

O do lectOr



Sumario

- Beneficios do deporte na 3ª idade:



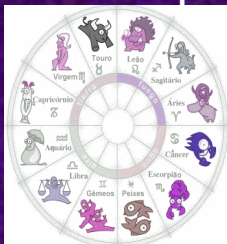
- Entrevista ao alcalde de Vila de Cruces:



- Comparativa entre Tuenti e Facebook:



- Horóscopos:



Edita: I.E.S Marco do Camballón.
Coordinador: Clara M^a
Redactores: Clara M^a Fornos Brea, Fátima García Romeo, Diego López Crego, Damián Peiteado Salgueiro.

Esta é unha revista moi variada, na que falamos de varias cousas de carácter educativo e de interés público.

Foi feita co fin de realizar un traballo diferente, na que poidéramos aportar algo novo a vós os lectores.

Esperamos que vos guste xa que é a noso primeiro traballo relacionado co mundo periodístico e informático



Os beneficios do deporte na terceira idade



Cando temos certa idade os medicos nos aconsellan facer algunhas actividades fisicas com por exemplo camiñar, nadar..... é aconsellable ter unha dieta sana.

É seguro para unha persoa da terceira idade facer exercicio?

Si, as persoas que teñen enfermidades crónicas, enfermidades do corazón, diabetes e artritis poden facer exercicio con seguridade.

Como empezar?

É importante usar roupa cómoda con zapatillas que te senten ben. Si eres unha persoa pouca activa, é mellor empezar pouco a pouco. Para empezar non estaría mal camiñar, nadar, ou montar en bicicleta. Hai que facer calentamentos antes de cada sesión,

Por que os vellos deben facer exercicio?

Reduces o riscos de contraer enfermidades cardiovasculares

Mellora a composición corporal (manten os niveles de glucosa e de presión arterial)

Reduce o colesterol

Aumenta a esperanza de vida

Se practicamos unha actividade física a longo prazo obteremos algunhas ventaxas como por exemplo:

un corazón máis forte

unha mellor actividade pulmonar

- redución do peligro de dolores o problemas nas articulacións

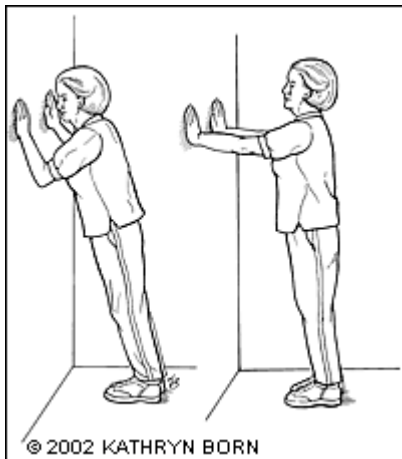


Que exercicios especificos debo facer?

1) Abdominales de pared

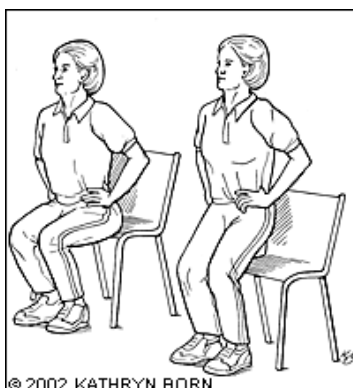
A. Colocar ás mans estendidas contra a parede.

B. Baixar lentamente o corpo cara á parede. Empurre o corpo lonxe da parede para volver á posición orixinal.



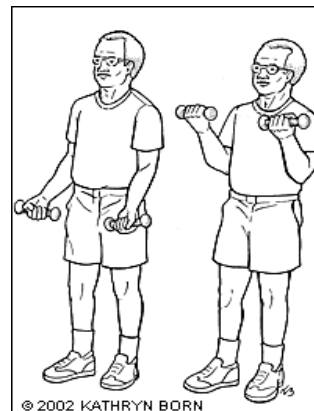
2) Sentadillas de asento.

Comece sentándose no asento. Inclínese lixeiramente cara a adiante e sepárese do asento. Trate de non se inclinar cara a ningún lado ou use as súas mans para axudarse.



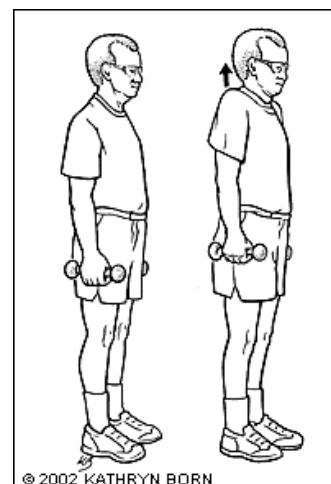
3) Doblar o bíceps.

Sosteña un peso en cada man cos brazos a ambos os dous lados. Dobrando os brazos polos cóbados levante os pesos cara aos ombros e logo báixeas cara aos seus costados.



4) En collemento de ombros.

Sosteña un peso en cada man cos brazos ao costado. Encolla os ombros cara arriba cara ás orellas e logo vólvaos baixar.



Pregunta ti!

Cando comecei a facer este traballo non tiña nin idea da quen entrevistar nin que tipo de preguntas facer. Pero despois de cavilar moito, pensei nunha cousa diferente, algo que non fose a típica entrevista de sempre.

Pois unha boa idea era entrevistar o alcalde do noso concello, pero que mellor idea, que ademais diso a entrevista a fixesen os cidadáns.



Xesús Otero Varela

Así é, primeiro recollín todas as preguntas, que os veciños farían ao seu alcalde, xa que este é a persoa que toma (indirectamente) as mellores decisións para que poidamos

ter mellores condicións de vida.

Gustárame ter feito todas estas preguntas que recollín pero eran demasiadas, por iso escollín as máis interesantes.

Espero que vos guste e vos pareza unha entrevista interesante e amena.

Cantos anos leva vostede na alcaldía?

Levo 28 anos no concello de Vila de Cruces. Estiven oito anos como concelleiro e o día vinte e cinco deste mes (maio) cúmprense vinte anos da miña alcaldía

Por que decidiu meterse no mundo da política? ¿Xa lle interesaba dende pequeno? ¿Con que fins se propúxo ser alcalde?

