos do emprego do lugar como mercado e centro de reunión remóntanse ó século VIII a.C., pero as transformacións principais para chegar a se-lo que hoxe coñecemos polas ruínas, realizáronse no século II a C.. Entón foi cando se construíron as grandes basílicas que lle conferiron o seu carácter monumental, como a basílica Emilia (179 a.C.), que posúe un fermoso friso onde se atopa representado o rapto das Sabinas e o castigo de Tarpeya. Da basílica Julia só queda o pavimento e algunhas columnas. Outras, como a basílica Porcia (184 a.C.) e a basílica Opimia están totalmente destruídas.

O Foro romano foi un dos principais focos relixiosos de Roma, esencialmente a causa do conxunto de edificios relacionados co culto a Vesta, como o templo de Vesta, o máis antigo de tódolos templos de foro, e a casa das Vestais, que no seu estado actual remóntanse á época de Nerón. Do período republicano datan os túmulos de Saturno de Cástor e Pólux ou dos Dioscuros, que foi lugar de reunión do senado, da Concordia e do César divinizado. Durante a época imperial construíronse os templos do divino Augusto, de Vespasiano e Tito, de Antonio e Faustina e de Venus e Roma; a erección deste último sinala unha das grandes etapas de actuación no foro. Algo máis tardío foi o templum Urbis, situado no extremo do foro, no templo de Rómulo, fillo de Maxencio. De todos eles consérvanse restos máis ou menos significativos.

O Foro romano foi tamén centro comercial, xurídico e político. A súa arteria principal, a vía Sacra, ampliada e rectificada despois do incendio do ano 64, estaba xanolada de pórticos que eran lugares de reunión ou bazares de luxo. Os negocios tiñan como marco as entradas do templo de Cástor e Pólux ou as basílicas. A xustiza impartíase nestas últimas ou en tribunais ó aire libre e o cárcere do estado, ou cárcere Mamertina estaba na ladeira sur do Capitolio. No Foro tamén se atopaba o comitium onde se celebraron ata o ano 145 a.C. os comicios curiais, a Graecostasis, ou tribuna reservada ós embaixadores estranxeiros, e os Rostra, ou tribunas de arengas.

O Foro era, ademais, o lugar ideal para a construcción de monumentos conmemorativos e honorificos; por isto contaba con numerosos arcos de triunfo, estatuas, columnas e inscricións. Entre estas últimas hai que mencionar a lapis niger, lousa de mármore negro cunha lei sagrada do século VI a.C. e que, segundo a lenda, cubría a tumba de Rómulo. Outros monumentos significativos eran o miliario de ouro, levantado por Augusto, de onde partían supostamente tódalas vías do Imperio, e o Umbilicus Urbis Romae, ou centro ideal da cidade de Roma. Entre tódalas estatuas cabe menciona-lo grupo ecuestre do Domiciano e o de Constantino. En canto ás columnas, as máis significativas son a dos Decenales, cun pedestal labrado con fermosos relevos, e o de Focas (608), último monumento pagano do Foro.

Os arcos de triunfo pechaban as vías de acceso á praza. Os máis notables son o fornix Fabianus (121 a.C.), e de Tito (81), que recorda na súa decoración escultórica a destrucción do templo de Xerusalén, e o de Sentimio Severo (203), de tres arcos. Non se conserva o arco de Augusto, levantado para conmemora-la victoria sobre os partos (19 a.C.).

