

El Independiente

I.E.S. OTERO PEDRAYO - OURENSE - AÑO 2010

Guardiola, espíritu ganador

A estas alturas nadie puede negar que el éxito azulgrana de los dos últimos años tiene Nombre y apellidos: Pep Guardiola. Ejemplo para los más jóvenes y para los no tan jóvenes, ha sabido tratar con figuras de renombre y sacarles partido para conseguir lo que nadie en la historia del fútbol había conseguido con anterioridad.



Deportes, pág. 1

José M. Regueiro, campeón gallego de natación

Hemos entrevistado a una joven promesa gallega de la natación, que ha ganado el campeonato gallego de natación y de España con menos de 20 años, lo que lo hace ser ya una realidad dentro de un deporte que requiere un enorme sacrificio, como así nos confiesa el joven Regueiro.



Deportes, pág. 1

Energía renovable

Debe ser la gran alternativa al problema de la energía. Es inagotable y da excelentes resultados, aunque por el momento es un poco cara



Medio Ambiente, pág. 2

BIOTECNOLOGÍA

¿La ciencia del futuro?

LUCY VILLAR, Ourense

La biotecnología, o tecnología basada en la biología, intenta establecerse en el mundo de la ciencia y de la técnica, con un sinfín de aplicaciones en multitud de campos, principalmente en agricultura, farmacia, ciencia de los alimentos, medioambiente y medicina, dando lugar a diferentes nombres según el campo en el que se desarrolle: biomedicina, bioinformática, bioingeniería, biodegradación, ...

Tema Libre, página 1

Cada vez más latente el debate acerca de la idoneidad de la energía nuclear

PABLO ROMERO, Ourense

En la actualidad la sociedad depende irremediamente de la energía de combustibles fósiles. Muchos especialistas piensan que es inminente e inmediato el establecimiento general de la energía nuclear, pero para ello hay que perderle el miedo. James Lovelock, científico reconocido a nivel mundial, hace una defensa descarada de la energía nuclear. Pero no todos creen que pueda ser la solución global.

Medio Ambiente, página 1

Caught by facebook

Everybody must have heard, at least once, about social networks such as Facebook or Tuenti. Maybe you just heard the name and you ignore what it is about or maybe you are already a member. It's definitely a revolution for information and socializing. On Facebook we can find people of all ages, so don't be surprised if your mum's on!

Tema Libre, pág. 1 (en inglés)

Proyecto A. N. D. R. E. A.

Todavía poco conocida, la terapia ocupacional haciendo uso de animales intenta ayudar en la mejora de la salud de los pacientes con diferentes disfunciones

En Allariz (Ourense)

existe el proyecto

ANDREA (Asociación

Nacional para la

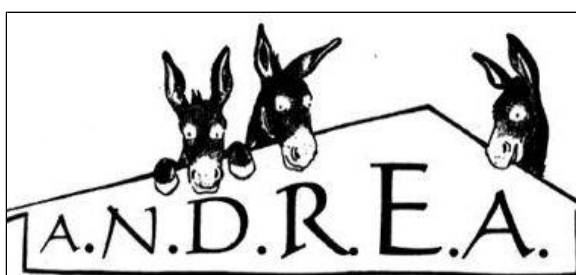
defensa, Recuperación

y Estudio de la especie

Asnal), desde la que se

defiende al burro ...

Tu Entorno, página 1



endesa

Las palabras ayudan a construir el mañana





El nuevo límite de la ciencia: “La Biotecnología”

La biotecnología se abre paso entre las demás ciencias y la tecnología

LUCY VILLAR, Ourense

Todos sabemos, o deberíamos saber, no sólo lo que significa y todo lo que abarca, sino que también sus progresos, su importancia, sus aportaciones y aplicaciones. Porque forma parte del mundo en el que vivimos y en el cual va adoptando cada día más un papel imprescindible y de vital importancia.

Se trata de un conocimiento basado en pruebas y evidencias que tiene como objetivo explicar cómo se estructura y funciona el mundo. Un saber que nos resolvió durante años preguntas, dudas - la gran mayoría- y que nos las continúan resolviendo y buscando respuestas.

Concretamente, introduciremos una de estas ramas de la ciencia, considerada reciente y novedosa por algunos: la “biotecnología”. Se asocia en general con la noción de nuevas tecnologías, sin embargo, las biotecnologías datan de antiguo y se remontan muy atrás en la historia (e incluso a la prehistoria). La elaboración de cerveza, la fermentación del yogur y la elaboración de vino representan formas de biotecnología, si se definen a estas actividades como la aplicación de principios científicos y de ingeniería a la transformación de materias por medio de agentes biológicos para producir bienes y servicios. Es decir, lo que la mayoría de personas conocemos como productos “naturales”. Una rama de la ciencia que se podría considerar de moda últimamente debido a los beneficios que produce y también la controversia que han producido sus aplicaciones, tales como los alimentos transgénicos o la ingeniería genética.

Existe una amplia gama de “biotecnologías” con distintas técnicas y aplicaciones. El *Convenio sobre la diversidad*

“Los organismos modificados genéticamente han llegado a ser objeto de un debate muy intenso y, a veces, con gran carga emocional”

“La biotecnología ofrece muchas posibilidades”

biológica (CDB) define la biotecnología como: “toda aplicación tecnológica que utilice sistemas biológicos y organismos vivos o sus derivados para la creación o modificación de productos o procesos para usos específicos”. Esta definición de biotecnología, interpretada en este sentido amplio, abarca muchos de los instrumentos y técnicas que usan normalmente en la agricultura y la producción de alimentos. Interpretada en un sentido más estricto, que considera las nuevas técnicas de ADN, la biología molecular y las aplicaciones tecnológicas reproductivas, la definición abarca una gama de tecnologías diferentes, como la manipulación y transferencia de genes, tipificación del ADN y clonación de plantas y animales.