A maior parte da etapa da miña vida dediqueina ao mundo das empresas, eu tiña unha empresa na que nos dedicabamos á venda e reparación de maquinaria agrícola, na que tiñamos sete obreiros. Un cliente, que era moi amigo meu, convenceume que tiña que ir nas listas. Por iso decidín meterme na política, por non o facer un feo a un amigo. Díxenlle que me puxese nun posto que non saíse e púxome no posto número sete e tiven a sorte de que saíu o número sete, entón dende aquela época estiven catro anos como concelleiro, logo outros catro como tenente alcalde e despois xa me presentei ás eleccións.

Propúxenme ser alcalde co fin de facer moitas cousas que lle faltaba a este concello, xa que o concello é como unha empresa onde ten que haber unha programación, un control para que a empresa salga adiante, é dicir ter un control do persoal, dos gastos que se fan e

de intentar dar os máximos servizos aos veciños, dentro das súas posibilidades para que todo o mundo poida saír adiante

Como definiría vostede o traballo de ser alcalde?

O traballo de ser alcalde é bastante complicado e tendo en conta o mundo no que estamos. Cando empezamos tamén era complicado, como dixen antes tivemos que facer todo xa que non tiñamos nada. Tivemos que andar de porta en porta para darnos a coñecer: na xunta, na deputación,... xa que Vila de Cruces, solo coñecía polas festas patronais. Comeza a facer infraestruturas, auditorios, facer locais sociais, reformas na iluminación, levar o teléfono ás parroquias, facer áreas recreativas, solicitar un centro de ensino secundario, facer todo o que temos hoxe en día. Agora é difícil, dada a situación que estamos a atravesar economicamente, poder seguir este tipo de procedementos que mantivemos estes 3 anos atrás. Por exemplo, nos fondos dos tributos de estado ingresábanos todos os meses ao redor de 120.000 € e na actualidade son tan só 73.000 €, con este diñeiro non teñen nin para pagar ao persoal, xa que hai que pagar o servizo de mantemento

dos camións, recollida de lixo, os tractores de desbrozar, temos que facer apertura de camiños, a limpeza de todos os edificios (Vina de Cruzamentos), temos que pagar a corrente, a luz,... moitísimos gastos. Debemos esforzarnos en intentar gastar



un pouco menos, refírome a se antes un veciño viña a reclamar o arranxo dun farol, ao día seguinte iamos arranxala, agora esperamos a ter seis ou sete, para arranxar.

Que é o que mais gústalle de ser alcalde? Cambiaría algo desta profesión?

Desta profesión...hai moitas cousas que se poderían cambiar! Unha destas cousas agora mesmo, sería dispoñer de máis presuposto para poder satisfacer aos veciños, xa que como podedes comprobar

todas as mañás hai un montón de xente aquí (concello) para pedir o arranxo dun camiño, unha fonte, a rede de sumidoiros, ... cousas que, veñen a pedir todos os días, por iso dicimos que se e tomamos nota para ver se se poderá facer. O máis difícil é cando queres facer as cousas e non podes.

Pode contarnos cal foi a súa peor experiencia como alcalde? E a mellor?

“A mellor... eu creo que para min, a mellor aínda non chegou”

Esas cousas prefiro deixalas sempre, esquecelas! Se hoxe teño un día malo?, mañá esquecernos diso!, xa que un ten que intentar superarse todos os días. Aínda que hai algunhas experiencias, como cando foi o paso da liña de alta tensión, na cal os veciños se reivindicaban co concello, cando este non tenia case nada que ver con isto, pero son momentos que te, axudan a ser máis xurídico.

A mellor... eu creo que para min, a mellor aínda non chegou. Para min a satisfacción de poder facer cousas é o mellor. Por exemplo agora mesmo estamos coa recuperación dunha área recreativa, no momento en que esta estea rematada, quédache unha satisfacción.

Nos anos que leva como alcalde recorda algunha anécdota curiosa?

Recordo, que levaría ao redor de dous anos de alcalde, e nunha parroquia, non vou dicir en cal, casou un matrimonio xa de maiores. Ela quedou embarazada e o día en que a muller se puxo de parto, o marido non sabía que facer e chamoume a min. Dime que a súa muller se puxo de parto e non sabía que facer con ela, eu díxenlle: - Pero chame vostede a unha ambulancia! -. O home, non sabía a quen tiña que chamar e o primeiro que fixo foi chamar o alcalde. Ao final fíxenlle todas as xestións para que puidese ir ao hospital, aínda que a señora case dera luz na cociña.

É moi difícil, ao ser alcalde, compaxinar o traballo coa vida familiar?

É bastante difícil, xa que eu teño unha filla, e son unha desas persoas que se levanta todas as mañás ás sete e chega á casa ás dez, ou a hora que chega. Recordo que cando ela ía ao colexio, solo a vía as fins de semana, pola semana ás mañás non a vía xa que ela aínda non ía para o colexio e cando chegaba á casa xa estaba a durmir. Os mesmos fillos notan ese distanciamento, esa falta de estar co teu pai, pois coa nai se tenia moito máis contacto. Por iso, aproveito cando podo para poder estar con ela, xa que se agradecen eses momentos. Posto que

moitas veces antepoñemos o traballo ante o tema persoal.

Que adoita facer no seu tempo libre?

O que máis me gustan son as flores, cultivalas. Recordo unha anécdota cando comecei neste concello, pois aquí os soportes das plantas se utilizaban de cinceiros, agora non hai un só despacho que non teña unha planta. Antes había xente (deste concello) que odiaba as plantas e agora ten que ter unha no seu despacho. Cando teño tempo, algún sábado ou domingo libre, cultivo moitísimas plantas. Na miña casa teño ao redor de 300 ou 400 plantas; ademais ás plantas hai que falarlles para que nos entendan.

Que futuros proxectos ten para este concello?