# POMPEIA

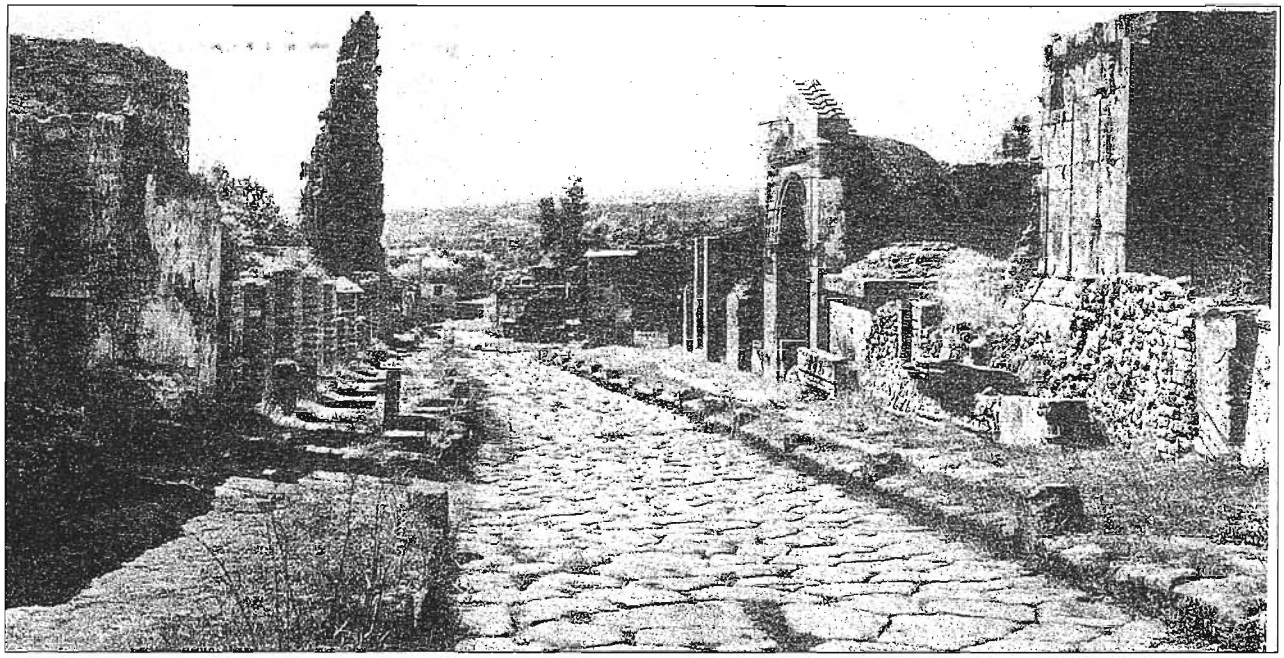
Pompeia é unha cidade do Sur de Italia que xurdiu sobre unha capa de lava que, cubrindo as vertentes do Vesubio, baixaba cara á chaira chegando case á beira do mar e á do Río Sarno. Era un lugar idóneo para as actividades agrícolas e comerciais e, polo tanto, axeitado tamén para os asentamentos permanentes.

No ano 62 a.C. un terremeto asolou traxicamente Pompeia e, cando aínda duraban as obras de reconstrucción, a erupción do Vesubio (79 a.C.) sepultou por completo a cidade. Coñecemos estes sucesos gracias a dúas cartas de Plinio el Joven a Tácito onde describe a espantosa catástrofe da que foron víctimas un gran número de persoas.

Tiveron que pasar moitos séculos ata que entre os anos 1594-1600 foron achados os primeiros vestixios da cidade sepultada, Pompeia. En 1748 comezaron as excavacións arqueolóxicas que aínda continúan hoxe. Nestas primeiras excavacións buscábanse obxectos de interese cultural (pinturas, esculturas...) e máis tarde todo elemento achado converteuse en obxecto de estudio e investigación, conservándose e restaurándose máis tarde. Gracias a isto podemos ter unha visión bastante aproximada do que foi a cidade de Pompeia antes da erupción.