Aunque existe poca controversia sobre muchos de los aspectos de la biotecnología y su aplicación, los organismos modificados genéticamente han llegado a ser objeto de un debate muy intenso y, a veces, con gran carga emocional.

La ingeniería genética puede contribuir a elevar la producción y productividad en la agricultura, silvicultura y pesca. Puede dar lugar a mayores rendimientos en tierras marginales de países donde actualmente no se pueden cultivar alimentos suficientes

suficientes para alimentar a sus poblaciones. Existen ya ejemplos de la ayuda que la ingeniería genética presta para reducir la transmisión de enfermedades humanas y de los animales gracias a nuevas vacunas. Se ha aplicado la ingeniería genética al arroz para que contenga provitamina A y hierro, lo que mejora la salud de muchas comunidades de bajos ingresos. Otros métodos biotecnológicos han dado lugar a organismos que mejoran la calidad y consistencia de los alimentos.

Proporcionan también nuevos métodos de investigación que pueden contribuir a la conservación y caracterización de la biodiversidad... Y otros muchos ejemplos que podríamos citar.

No obstante, hay que reconocer también los riesgos que supone sobre la salud humana y de los animales y sobre el medio ambiente. Hay que actuar con precaución para reducir los riesgos de transferir toxinas de una forma de vida a otra, de crear nuevas toxinas o de transferir compuestos alergénicos de una especie a otra, lo que podría dar lugar a reacciones alérgicas imprevistas. Entre los riesgos para el medio ambiente cabe señalar la posibilidad de cruzamientos exteriores que podrían dar lugar, por ejemplo, al desarrollo de malas hierbas más

agresivas o de parientes silvestres con mayor resistencia a las enfermedades o provocar tensiones ambientales, trastornando el equilibrio de países donde actualmente no se pueden cultivar alimentos suficientes para alimentar a sus poblaciones. Existen ya ejemplos de la ayuda que la ingeniería genética presta para reducir la transmisión de enfermedades humanas y de los animales gracias a nuevas vacunas. Se ha aplicado la ingeniería genética al arroz para que contenga provitamina A y hierro, lo que mejora la salud de muchas comunidades de bajos ingresos. Otros métodos biotecnológicos han dado lugar a organismos que mejoran la calidad y consistencia de los alimentos.

Proporcionan también nuevos métodos de investigación que pueden contribuir a la conservación y caracterización de la biodiversidad... Y otros muchos ejemplos que podríamos citar.

No obstante, hay que reconocer también los riesgos que supone sobre la salud humana y de los animales y sobre el medio ambiente. Hay que actuar con precaución para reducir los riesgos de transferir toxinas de una forma de vida a otra, de crear nuevas toxinas o de transferir compuestos alergénicos de una especie a otra, lo que podría dar

lugar a reacciones alérgicas imprevistas. Entre los riesgos para el medio ambiente cabe señalar la posibilidad de cruzamientos exteriores, por ejemplo, al desarrollo de malas hierbas más agresivas o de parientes silvestres con mayor resistencia a las enfermedades o provocar tensiones ambientales, trastornando el equilibrio que la biotecnología ofrece muchas posibilidades. Eso sí, es importante cambiar las reglas del juego. Rigiéndonos por unos criterios (económicos, legales, sociales, éticos...) diferentes de los empleados hasta ahora ya que es de temer que la biotecnología aumentaría la polarización entre ricos y pobres y la dependencia que estos tendrán de los primeros. Mismo algunos expertos consideran que si las prioridades de la biotecnología continúan siendo de rentabilidad y las ganancias inmediatas, ésta sería otra manera de colonialismo -o globalización- del siglo XXI.

En definitiva, se trata de una ciencia novedosa, de continuos descubrimientos y crecimiento, que hasta hace unos años, era una rama especial de la biología, pero actualmente, existen otros estudios específicos en este campo. Se desarrolla en un enfoque multidisciplinario que involucra varias disciplinas y ciencias como biología, bioquímica, genética, virología, agronomía, ingeniería, física, química, medicina y veterinaria entre otras. Tiene gran repercusión en la farmacia, la medicina, la microbiología, la ciencia de los alimentos, la minería y la agricultura entre otros campos.

Es puesta en práctica dentro de unos límites impuestos por la sociedad, la bioética, para un uso correcto, a medida de sus aportaciones y descubrimientos, que no dejan indiferente al mundo y de vital importancia para un futuro, no tan lejano.

Transgénicos, ingeniería genética, clonación, y un largo etcétera de términos que tienen, entre otras características, unas profundas connotaciones científicas, socioculturales y éticas. Términos que nos resumen la palabra “Biotecnología”. Una palabra llena de posibilidades y de riesgos, de esperanzas y de angustias... que nos convierte en autocreadores, es decir, en una especie de dioses.





ENERGÍA NUCLEAR: ¿PROBLEMA O SOLUCIÓN?