Poñer en marcha o centro de innovación e desenvolvemento tecnolóxico do Galo de Curral, estamos a intentar proseguir a



Vila de Cruces (centro do pobo)

mellora da estrada que vai dende Vila de Cruces a Bandeira, estamos a reivindicar,

unha pequena ilusión, que non sabemos

se poderemos conseguir, un enlace coa autovía Lugo-Santiago, que dea ao Castro de Cumeiro, esta sairía dende Santiso (Arzúa).

Sabe, como todos os galegos, españois e parte do mundo que estamos a atravesar unha grave época de crise. Pensa vostede que os máis afectados somos os españois ou é toda Europa? Que causas cree que provocaron esta situación? Que medidas cre que se deberían tomar para solucionar este problema? Pensa vostede que seguiremos así durante moito tempo?

Creo que cada un ten a súa propia crise. Esta é unha crise máis grande que a anterior que tivemos, xa que repercute en todo, aquí mesmo hai moita xente á que se lle remata o contrato e non ao podemos renovar, aínda que temos traballo, non temos diñeiro para poder seguir pagándoos.

Houbo un descontrol moi grande, dende hai tres anos atrás, nos cales se deberían facer recortes presupostarios xa que, a xente, estaba a gastar máis do que gañaba.

Estas medidas tenas que tomar o goberno central, xa que, é o máximo responsable. Son medidas que non compartimos, medidas de recorte social. Na miña opinión é o último que deberían facer, creo que se deberían suprimir algúns ministerios e

algúns investimentos que neste momento non son imprescindibles. Pero como dixen son medidas que debe de tomar o goberno, pois a quen lle van pedir responsabilidades é ao el.

Os políticos do goberno que están máis arriba dicían que esta crise estaba a punto de rematar, pero eu creo que aínda non se lle viu o verdadeiro final.



Rotonda (Camballón)

Moita xente pensa que algunhas infraestructuras realizadas no concello son diñeiro malgastado. Que lle diría vostede esa xente?

Creo que hai opinión para todos vos gustos, por exemplo a rotonda (Camballón) que estamos a facer, é unha das que case todo o mundo critica, outras persoas non obstante felicítannos, porque chegan aquí e ven que o pobo se está acondicionar.

O ano pasado acondicionouse a saída de Vila de Cruces a Ponte Ledesma (600.000 €) e este ano estase a arranxar a Rotonda (35.000 €) con isto dan algo ao pobo que lle facía falta, son investimentos que dan unha imaxe a este. Ademais é un diñeiro que nos subvencionan exclusivamente para iso, se ese diñeiro fose para arranxar un camiño, sería diferente. O que

buscamos é poder ofrecer aos visitantes e veciños unha boa imaxe de Vila de Cruces.

Cando no centro comentei que viña a facerlle unha entrevista, preguntei a algúns dos meus compañeiros se lles interesaba facelo algunha pregunta. Algunhas destas foron:

Para cando a piscina climatizada que propuxo facer? Xa que a xente que quere ir a natación ten que desprazarse ao concello veciño de Lalín e moitos, como os que vivimos nas aldeas, non temos medios para desprazarnos.

Era un proxecto que tiñamos previsto facer, pero houbo un movemento dicindo que, o que menos lle interesaba ao pobo era unha nova piscina, tendo xa unha. Quizais fose unha das decisións que eu deixei ir no seu momento, pero dentro das nosas posibilidades intentaremos que nun

futuro, non moi afastado, conseguir ter unha piscina, e digo dentro das nosas posibilidades porque a piscina ten que ter bastantes usuarios para que saia rendible.

Por que os do concello sempre saen máis privilexiados que os que vivimos nas aldeas? Con isto quérome referir a por que os das aldeas aínda non podemos acceder á liña ADSL?

A liña ADSL é un proxecto que depende do goberno central, non do concello. Estamos cun programa da deputación de Pontevedra para conseguir que Internet chegue a todas as aldeas, eu creo que nun prazo dun ano ou un pouco máis poderemos ter Internet.

clase de informática con ordenadores que funcionan pesimamente e na biblioteca só temos dous ordenadores, dos cales un non funciona, así que cando os queremos utilizar temos que disputarnos entre 300 alumnos que estudamos no centro. Que opina sobre isto?

Estou de acordo e creo que educación debería de facer máis inversión no que é o ámbito da informática, xa que nun instituto non se pode ter só dous ordenadores. Eu quedo coa vosa reivindicación e dareillo a coñecer o xefe territorial de educación, xa que se vai facer unha inversión en talleres (400.000) e comprar catro ordenadores máis pouco lles vai repercutir.

“Eu quedo coa vosa reivindicación e dareillo a coñecer o xefe territorial de educación xa que comprar catro ordenadores máis pouco lles vai repercutir”

Cando os alumnos de 4º da ESO, tivemos as charlas informativas sobre ciclos, puidemos comprobar que os demais centros gozaban dunhas magníficas salas de informática e de varios ordenadores nas bibliotecas. Cando nós temos unha

Como a toda a xente nova, sempre ou case sempre, estamos a pensar en divertirnos. Por que motivo ou motivos as festas patronais, con isto refírome ás festas da Piedade, deixaron de ser tan boas como hai algúns anos?



As festas... Cada parroquia ten que facer as súas, con isto non lle quero chamar

parroquia a Vila de Cruces, o que digo é que o concello dá unha cantidade, a todas as aldeas (1.000 €) e a Vila de Cruces dánselle (15.000 € aprox.) para axudar a facelas. Non obstante nas parroquias as comisións móvense para poder facelas festas. Nós o que non podemos facer é as festas totalmente gratis, se os mozos queredes festa tedes que traballar para poder facelas. Se non hai unha comisión pois o sentimos moito pero non hai festa, pero se hai unha comisión nós estamos dispostos e encantados en axudar, porque nos interesa que haxa festa.

Por que non se acollen nenos saharauís na tempada estival?

É un proxecto que estamos a estudar. Pero o concello xa está a facer subvencións para nacementos. Nós participamos nalgunhas reunións para isto, pero o presuposto non nos chega xa que temos que pagar libros de texto a familias necesitadas ou para pagar o transporte para a universidade de Santiago ou outros servizos que temos que dar. Cando teñamos posibilidades para poder traelos, nós estamos dispostos a colaborar.