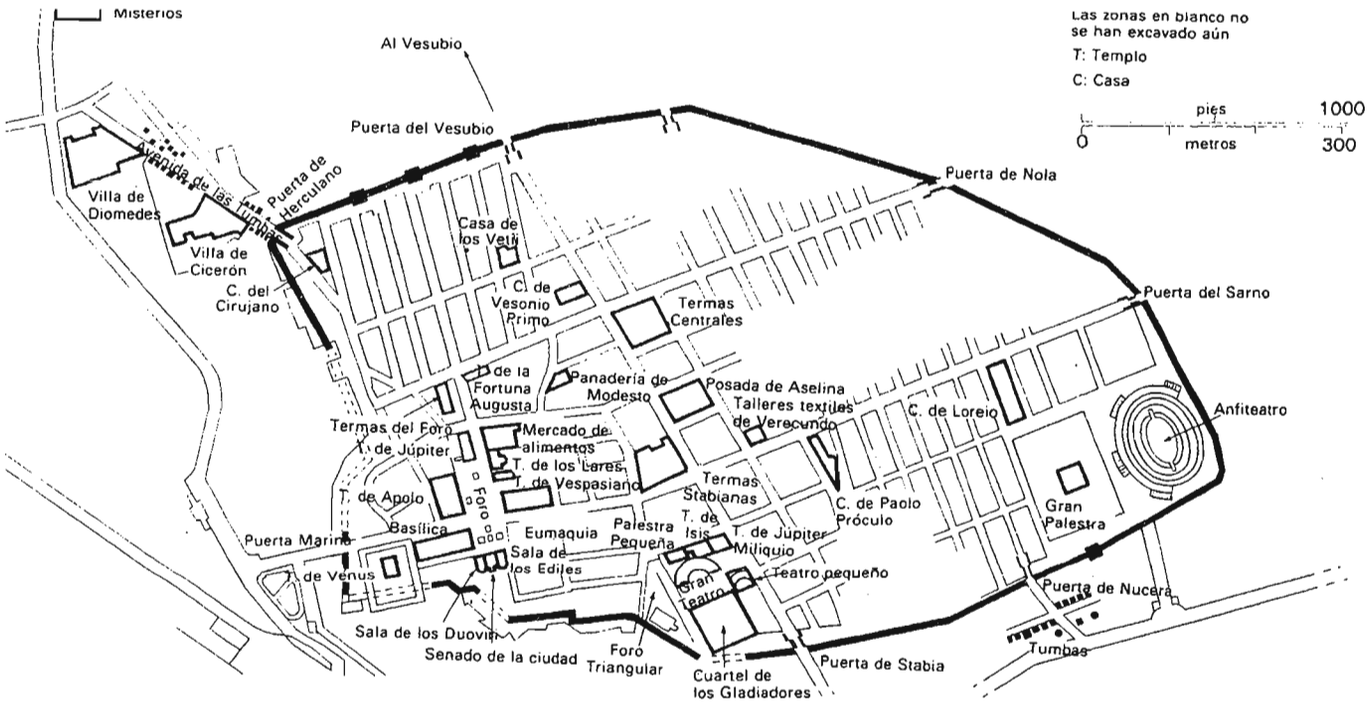
Ademais de posibilitarnos o construír o estilo de vida Pompeiano, estas exploracións permítennos clasificar a pintura en catro estilos que posúen diversos sistemas decorativos.

As inscricións de grafito constitúen unha valiosa fonte de información para coñecer a historia das tradicións e institucións e da lingua falada no mundo Romano.



Na súa última fase de expansión, ademais de presentarse amurallada, encontramos no corazón da cidade a Praza do Foro e, ó redor do Foro triangular e do Anfiteatro, outros centros de vida pública.

Dentro do recinto excavado de Pompeia existe un museo co máis interesante que se atopou no lugar. Gran parte del consérvase no Museo Nacional de Nápoles.

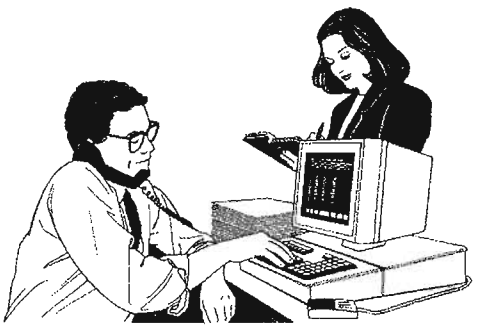



# Pompeia

# ¡¡ ATENCIÓN, FUTUROS EMPRESARIOS !!

CHELO PEDROSA

Sabido é de todos que os xefes tratan de controlar como poden, como saben ou, ás veces, como non saben, as súas empresas. Sen embargo, ningún sistema de contabilidade, ordenadores de alta velocidade ou as reorganizacións estructurais poden superar o funcionamento básico das seguintes leis deste economista tan "listillo":

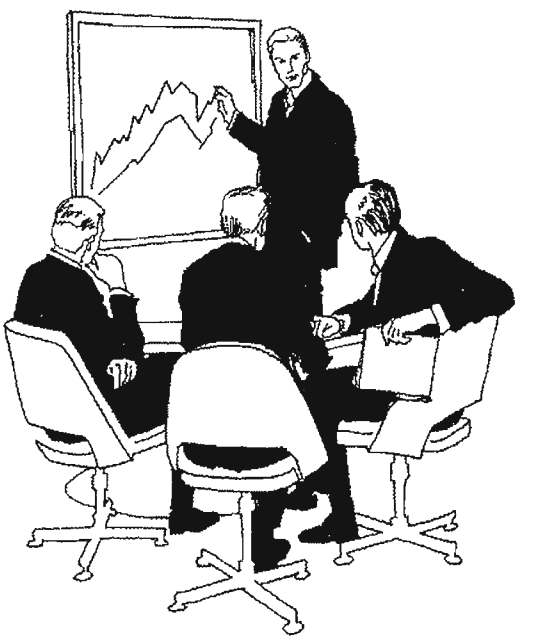


**LEIS DE DOWNS:**

1. Lei do control imperfecto: ninguén pode controlar plenamente o comportamento nunha gran organización.

2. Lei de diminución do control: canto maior sexa unha organización, máis débil será o control sobre as súas accións exercido polos que estean no cumio.