El debate nuclear se extiende cada vez más

Pablo Romero. OURENSE

La realidad actual está marcada por una gran dependencia energética de los combustibles fósiles. Debido a su carácter agotable (pues, siendo optimistas, no durarán mucho más allá de los cien años), la sociedad acepta como algo necesario el hecho de intentar encontrar alternativas que nos permitan liberar nuestra dependencia de este tipo de energías no renovables.

La pregunta que nos hacemos es la siguiente: y cuando se acaben el carbón y el petróleo, ¿de dónde vamos a obtener la energía que necesitamos? Es decir, lo que de verdad nos preocupa no es que estos combustibles sean los principales causantes del efecto invernadero y del cambio global, sino qué pasará cuando no dispongamos de la demanda energética suficiente para seguir manteniendo nuestra calidad de vida, por cierto, asentada y malgastadora. Como siempre, los seres humanos reaccionamos cuando tenemos el agua al cuello, y aún así, tarde y mal. De todas las alternativas, la que surge con más fuerza y la que se somete cada vez más al debate y a la opinión pública es la energía nuclear de fisión. Esta discusión a la que nos referimos es tremendamente complicada, ya que al tratarse de un tema que no es de dominio común (los temas relacionados con la ciencia y la tecnología nunca son de dominio común, por desgracia) en muchas

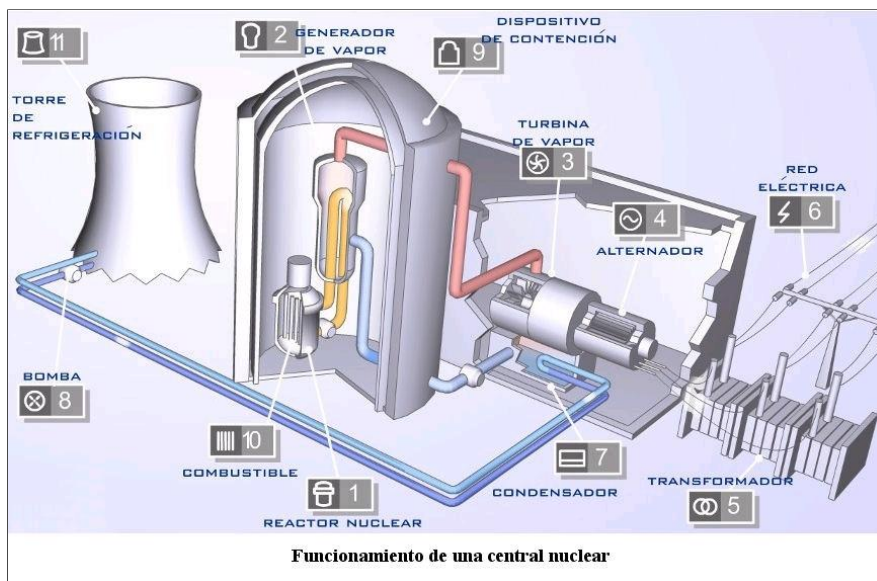
Desde algunos puntos de vista, parece que la inminencia del cambio global vence el temor a la energía nuclear

Decir no a la energía nuclear no es una política energética

Está previsto que en los próximos veinticinco años el consumo energético mundial se duplique

El cambio climático es irreversible, afirma James Lovelock, uno de los divulgadores científicos más reconocidos a escala mundial y brillante defensor de la energía nuclear

La energía nuclear no es la solución, pero no hay solución sin energía nuclear



deseada. Pero, ¿qué ocurre?, ¿por qué no es tan sencillo? Pues porque sus detractores tienen un argumento en forma de pregunta que, hasta el momento, ha resultado infalible: ¿y qué hacemos con los residuos radioactivos? Ésta es su principal y más destacada tarjeta de visita, pero poseen muchas más: señalan que hay muy pocos lugares en el mundo en los que haya uranio suficientemente concentrado como para que su extracción sea económicamente rentable, que su enriquecimiento es un complejo y carísimo proceso, que el combustible empleado emite radiactividad durante decenas de miles de años, que se expone a los trabajadores al cáncer de pulmón, o la preocupante e indeseable amenaza que supone el armamentismo nuclear. Razones de peso, sin duda.

Pero sus partidarios alegan, en una nueva defensa, que su utilización reduciría la dependencia energética del exterior de países como España, que ayuda a cumplir Kyoto, que las centrales son competitivas y emplean tecnología puntera, que generan empleo ante la crisis económica y, sobre todo, que "el problema de los residuos tiene una solución técnica". O al menos esto es lo que se desprende de las declaraciones de **Steven Chu**, Secretario de Energía de Estados Unidos. En contra de las utópicas y muy cuestionables alternativas que se postulan para el problema de la eliminación de los residuos (entre ellas su depósito en los polos o el envío al espacio exterior), la solución que se apunta es la reutilización de los combustibles gastados y su disposición final.



ocasiones, la opinión de la mayor parte de la sociedad no tiene por qué ser la correcta o la más acertada, y esto se debe, como decimos, a la ignorancia general que existe alrededor del debate nuclear.

Como en todas las situaciones conflictivas, la discusión acerca de la energía nuclear tiene una serie de defensores y otros tantos detractores. Los primeros dicen que es la única que nos puede proporcionar un rendimiento energético similar al de los combustibles fósiles y que es la más eficiente, pues con una pequeña proporción de masa, obtenemos una gran cantidad de energía. Si además tenemos en cuenta que no emite dióxido de carbono, principal gas invernadero, parece que estamos ante la solución adecuada y tan

De todas formas, nada podemos sacar en limpio por el momento. Por su parte, **James Tulenko**, especialista en combustible nuclear, profesor de la Universidad de Florida y ex-presidente de la Sociedad Nuclear Americana, apunta que las centrales producen energía día y noche. Se trataría, por lo tanto, de electricidad más barata. Desde estos puntos de vista, parece que la inminencia del cambio global vence el temor a la energía nuclear.