Moita xente ten queixas de que a recollida de lixo non está ben feita, xa que moitos veciños reciclan nas súas casas e logo o lixo se recolle toda xunta sen facer distincións.

Iso é o que levo loitando eu moito tempo, porque o persoal é como todas as cousas hai que estar todos os días pegados a eles para que fagan ben o seu traballo. Lévolle as queixas dos veciños e eles dinme que moitas veces,

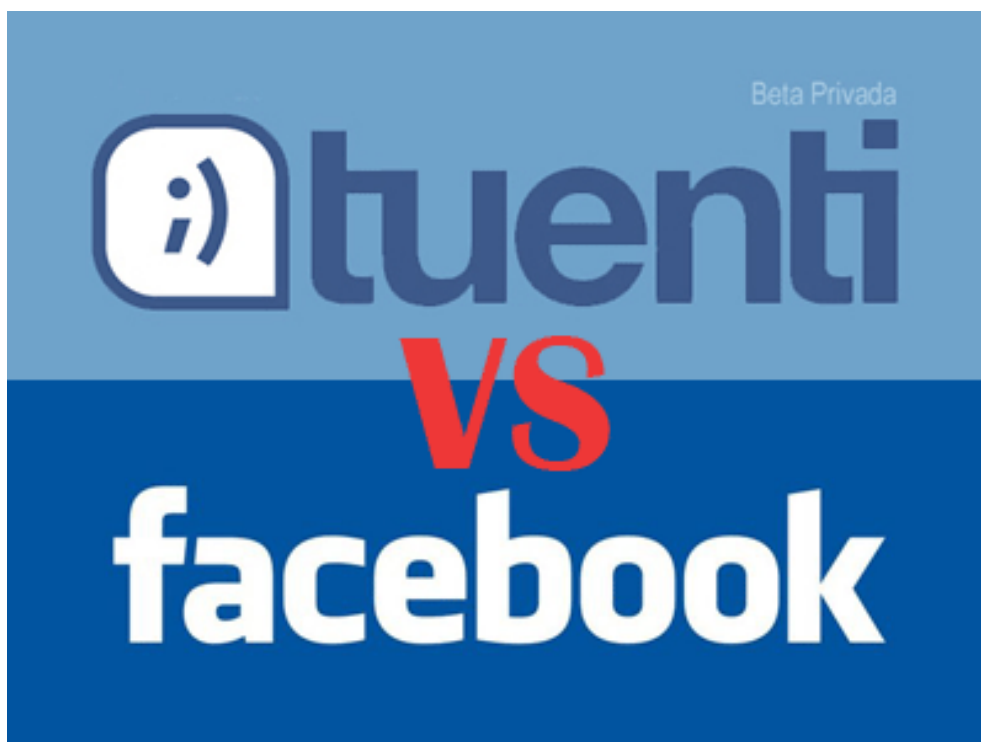


estes non fan ben a separación do lixo, entón, isto dá unha mala imaxe da recollida de lixo. Ademais despois desta recollida facemos unha previa revisión do lixo que vai a outro punto, porque o que nos interesa é facela ben para que nos abaraten o custo do outro lixo.

Gustaríalle dicir algo? ¿Algún comentario con respecto á entrevista?

Felicitarvos, que vos saia ben este traballo e se necesitades algo, aquí estarei á vosa disposición, e intentarei cumprir iso que vos dixer: conseguir a mellora dos ordenadores do voso centro.

Clara María Fornos Brea



dirixido para universitarios e só algúns coñecidos puideron probalo. Máis tarde, en vista do seu éxito, permitiron a entrada a máis usuarios, pero só se tiñan convite. Actualmente calcúlanse mais de 8 millóns de usuarios en toda España, a inmensa maioría deles

universitarios e colexiais. Para encontrar programadores fixeron unha selección por internet, usando mesmo o propio Tuenti.

De aí fíxose un casting e elixiuse o equipo actual, que está formado por xente de todo o mundo (norteamericanos, polacos, ingleses e españois).

Segundo Zaryn Denzel, o nome "Tuenti" xurdiu da necesidade de encontrar un que incluíse "ti" e " ti " Para poñerlle nome os membros barallaron moitos nomes e ao final escolleron Tuenti porque se parece a "a túa entidade" e porque soaba ben.

Funcionamento:

Tuenti é unha rede social de acceso restrinxido á que só se entra mediante o convite dun membro anteriormente rexistrado. Este mecanismo, segundo a empresa, garante en principio que todo usuario recién chegado xa teña un vínculo con outro membro da rede a partir de cual

TUENTI

Tuenti é unha rede social virtual dirixida á poboación nova española. Permite ao usuario crear o seu propio perfil, subir fotos e vídeos e contactar con amigos. Ten outras moitas posibilidades como crear eventos e etiquetar amigos en fotos. Inaugurado en xaneiro de 2006, Tuenti é un dos sitios web máis visitados en España, segundo Alexa Internet.

Historia

Foi creada en 2006 por Zaryn Dentzel, un estudante estadounidense actualmente afincado en Madrid (España). Dentzel coñeceu España a través dun intercambio que o levou a Cabeza do Boi (Badaxoz) e, a raíz desta experiencia, foi como anos máis tarde nacería Tuenti. Ao principio ía

poida empezar a establecer relacións co resto dos usuarios.

O meu perfil Cada usuario dispón dentro da rede dunha páxina denominada "O meu perfil" dividida en varios apartados cuxa visibilidade dentro da rede polo resto dos usuarios pode ser regulada de xeito a que só sexa visible polos amigos do usuario, polos amigos dos seus amigos ou por todos os usuarios.

Nesta páxina encóntrase normalmente na columna esquerda unha fotografía do usuario con información persoal tal como o sexo, a idade, o estado actual (a elixir entre "solteiro", "con alguén", "con rolo"), a data de aniversario, a cidade de residencia, o que o usuario busca den tro da rede ("amizade", "rapaz/rapaza", "rapaz/rapaza para rolo") e a data de ingreso. Inclúese ademais nesta mesma columna información sobre os intereses do usuario como as súas afeccións, as súas películas e libros preferidos, os seus grupos de música favoritos, e os sitios que

adoita frecuentar.