3. Lei do control decrecente: canto maior sexa unha organización, máis pobre será a coordinación entre as súas accións.

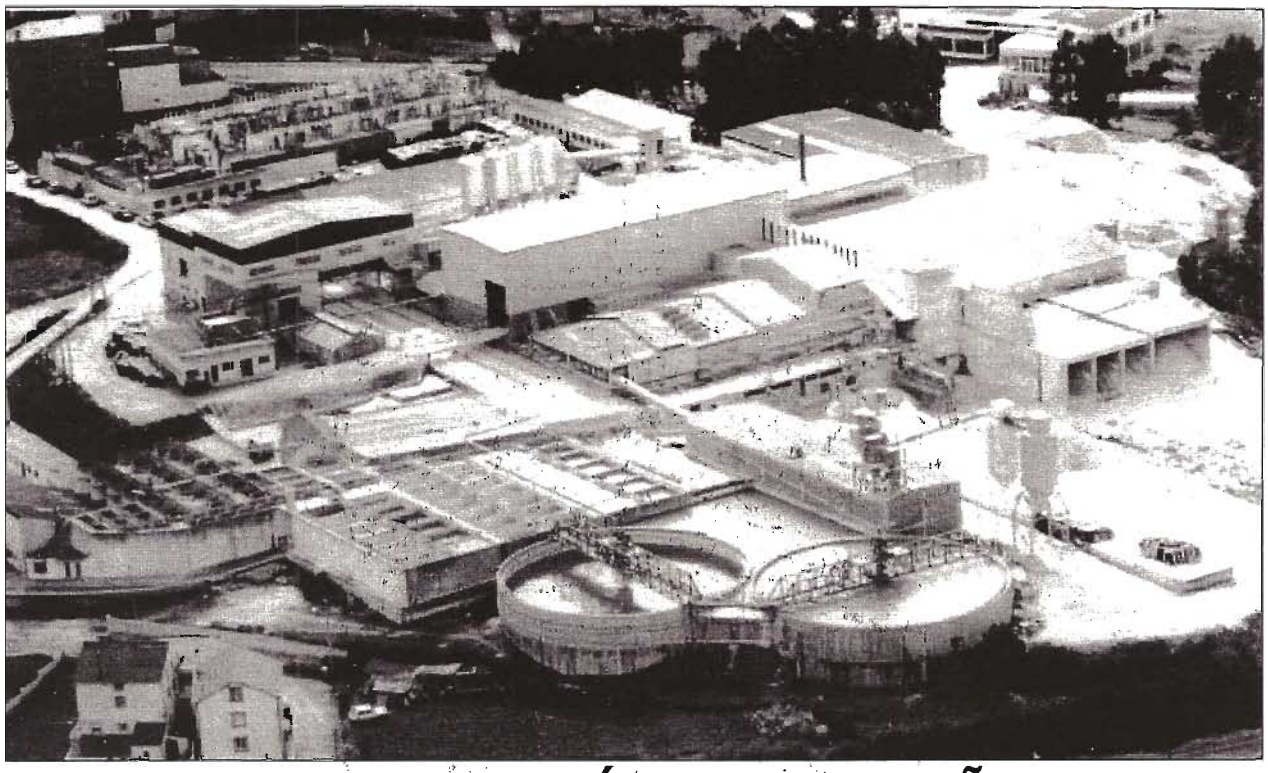


4. Lei do control oposto: canto maior sexa o empeño do dirixente para controlar o esforzo dos subordinados, maiores serán os esforzos destes para evadirse ou contrarrestar devandito control.

5. Lei do desprazamento do poder: o conflicto desenfrenado despraza o poder cara a arriba.

6. Lei de duplicación do control: calquera intento de controlar unha gran organización tende a xerar outro.

7. Lei do control sempre expansible: a cantidade e detalle de información requerida polos departamentos de supervisión tende a crecer continuamente no tempo, con independencia da cantidade ou natureza da actividade supervisada.



**EXPLOTACIONES CERÁMICAS ESPAÑOLAS, S.A.**

**MINAS Y LAVADEROS**
**BURELA (LUGO)**

Teléfono: 982 58 03 00
Fax: 982 58 09 88

Porto Plaza
CENTRO COMERCIAL

C/. PARDO BAZÁN

**VEN A BURELA Y DISFRUTA EN PORTOPLAZA**

# CONCELLO DE BURELA