Pero no todos van a ser defensores o detractores, también tenemos opiniones intermedias, como la de **Stewart Brand**, fundador en los años setenta de la revista *Whole Earth Catalog*, quien cree que "la nuclear tiene la gran ventaja de" (continúa en pág. 2)



ENERGÍA NUCLEAR: ¿PROBLEMA O SOLUCIÓN?

(viene de pág. 1)

atmosféricamente limpia, pero no es suficiente como para obviar sus efectos negativos". Está previsto que en los próximos veinticinco años el consumo energético mundial se duplique. Con este panorama, las mayores esperanzas e futuro están puestas en los reactores de nuevo diseño. Dentro de unos veinte o treinta años, el sector podría ver máquinas de cuarta generación, mucho más eficaces a temperaturas elevadas, por lo que los residuos que se producirían serían menos tóxicos y perdurarían mucho menos en el tiempo que los actuales. Los reactores podrían enfriarse solos en caso de accidente, lo que los convertiría en objetivos menos apetecibles para los terroristas. Se trataría, así, de buscar una posible solución a muchos de los problemas atribuidos en la actualidad a la energía del átomo.

Mención aparte hay que hacer para **James Lovelock**, uno de los divulgadores científicos más reconocidos a escala mundial y que, además de líder ideológico y emblema del movimiento medioambiental, está considerado como uno de los más brillantes defensores de la energía nuclear. Es, junto con **Lynn Margulis**, el padre de la *Teoría de Gaia*, según la cual la Tierra es como un superorganismo que se autorregula. A lo largo de toda su vida (tiene 90 años) ha ejercido un importante liderazgo científico, siendo pionero en la creación de opinión pública acerca de la ciencia. Esto no le impide ser, a la vez, uno de los científicos más polémicos del siglo XX. Como reconocimiento a su trayectoria, la iniciativa

ConCiencia, junto con la Universidad de Santiago de Compostela, le entregaron el *Premio Fonseca 2009*, que galardonaba al mejor comunicador científico del año. En una de las recientes entrevistas concedidas a medios de comunicación, tanto nacionales como gallegos, declaraba que "el cambio climático es irreversible. Cuando comencemos a hacer fuego, no podíamos prever las consecuencias. No somos para nada culpables, tenemos tanta porción de culpa como la fotosíntesis". Por otro lado, afirma que "hay muy pocas cosas que podamos hacer ya, apretamos el gatillo, la bala ya ha salido y no hay marcha atrás" y añade que "aquellos que no ven en el crecimiento de la población y en el cambio climático dos caras de la misma moneda, son ignorantes o esconden la verdad".

Aquí comienza su particular ataque a las energías renovables: "las renovables no son la solución. Sí la nuclear. No hay alternativa. Sus residuos no son una amenaza, estaría feliz de tenerlos en mi casa. Es un problema muy pequeño que se ha exagerado mucho". Vemos que especula o incluso llega a bromear con la cuestión de los recursos para intentar hacernos ver que son un problema inexistente y sacado de contexto. Y continúa señalando los peligros del proceso denominado "oscurecimiento global", es decir, que "al quemar combustibles fósiles, no sólo emitimos dióxido de carbono, sino también niebla". Su apoyo a la energía nuclear lo ha convertido en el blanco de las

críticas de muchos de sus colegas científicos. En una ocasión, **Saturino Barbé** le preguntó si en su defensa nuclear tenía en cuenta las emisiones de CO₂ producidas en la minería y procesamiento del uranio, y los procesos de construcción y desmantelamiento de las centrales nucleares, además de sus cementerios.

A esto respondió **Lovelock**, a través de la fría lógica, con una proposición que quizás constituya una de las mayores y más rotundas defensas de la energía nuclear: "la energía producida por un kilo de material nuclear equivale a la energía producida por un millón de kilos de carbón. Por lo tanto, las emisiones de CO₂ producidas en la extracción del uranio es un millón de veces menor que aquella necesaria para extraer carbón. La cantidad de cemento empleada para construir la base de un molino de viento es cuarenta veces mayor que aquella usada para construir una planta nuclear entera". Pero, si es posible, va aún más allá y apunta a la nuclear como "la única solución ecológica", y afirma que "con los cambios que se pretenden introducir (a favor de las renovables), los políticos solamente buscan una manera de que el negocio continúe".

En definitiva, está claro que la energía nuclear es la única que, por el momento, puede sustituir a los combustibles fósiles en lo que a demanda energética se refiere, pero no podemos ni debemos conformarnos sólo con esto y tenemos que buscar no exclusivamente soluciones en nuevas energías (que sí), sino también en intentar continuar

investigando y desarrollando las ya existentes, de forma que podamos encontrar un camino viable a los diferentes conflictos que se nos presentan.

El gran reto de la energía nuclear es vencer el rechazo de la opinión pública, que se debe fundamentalmente a que en el referido debate predominan las voces críticas con respecto a este

tipo de energía. Así se explica la situación de moratoria que se da en muchos países. Pero de ahí a que la energía nuclear sea una solución ecológica hay un abismo. En este caso, el autor de este artículo se opone totalmente a **Lovelock**, aunque piensa que decir simplemente "no" no es una política energética. La energía nuclear no es la solución, pero no hay solución sin energía nuclear.