A columna central de "O meu Perfil" está dividida en

dous bloques: o blog e "O meu taboleiro".



A sección de blog proporciona ao usuario un espazo onde escribir textos e incluír vídeos a xeito de blog, ordenando as entradas por orde cronolóxica inversa. "O meu taboleiro" é un espazo onde os demais usuarios da rede poden deixar mensaxes persoais e tamén onde se pode visualizar o historial de estados. O novo historial de estados contén as actualizacións de estado que estivo a facer a persoa recentemente. Finalmente, a columna dereita mostra tres listas reducidas: un deles é unha lista das últimas oito fotos na que está etiquetada o usuario, e outras dúas listas dos amigos do usuario ordenada



segundo a data de actualización dos seus perfís e outra lista máis reducida dos amigos en común coa túa lista de amigos.

Buscador:

Tuenti dispón dun buscador para localizar

a todos os membros da rede polo seu nome real. Para reducir os resultados da busca



disponse de varios filtros como o sexo, a idade, o centro de estudos o traballo e sitio

Chat

A rede social Tuenti estreou en Setembro de 2009 unha nova función de chat mediante a que os usuarios poderán establecer conversacións e en tempo real cos seus contactos ao estilo dos servizos de chat de Terra. Deste modo, os usuarios poderán manter un contacto máis fluído entre eles e dispoñer dunha nova ferramenta con que canalizar as máis de 7 millóns de conversacións novas que se establecen cada día en Tuenti, segundo o seu director de comunicación, Ícaro Moyano.

A ferramenta aparece nunha ventá na esquina inferior esquerda e o internauta pode navegar polos perfís dos seus contactos, subir fotos ou publicar vídeos

mentres charla cos seus amigos. Tamén ofrece a posibilidade de bloquear aqueles contactos cos que non se queira establecer conversación.

Esta novidade chega meses despois do último redeseñar da páxina e da recente incorporación á compañía de Koro Castellano -ex directora xeral de internet en Unidade Editorial-

FACEBOOK

Facebook é un sitio web gratuíto de redes sociais creado por Mark Zuckerberg. Orixinalmente era un sitio para estudantes da Universidade Harvard, pero actualmente está aberto a calquera persoa que teña unha conta de correo electrónico. Os usuarios poden participar nunha ou máis redes sociais, en relación coa súa



situación académica, o seu lugar de traballo ou rexión xeográfica. Recibiu moita atención na blogosfera e nos medios de comunicación ao converterse nunha plataforma sobre a que terceiros

poden desenvolver aplicacións e facer negocio a partir da rede social. A pesar diso, existe a preocupación acerca do seu posible modelo de negocio, dado que os resultados en publicidade se revelaron como moi pobres.

A mediados de 2007 lanzou as versións en francés, alemán e español para impulsar a súa expansión fóra de Estados Unidos, xa que os seus usuarios se concentran en Estados Unidos, Canadá e Gran Bretaña. En xaneiro de 2010, Facebook contaba con 380 millóns de membros, e traducións a 70 idiomas.

Expansión

Facebook comezou a permitir que os estudantes de universidades agregasen

usuarios. En marzo de 2006, BusinessWeek divulgou que unha adquisición potencial do sitio estaba baixo negociación. Facebook declinou unha oferta de \$750 millóns. En maio de 2006, a rede de Facebook estendeuse con éxito na India, con apoio de institutos de tecnoloxía daquel país. En xuño de 2006, houbo un acordo con iTunes Store para que iTunes coñecese os gustos musicais dos usuarios e ofrecer así un enlace de descarga no seu propio sitio. En agosto de 2006, Facebook agregou universidades en Alemaña e Israel á súa rede. Tamén introduciu a importación de blogs de Xanga, LiveJournal ou Blogger. Dende setembro de 2006 Facebook

ábrese a todos os usuarios do Internet, a pesar de protestas de gran parte dos seus usuarios, xa que perdería a base estudantil sobre a cal se mantivera. En xullo de 2007, Facebook anunciou a súa primeira adquisición, Parakey, Inc. de Blake Ross e de Joe Hewitt. En agosto do mesmo ano dedicóuselle a portada da prestigiosa revista Newsweek; ademais



estudantes, cuxas escolas non estaban incluídas no sitio, debido ás peticións dos

dunha integración con YouTube. A fins de outubro de 2007 a rede de redes vendeu

unha parte, o 1,6%, a Microsoft a cambio de \$240 millóns de dólares, coa condición de que Facebook se convertese nun modelo de negocio para marcas de fábrica onde se ofrezan os seus produtos e servizos, segundo os datos do usuario e do perfil deste. Esta adquisición valorou Facebook en quince mil millóns de dólares,



aínda que o consenso dos analistas fose que esta cifra superaba o valor real da empresa - para

Microsoft non se trataba só dun investimento financeiro, senón tamén dun avance estratéxico en Internet.

A máis recente inxección de capital a Facebook -27,5 millóns de dólares- foi liderada por Greylock Venture Capital (fondo de investimento con forte vínculo coa CIA). Un dos socios de Greylock é Howard Cox, -segundo o diario The Guardian-, pertence ao fondo de investimento en capital de risco da CIA. En xullo de 2009, Mark Zuckerberg, fundador da empresa fixo público que Facebook alcanzara os 250 millóns de usuarios. O 15 de setembro do mesmo ano anunciou que superaba os 300 millóns, e o 2 de decembro que xa contaba con máis de 350 millóns.

Servizos que ofrece

Lista de Amigos: Nela o usuario pode agregar calquera persoa que coñeza e estea rexistrada, sempre que acepte o seu convite. En Facebook pódense localizar amigos cos cales se perdeu o contacto ou agregar outros novos cos cales intercambiar fotos ou mensaxes. Para iso, o servidor de Facebook posúe ferramentas de busca e de suxestión de amigos.

• **Grupos e Páxinas:** É unha das utilidades de maior desenvolvemento recente. Trátase de reunir persoas con intereses comúns. Nos grupos pódense engadir fotos, vídeos, mensaxes, etc. As páxinas, créanse con fins específicos e a diferenza dos grupos non conteñen foros de discusión, xa que están encamiñadas cara a marcas ou personaxes específicos e non cara a ningún tipo de convocatoria. Ademais, os grupos tamén teñen a súa normativa, entre a cal inclúese a prohibición de grupos con temáticas discriminatorias ou que inciten ao odio e falten ao respecto e a honra das persoas. Se ben isto non se cumpre en moitas ocasións, existe a opción de denunciar e reportar os grupos que vaian contra esta regra, polo cal Facebook inclúe un link en cada grupo o cal se dirixe cara a un cadro de reclamos e queixas.

• **Muro:** o muro (wall en inglés) é un espazo en cada perfil de usuario que permite que os amigos escriban mensaxes para que o usuario os vexa. Só é visible

para usuarios rexistrados, muro permíteche ingresar imaxes e poñer calquera tipo de logotipos na túa publicación. Unha mellora chamada supermuro permite incrustar animacións flash,

-Fotos: Segundo Facebook, hai: ou 5 mil millóns de fotos de usuario. ou 160 terabytes de almacenaxe

- Regalos: os regalos ou gifts son pequenos íconos cunha mensaxe. Os regalos dados a un usuario aparecen na parede coa mensaxe do doador, a menos que o doador decida dar o regalo en privado, en cuxo caso o nome e a mensaxe do doador non se exhibe a outros usuarios

unha opción dispoñible, pola cal calquera persoa co acceso do perfil pode ver o

regalo, pero soamente o destinatario verá a mensaxe..

- Aplicacións: Son pequenas aplicacións coas que podes

descubrir a túa galleta da sorte, quen é o teu mellor amigo, descubrir cousas da túa personalidade...

- Xogos: a maioría de aplicacións encontradas en Facebook relaciónanse con xogos de rol, xogos parecidos ao Trivial Pursuit (p. ex. xeografía), ou probas

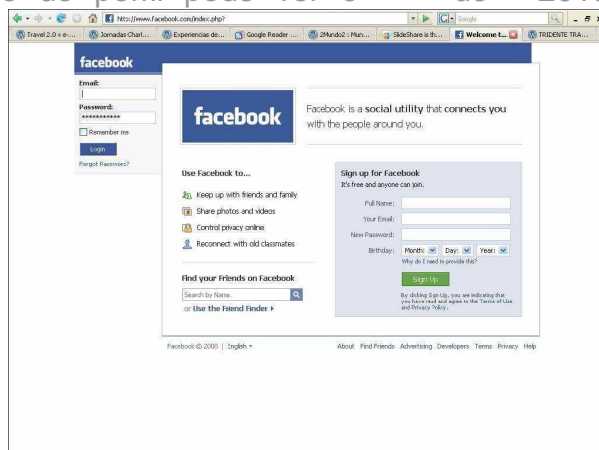
de habilidades (dixitación, memoria). Entre os máis célebres encóntranse os xogos de Playfish e os xogos de Zynga Games como Farmville.

Facebook na actualidade, en números Facebook ten máis de 400 millóns de usuarios rexistrados arredor de todo o mundo. De acordo a Alexa.com, a páxina subiu do lugar número 60 das máis visitadas ao número 7 nun ano. Actualmente encóntrase na posición 2. Quantcast pona no lugar número 16, e Compete.com no 20. A páxina é a máis popular para subir fotografías, con estatísticas de máis de 83 millóns de fotos subidas a diario. O 3 de novembro do 2007, había sete mil (7000) aplicacións no sitio, cen agregadas cada día; y en xaneiro de 2010 superaban as 500.000.

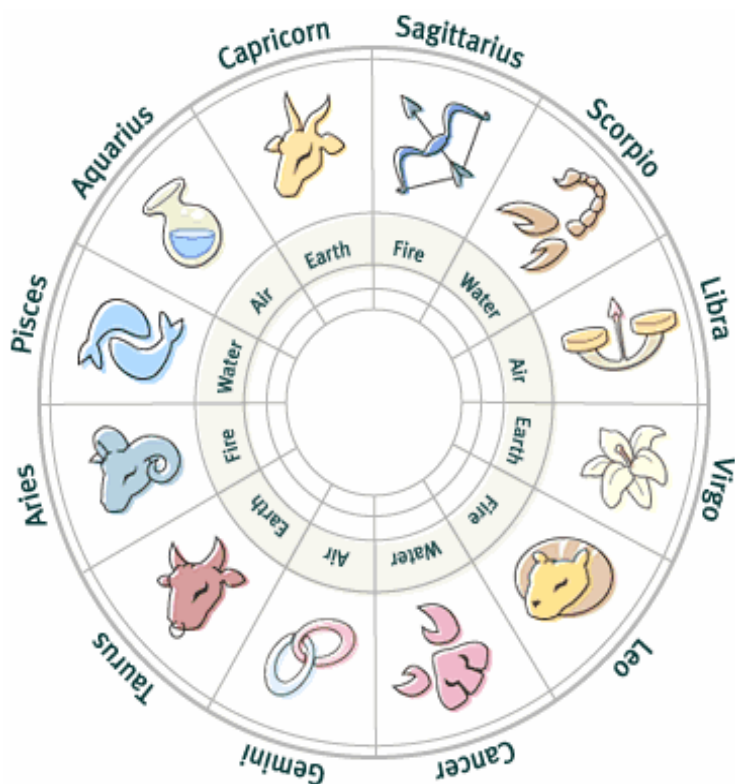
Impacto internacional

Despois da súa tradución a idiomas diferentes do inglés, Facebook non só creceu en usuarios, senón que transformou a forma na que as persoas utilizan o internet.

En Chile, por exemplo, realizáronse estudos avalados por universidades que afirman que o 73% dos mozos chilenos entre 18 e 29 anos son usuarios de facebook.



Damián Peiteado Salgueiro



21 MARZO/ 19 ABRIL

Aventureiros e enerxéticos, os aries son pioneiros e valentes. Son listos, seguros de si mesmos e soen demostrar entusiasmo ante as cousas.

A un aries gústalle ganar.

Pode ser egoísta e ter xenio. Os aries son impulsivos e ás veces teñen pouca paciencia. Tenden a tomar demasiados riscos.