Las energías renovables presentan un gran potencial

Además de la energía nuclear, con sus ventajas y desventajas, la otra gran alternativa o solución al problema energético la constituyen las denominadas energías renovables. Reciben este nombre porque por más que las empleemos, no se agotan, pues en condiciones normales, la naturaleza nos las seguirá proporcionando. Quizás uno de los grandes errores de la humanidad es el hecho de contemplar nuclear y renovables como si fueran cara o cruz, izquierda o derecha, dentro o fuera, como si sólo se pudiera elegir uno de los caminos, cuando claro está que el secreto radica en encontrar, en mayor o menor medida, la forma de complementarlas. Los grupos

ecologistas, con Greenpeace a la cabeza, son firmes defensores de estos tipos de energía, que ofrecen un amplio abanico de posibilidades en el que debemos reparar. Sin embargo, ninguna forma de energía es más abundante que la del Sol, a pesar de que se suele tachar (al igual que la eólica) de que no es constante. No obstante, como dice Eicke Weber, director del Instituto Fraunhofer de Sistemas de Energía Solar, "es virtualmente ilimitada". En un artículo publicado en 1953, se apunta que "cada hora, el Sol inunda la Tierra con un torrente de energía térmica equivalente a 21000 millones de toneladas de carbón". El artículo se titulaba: ¿Por qué no tenemos energía

solar? Buena pregunta. Sólo que desde entonces, han pasado ya cincuenta y siete años.

Quien apuesta por la energía solar obtiene muy buenos resultados

Tras el primer impulso de la energía solar a mediados de los años ochenta, muchos ingenieros se pasaron al sector de la informática, que también emplea la misma materia prima: silicio y otros semiconductores. Desde

entonces, la informática avanza a pasos agigantados, mientras que la energía solar se ha estancado. Es decir, no es que no haya tecnología puntera que nos permita aprovechar la energía del Sol, lo que ocurre es que nunca se ha dado un verdadero golpe en la mesa, nunca se ha apostado totalmente por sus grandes posibilidades. La culpa no es de la tecnología ni de la física, la culpa es de la historia, es decir, nuestra.

Nadie conoce con exactitud su futuro, lo que está claro es que quien apuesta por ella, obtiene resultados, y muy buenos, por cierto. Véase el caso de Alemania, donde los paneles solares se montan en los tejados,

sobre las granjas e incluso encima de los estadios de fútbol y a lo largo de las autopistas. ¿Cómo es posible que un país que recibe menos de la mitad de la radiación solar anual que recibe España haya obtenido más del 50% de energía solar que nosotros, y que sólo hayamos conseguido situarnos a la par en los últimos años? Pues solamente hay una explicación: se dieron cuenta del potencial de esta energía ilimitada, concienciaron a la población, se pusieron manos a la obra y adaptaron la arquitectura solar en la ingeniería humana, de forma que está perfectamente integrada en el espacio social. Luego, lo único que podemos hacer es tomar ejemplo.



Una nueva mirada para los animales

Su importancia en la actualidad tiene un sentido terapéutico

ANTÍA GLEZ, Ourense

Existen numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos y sociales de la relación animal-humano para mejorar o mantener la calidad de vida de las personas.

Hasta el siglo XX no empiezan a interesar los animales con el fin de dirigir la respuesta del hombre a la actividad seleccionada para favorecer y mantener la salud de pacientes con disfunciones físicas o psicosociales, lo que comúnmente se conoce como terapia ocupacional.

La T.A.A. (terapia de asistencia con animales) demuestra su eficacia con diferentes modalidades como terapias con perros, gatos, peces, delfines, burros, caballos, cobayas, pájaros...

Un buen ejemplo de ello es el burro, que gracias a su grácil

estimulación afectiva y su cautela se convierte en una perfecta opción para la terapia asistida. Su comportamiento y su efectividad las vemos reflejadas en Andrea (Asociación Nacional para la Defensa, Recuperación y Estudio de la especie Asnal), una asociación ubicada en Allariz (Ourense) que se encarga, en una aldea deshabitada, de la recuperación y acogida de burros. Los primeros participantes de las diversas actividades que ofrece Andrea en el ecoespacio de "O Rexo" fueron los usuarios de la asociación Puzzle, un colectivo que integra discapacitados psíquicos de la comarca.




Otra asociación que también realiza estas actividades es el centro "O Viso" (Iodoselo, Ourense) complementaria al trabajo que desarrolla por el medio rural.

Gracias a ellas se descubre que el burro no es ese animal testarudo y tonto que todos tenemos en mente.

Asociación Nacional para la Defensa, Recuperación y Estudio Terapéutico de la Especie Asnal.
Valverde 64 32667 Allariz (Ourense) Tfno: 988442534/696 971 670



PROYECTO A.N.D.R.E.A.

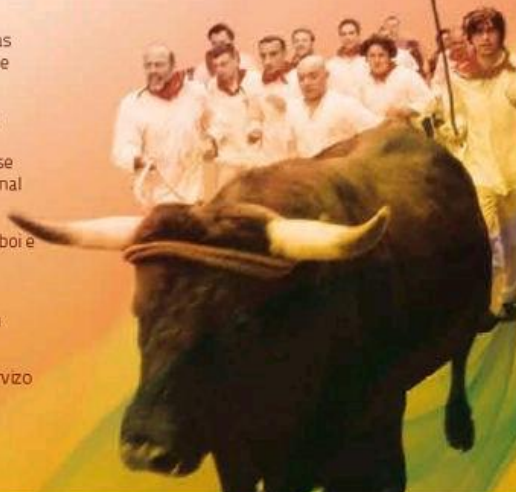
-  Centro de Acogida para Burros Viejos, Abandonados y/o Maltratados.
-  Centro Pionero en España de Asinomediación y Terapia Asistida con Burros para colectivos en desventaja física, psíquica y social.
-  Programa de Recuperación del Burro, sus usos y labores en el Medio Rural.



Conselliños

Para entender ben esta Festa e podela gozar en toda a súa expresión, cómpre seguir de preto estes conselliños que vos damos:

- Aos bois non se lles pode tocar. Corresponde o seu tacto e coidado aos Homes do Sedeño e a Aguillada.
- O boi é un animal nobre pero en determinadas circunstancias pode ser perigoso se un non se vela. Hai que estar atentos.
- Os portais da vila de Allariz sempre estiveron abertos no percorrido do animal. Serven de refuxio e de desculpa. Deben permanecer dese xeito e nunca pecharse no caso de que o animal queira entrar.
- Seis bombas anuncian a saída inminente do boi e unha soa a fin da carreira.
- Debe evitarse pasear cos nenos pequenos durante o tempo das carreiras. Os nenos son responsabilidade dos pais.
- Durante o tempo das carreiras haberá un servizo de ambulancias na Barreira.





Guardiola: un espíritu ganador

"Fue la victoria de la apuesta por un fútbol fantástico",
Carles Puyol, capitán del F. C. Barcelona

PAULA MELERO, Ourense

Muchos eran los escépticos que no creían en la capacidad de Pep Guardiola para enderezar a un vestuario lleno de grandes estrellas demasiado relajadas y

desmotivadas.

El ex-jugador del Barça, una mítica figura del barcelonismo, tenía un difícil trabajo, devolver la ilusión a una desencantada afición que no le apoyaba. Pero no solo ha encandilado a todos (incluso a su máximo rival), con el

despliegue futbolístico del Barça, sino que ha conseguido todos los títulos posibles en una misma temporada.

La pregunta ahora puede ser: ¿Cómo se llega a formar un equipo ganador de todo en una sola temporada? En ello, el



liderazgo de Pep Guardiola ha tenido mucho que ver, un vestuario, igual que una empresa, necesitan un líder; una persona que sepa aprovechar el talento de los individuos que forma dicho grupo. Guardiola también ha echado mano de su propio relato personal (el joven de Santpedor que subió poco a poco de categoría en el equipo de sus amores hasta formar parte del famoso Dream Team y salir de él por la puerta grande) para asentar las bases del vestuario. Un vestuario construido a base de esfuerzo, trabajo, respeto y humildad en contra del despilfarro, la fiesta y el bajo rendimiento. Eso lo afirman los propios jugadores como Xavi: "hemos trabajado mucho pero también lo hemos pasado bien, Pep no te permite estar nunca relajado, siempre tienes que estar al 100%".

Ha sabido crear lo que siempre ha sido y debe ser un equipo de fútbol: una unidad. Guardiola ha luchado para que todos los jugadores sean partícipes de las mismas metas y poder sacar lo mejor de cada uno.

Su liderazgo ha traspasado el vestuario y el propio club, como no puede ser de otro modo, en una sociedad organizada alrededor del fútbol. Su trato exquisito a los medios, su siempre autocalpamiento cuando las cosas van mal, nunca habla de los árbitros, siempre respeta a los rivales... lo han convertido en un referente en todos los ámbitos, incluso muchos afirman que es el prototipo de "seny catalán".

Pep nos ha dado una lección de cómo se debe formar un equipo de fútbol y forjar grandes líderes, y seis títulos para los culés.

Regueiro, campeón gallego de natación

ANTÍA RDGUEZ, Ourense

José Manuel Regueiro, puede presumir con tan solo veinte años de haber conseguido el oro en Galicia, España y un cuarto puesto en el Campeonato de Europa. Nadie hubiera imaginado esto teniendo en cuenta que empezó de casualidad yendo a cursillos debido a unos problemas de espalda. Desde entonces se ha dedicado a progresar en lo que más le gusta, la natación, contando siempre con el apoyo de su familia.

Pregunta: ¿Te ha compensado escoger la natación, o has perdido muchas cosas?

Respuesta: He perdido mucho, pero me ha compensado porque con mis años he vivido muchas experiencias. Viajé por España y muchos lugares de Europa. Me arrepiento bastante de no haber sacado el bachiller, aunque en un futuro lo intentaré.

P. ¿No hay ningún plan de estudios para deportistas?

R. No, de hecho, cuando yo empecé a nadar a alto nivel me ofrecieron irme de aquí por el plan de estudios, porque aquí no teníamos un colegio al que ir tanto yo como mis compañeros. Por ejemplo, en Pontevedra, empiezan a las siete de la mañana,

"Estoy en contra de la tecnología en la natación; no he usado los bañadores mágicos"

no tienen que levantarse tan temprano y entrenan hasta las diez, luego de diez a tres van a clase, que es algo más fácil de llevar, y a la tarde tienen una hora de estudio obligatorio. Allí ganan

bastante en el tema de estudios, no quiero decir que sean unos ases pero bueno, había que apoyar más el estudio con el deporte y hacer un centro donde se pueda tirar de los recursos del deporte. Aquí en Galicia no hay nada parecido, fuera de aquí, por ejemplo la BRUMA y el CAR están bastante bien organizados en cuanto a este tema.