Non soportan fracasar e equivocarse, non aceptan consellos.

Un Aries é unha chea de enerxía e entusiasmo, encantanlle os retos, a liberdade e as novas ideas. Ós Aries gústalles liderar e prefiren dar instrucións a recibilas. Son independentes e preocupados pola súa propia ambición e obxectivos. É fácil ofender ós Aries e, cando se sinten ofendidos, é difícil facer as paces con eles.

Os aries son lentes atletas, escaladores, médicos, exploradores, soldados, pilotos. Un Aries soe ser honesto e directo nas súas relacións persoais e é moi bo amigo dos seus amigos, inda que ás veces poden ser irritables e ferir as sensibilidades dos demais. Os aries soen ter un libido sexual alto e aman con gran pasión



20 ABRIL/20 MAIO

Paciente, decidido e fiable. A un tauro encántalle sentirse seguro. Ten bo corazón e son moi cariñosos.

Estabilidade cousas naturais, placer e a comodidade.

Celosos, posesivos.

Non sopórtan a presión e estar moito tempo na casa.

Un Tauro soe ser práctico, decidido e ter unha gran forza de vontade. Os tauro son persoas estables e conservadores, e seguirán de forma leal un líder no que teñen confianza. Os tauro son prudentes, estables e teñen un gran sentido da xustiza.

No traballo os tauros son traballadores e non lle caen os aneis con ningún tipo de traballo manual. Son fiables, prácticos e ambiciosos. Asumen autoridade sobre os demais. Poden triunfar na banca, na arquitectura, na agricultura, na menciña, na química e na industria.

Os tauro son amigos fieis e xenerosos. Teñen unha gran capacidade para ser cariñosos inda que rara vez fan amigos con persoas fora do seu entorno.

Evitan os conflitos, pero se perden os nervios son capaces de ter un xenio tan furioso que sorprende a todos.



21MAIO/21XUÑO

Géminis é o signo dos xemelgos e como tal o seu carácter é dobre e bastante complexo e contradictorio. Por un lado é versátil, pero polo outro pode ser insincero. Adoitan ter elegancia e caer nos erros dos mozos.

Teñen a felicidade, o egocentrismo, a imaxinación e a inquietude dos nenos. Os géminis empezan novas actividades e retos con entusiasmo, pero moitas veces fáltalles a constancia para realizalos. Consideran que a vida é como un xogo e buscan a diversión e novas situacións. Un géminis adoita ser cortés, cariñoso, amable e xeneroso. Ás veces utilizan os seus atributos para conseguir os seus propios obxectivos e son capaces de recorrer á mentira sen perder o seu encanto con tal de obter o que queren.

A intelixencia e capacidade mental dos géminis fan que lles encantan retos cerebrais e novos coñecementos, aínda que o proceso de aprendizaxe tende a aburrilos. Teñen gran capacidade analítica.



21 XUÑO/22XULLO

A muller Cancro adoita ser sinxela e apracible de carácter. É dona dunha forza e un xenio especial; sempre está disposta a abrirse camiño en calquera plano da vida. Os retos non lle dan ningún medo. O home Cancro é moi difícil de persuadir, xa que é moi obstinado nas súas ideas. É un romántico empedernido. Tras as palabras dun neno Cancro escóndese un mundo

cheo de riqueza e fantasía. Sempre está disposto a ayudar. Tu símbolo é o cangrexo e pertences aos signos de auga. Aínda que adoitas ser moi sensible a todas as cousas que acontecen no mundo a túa cuncha non é tan doada de romper como parece. Es reservado, discreto e sobre todo moi soñador, ademais de ser un dos signos máis creativos de todo o zodíaco. O teu rexente é a lúa que é a que te domina no terreo dos sentimentos e a que te dota da gran sensualidade que desprendes



23XULLO/22AGOSTO

Polo lado positivo: Xeneroso e bondadoso, fiel e cariñoso. Un leo é creativo e entusiasta e comprensivo cos demais. - A aventura, o luxo e a comodidade. Un leo goza cos nenos, o teatro e as festas. Tamén o motiva o risco.

Polo lado negativo: Prepotente e mandón. Pode ser intolerante e dogmático. Tende a interferir cando non debe. - O vulgar e a vida cotiá. Foxe das persoas egoístas e mal pensadas e non lle gusta a rutina ou a seguridade.

Descrición de Leo

Un leo é o signo máis dominante do zodíaco. Tamén é creativo e extrovertido. Son os reis entre os humanos, da mesma

forma, que os leóns son os reis no reino animal. Teñen ambición, forza, valentía, independencia e total seguridade nas súas capacidades. Non adoitan ter dúbidas sobre que facer.

Son líderes sen complicacións - saben onde queren chegar e poñen todo o seu empeño, enerxía e creatividade en conseguir o seu obxectivo. Non temen os obstáculos - máis ben crecen ante ellos. A un leo adóitanlle gustar o luxo e o poder. Os seus defectos poden ser tan amplos como as súas virtudes e un leo excesivamente negativo pode ser unha persoa arrogante, orgullosa e con moi mal xenio. Son capaces de utilizar trucos e mentiras para desacreditar ós seus inimigos. Tamén poden adoptar certos aires de superioridade e prepotencia.



23AGOSTO/22SETEMBRO

A muller Virgo é a máis pensadora e intelixente do Zodíaco. Son tamén constantes e obstinadas, e un pouco obsesionadas coa orde e a limpeza. O nativo deste signo é moi doce e compracente, tanto coa parella coma coa familia, e non é moi difícil sacalo das súas

casas. Os nenos Virgo son como os anxiños do Zodíaco: posuidores dunha gran sabedoría e adoitan sorprenden gratamente aos seus profesores. Eres un signo de terra e Mercurio é o teu rexente. Os nativos de Virgo caracterízanse por ser nerviosos e tímidos; gústalles planear todas as cousas, xa que a organización é moi importante na súa vida. Es moi minorista coa xente que che rodea e te preocupas polas cousas pequenas que outra xente non ve. A pesar da túa timidez es un signo moi apaixonado cando te namoras.