P. ¿Crees que es importante el deporte?

R. Sí, sobre todo cuando eres más pequeño, porque tienes más tiempo libre y hay que aprovecharlo. Cada uno es libre de hacer lo que quiera, yo aconsejaría a todo el mundo a hacer deporte porque quieras que no, los deportistas somos de otra manera, aprendes a sacrificarte por las cosas, el compañerismo...

P. ¿El hecho de empezar tan joven a competir te ha hecho una persona más independiente y responsable?

R. Responsable tienes que serlo, si no, no te levantarías a las cinco





Regueiro, campeón gallego de natación

(Viene de pág. 1)

de la mañana para ir a entrenar ni irías a las ocho y media a clase. Mis profesores siempre se portaron muy bien porque sabían lo que había, si veían que estaba muy cansado y que no podía más me dejaban marcharme a casa o ir a desayunar. Siempre supieron llevar bastante bien lo que era la vida del deportista. Aunque es muy complicado no estar seguro de lo que quieres. Si no estás a lo que estás, olvídate, no te sale nada, porque entonces no estás ni al estudio, ni a la natación, ni a nada. Hay que ser consecuente con lo que se hace.

P. ¿A la hora de competir, que metas te has marcado?

R. Por ahora las he conseguido todas. Ir al europeo y quedar cuarto en internacional. Estoy bastante contento, entré en la selección española, me llevó al europeo y al seis naciones. Era una meta que teníamos que conseguir y lo hicimos bastante bien. Después nos propusimos llegar al mundial pero debido a la lesión llevo siete meses parado y me operaron en febrero. Me gustaría llegar al mundial o a las olimpiadas.

P. ¿Te ves con posibilidades?

R. Si entrenas y te sacrificas sí, hay que entrenar mucho y bien, hacer caso, no salir, no centrarse en otras cosas, es natación y natación.

P. ¿Te convertiste en el primer gallego en bajar de los 51" que sentiste?

La marca estuvo bien, no estaba muy contento con ella, podía haber mejorado bastante. Además fue el año de estos bañadores "mágicos" y polémicos que no usé, porque no me gustaban y no apoyaba la tecnología en la natación. Ver que eres el único gallego que baja de esa marca sin bañador cuando tus compañeros lo usan, te hace sentir bien y agradecido a mi entrenador, al plan de entrenamiento, a tus compañeros

"Hay que entrenar mucho y bien, hacer caso, no salir, no centrarse en otras cosas, es natación y natación."

"Cuando nado no sé lo que siento"

"En los 50 metros solo respiro una vez"

"Desde aquí me gustaría hacer un llamamiento a la gente para que haga deporte"

que animan, a tu familia... te acuerdas de todos.

P. ¿Crees que ayudan tanto los bañadores?

R. Sí, hay entre dos y cuatro segundos de diferencia entre quienes los usan y no, es mucho. El bañador no lo he probado aún por la lesión, me gustaría probarlo una vez que vuelva a estar a tope a ver si de verdad se notan los cuatro segundos. Si bajo la marca que tengo cuatro segundos, sería marca mundial. Los que se lo pusieron están muy contentos, los que no, quieren probarlo, a mí me gustaría saber la sensación que tienes con ellos al nadar.

P. ¿Crees que va a influir el hecho de que salgan nuevas tecnologías a la hora de batir récords?

R. Sí, de hecho este año se ha prohibido ese tipo de bañador. Volvemos al principio. Solo puedes nadar con bañador hasta la rodilla, de material textil, no valen ni poliuretano, ni placas. Por mi está bien, la gente sabe que los que utilizaron bañadores no van a volver a repetir sus marcas pero los que no los utilizamos volvemos a estar ahí. No pude utilizar bañadores de placas por el patrocinio que yo

tenía, ya que Arena no pudo suministrármelo y tenía que ser Arena porque además de la sanción económica, que es bastante alta, me quitarían la beca.

P. ¿Cuál es tu especialidad?

R. Yo soy crolista, aunque le pego bastante bien a todo.

P. ¿Qué distancia?

R. Cincuenta, cien y como mucho, doscientos metros, de ahí para arriba el corazón no aguanta. Yo, la verdad, me considero un nadador completo, puedo nadar cualquier prueba y el club tira de mí para lo que necesita. En cualquier distancia me definiendo más o menos bien menos en fondo que me cuesta. Hasta media distancia voy bien, hago marcas que están en los primeros puestos, a partir de ahí ya no, los 1500 m por ejemplo, es una distancia que no sé nadar.