23 SETEMBRO/22 OUTUBRO

Gústalle a un libra...

O seu lado positivo:

diplomático, encantador e sociable.

Os libras son pacíficos, optimistas e románticos. Caracter equilibrado.

Non lle gusta a un libra...

O seu lado negativo: son indecisos e facilmente influídos por terceiros. Cambian varias veces de opinión.

Teñen encanto, elegancia y bon gusto, e son amables e pacíficos. Gústalles a beleza e a armonía e son capaces de ser

imparciales ante conflitos. Non soportan o conflito e son moi diplomáticos ante os conflitos. Suelen buscar o consenso ante unha situación conflictiva. Saben valorar os esforzos dos demais y gústalles vivir e traballar en equipo.

Un libra é un bo amigo, porque prefiren comprender a postura doutro antes que perder unha amizade.

Nas súas relacións son románticos e hasta sentimentales.

Son bos compañeiros sentimentais porque comprenden a postura da súa parnun



23 OUTUBRO/21 NOVEMBRO

Gústalle a un escorpio...

Emocional, decidido, e con moito magnetismo.

Involucrarse e convencer.

O Escorpio é un signo intenso cunha enerxía emocional única en todo o zodíaco. Aínda que poidan aparecer tranquilos, os Escorpio teñen unha agresión e magnetismo interno escondidos dentro. Son afables, bos tertulianos, reservados e cortés, pero aínda que

parezan estar algo retirados do centro de actividade, en realidade están a observar todo co seu ollo crítico. El Escorpio é tremendamente poderoso e o seu carácter pode causar enormes beneficios ou grandes riscos para os demais. Non saben morder a lingua e poden ser moi críticos. Si un Escorpio logra utilizar a súa enorme enerxía de forma construtiva, é un grande activo para a sociedade e pódese converter nun gran líder. Non obstante, os Escorpio deben aprender a controlarse, porque poden chegar a ser demasiado críticos e resentidos cos demais. Son excelentes amigos dos que consideran merecen o seu respecto.



22NOVEMBRO/21DECEMBRO

A muller deste signo é doce e apaixonada ao mesmo tempo, pero tamén é un pouco agresiva cando se enfada, aínda que o sabe alternar con momentos de tenrura. O nativo Sagitario é un mestre da sedución: é difícil non se render ante o magnetismo que esperta entre as mulleres. É inquedo,

pero tamén algo infiel. O neno Sagitario é moi esperto, un pouco curioso e encántanlle as aventuras. Tu símbolo é o arqueiro e pertences aos signos de lume. Sodes persoas que logrades todo o que vos propoñedes xa que estades dotados de gran tenacidade e paciencia. O teu planeta é Júpiter que che atribúe a constancia e o carácter atrevido e aventureiro. Tamén sodes persoas que posúdes grandes coñecementos e tedes unha necesidade moi grande de liberdade.



22DECEMBRO/19XANEIRO

É disciplinado. É práctico e prudente, ten paciencia e ata é cauteloso cando fai falta. Ten un bo sentido de humor e é reservado. - A fiabilidade, ou profesionalismo, unha base sólida, ter un obxectivo, ou liderado. - Polo lado negativo, un Capricornio tende a ser pesimista e, ante ás situacións difíciles, ata fatalista. Ás veces cústalle ser xeneroso cos demais e cústalle facer favores de forma altruísta. - Plans pouco prácticos, fantasía, ás persoas frívolas, ou ridículo.

Descrición de Capricornio

Un Capricornio é un dous signos do

zodiaco máis estables, seguros e tranquilos. Son traballadores, responsables e prácticos e dispostos a persistir ata sexa necesario para conseguir ou seu obxectivo. Son fiables e moitas veces teñen ou papel de rematar un proxecto iniciado por un dous signos máis pioneiros. Encántalles a música. Un Capricornio esixe moito dous seus empregados, familiares e amigos, pero só porque llo esixe tamén a se mesmo. Adoitan ser persoas xustas. Non se encontran entre vos signos do zodiaco máis felices. Máis ben tenden ás veces cara ao melancolizo e pesimismo. Cando un Capricornio sofre depresión debe buscar axuda. De feito un Capricornio debe semente intentar manter unha estabilidade emocional a través dá meditación, respiración ou actividades que lle axudan a relaxarse e non perder control das súas emocións



20XANEIRO/18FEBREIRO

A muller Acuario é orixinal e divertida. No amor é impredecible, pero podes contar sempre coa súa sinceridade, xa que non sabe mentir. O nativo deste signo, pola súa falta de diplomacia, pode xerar discordias, pero logo son persoas que aman con intensidade, aínda que ás veces, non o demostren. A natureza rebelde do pequeno Acuario fai moi especial a súa crianza. Son brillantes na escola, pero non lles gusta demasiado. Tu símbolo astrolóxico é o aguador e pertences aos signos de aire. Os nativos nados baixo este signo son persoas moi intelectuais e innovadores: sempre están a pensar en cousas novas que ofrecer ao mundo. Tamén, es o defensor das causas perdidas e a túa necesidade de vivir en liberdade fai que teñas relacións bastante complicadas



19FEBREIRO/20MARZO

A muller Piscis aínda que sexa de aparencia tranquila, podería empurrar ou mundo coa súa forza e vitalidade. Ás veces atravesan momentos difíciles que

non comunican, e noutras ocasións, piden cariño a gritos. O nativo déasche signo ama con tenrura. Son pulcros, ordenados e se hai algo que non toleran é a falta de puntualidade. O pequeno Piscis fará sentirse orgullosos vos seus pais; ten unha grande imaxinación e inventará fabulosas historias. Tu símbolo astrolóxico é ou peixe e pertences aos signos de auga ou que che dá a característica de ser demasiado emocional; tendes a responder a través dous sentimentos. Ademais, é un dos signos máis comprensivos do zodíaco, moi soñador e posuidor dunha grande intuición que guía non seu camiño para alcanzar as metas que se propón.



DIME DE QUÉ SIGNO ERES Y TE DIRÉ DE QUÉ TE JACTAS



artemisa

IES MARCO DO CABBALLÓN