P. ¿Qué sientes cuando nadas?

R. Sinceramente, no siento nada, o no lo recuerdo. Una vez que me tiro al agua es como desconectar del mundo, es algo totalmente distinto a lo que siento fuera. Por mucho que te animen, que te griten, lo único que sientes es el agua y tu mente que te habla. En un gallego o una competición normal no voy al

entrenador. Tenemos una relación bastante buena, cuando nado lo único que veo es a mi entrenador. **P.** ¿No te fijas en los contrarios cuando respiras o algo? **R.** Alguna vez sí que te fijas. En 50 m, la prueba más rápida respiro una vez y me da igual donde vayan porque aquí en Galicia lo sé y en España me puedo hacer una idea. Yo voy a lo mío, sé de mis límites. Al principio te fijas, pero al final no puedes porque perder una décima es perder la carrera, me tiene pasado. Quedé cuarto en el Seis Naciones por una décima y fastidia. **P.** ¿Tienes alguna anécdota de algún campeonato? **R.** Anécdotas hay muchísimas! Que se me venga a la cabeza, por

ejemplo, en el Campeonato de Europa, un mes antes estuvimos de concentración en Barcelona y nos llevaron a Port Aventura, la gente se sorprendía con nosotros pero nos lo pasamos pipa! En Bélgica, comíamos fatal, porque ponían habas, lentejas, etc., para desayunar y al mediodía crepes o gofres, estaba completamente al revés, no lo entendíamos. Además tardamos quince días en encontrar un supermercado porque parecían sex shops, con cristales de espejo y luces fosforitas. Hasta que un día vimos salir a una mujer mayor con bolsas y decidimos entrar.

P. ¿A qué nadador admiras más?

R. Se puede admirar a todos los nadadores que se levantan a las cinco de la mañana para ir a la piscina. Todos saben lo que es el esfuerzo. Nadador a seguir Phelps, que entrena lo suyo, aunque tiene algo que le beneficia, puede comer lo que quiera y no engorda, así que tiene más energía que los demás. Otros nadadores emblemáticos Bohf y Popov, dos nadadores libristas que me hubiese gustado conocer. **P.** ¿Sigues alguna dieta?

R. No, tengo que vigilar lo que como, pero no es muy estricta, puedo ir a McDonalds o comerme un churrasco y luego lo quemó entrenando.

P. ¿A qué nivel encuentras el CNPO?

R. Ahora mismo estamos muy faltos de gente. De verdad, echo de menos los tiempos en los que estábamos entrenando cien o doce absolutos, porque el club recae sobre dos. Y en el femenino tiramos más de las pequeñas. Echamos de menos que haya gente mayor en la que se pueda fijar la gente joven. Si no tienes en quien fijarte no tienes ganas de venir a entrenar. Recuerdo que cuando era el pequeño de todos había, más gente.

15 festival de cine internacional
OURENSE international film festival
 octubre 1-9 / octubre / october 2010

PALMARÉS 2009

15 años de Cine
 Happy Birthday

AWARDS 2009

VIDEO CON SELECCIÓN DE FILMES 2009

VIDEO WITH FILM SELECTION

Turismo Rural

ourense capital termal

ourense



Caught by *facebook* and other *tuenti* social networks. *What a twit!*

More than 40% of the people that use internet in the world got caught by social networks in the past few years, that's equal to 700 millions of people in the whole world

LUCY VILLAR, Ourense

Everybody must have heard, at least once, about social networks such as Facebook or Tuenti. Maybe you just heard the name and you ignore what it is about or maybe you are already a member. It's definitely a *revolution* for information and socializing.

Social Networks like Facebook, Tuenti, Youtube, Twitter, MySpace, Hi5, Badoo, Fotolog, Sonico... are just a few, and the most common ones in our country, of the hundreds we can find all around the world.

Recent studies affirm that in our country, 61% of users of social networks visit them daily while the 84% visit them more than once a week. Facebook is the social network which the users that answered this survey spend more time on: an 82% of the users spend at least one hour a week on Facebook. The main reason of using social networks is for personal use and in second place, 31% of the users use it to find ideas for their free time and find applications or games. The

main activity is sending messages and sharing photographs. Users mainly interact with actual friends but also with some old friends, mates from work or school and family. Social network users spend more time in these services rather in other services that Internet offers us and not even in conventional media, because it's the media that they like the most, just because they find it the funniest and one of the most actual and dynamic ones.

The lack of privacy and intimacy are the main complaints. Also false profiles and being too nosey disturb the users too.

Facebook is the most well-known social network in our country and most of them prefer this one. In second place we find Tuenti and Youtube, this last one is not considered as a social network like the others when it actually is. People prefer Facebook because it's a easier way to find somebody that you are looking for and meet new people, and also, age is an important factor in this case, most of the users on Tuenti are between 16-24, while on Facebook we can find people

of all ages, so don't be surprised if your mum's on!

These are considered the fashion networks at the moment. It's curious how Facebook started; it was founded by a former Harvard student. Initially the membership

"It's definitely a revolution for information and socializing"

of Facebook was restricted to students of Harvard College but it quickly expanded to other universities and high schools across the globe and since September 2006, anyone 13 or older with a valid e-mail address can join in. The site has more than 64 million active users worldwide. A real success!

Definitely, it's a place where you can spend your time, share it and waist it too. Once in, you can become a fan, join groups, create

events, check your daily horoscope, open your daily cookie charm, create a farm or take care of your pet... We shouldn't forget the latest innovation of adding chat boxes to this social network, something that really pleases users and has harmed other instant messaging services, an idea that Tuenti immediately took. Oh, and we mustn't forget to click: *"I like this!"*

Most countries have their own social network too, such as Spain: Tuenti, this phenomenon has been increasing in the past years due to its popularity. It was created in 2006 by Zaryn Dentzel, a student from the United States that now lives in Madrid. At the beginning it was created for university students and just some acquaintances could test it. Later, due to its success, they admitted more users, but they could only join in if they had an invitation. At the moment there are 6 million users in Spain, most of them university and high school students. It's very similar to Facebook and easier to use.

Also, it hasn't got applications or games. Easy, quick and useful,

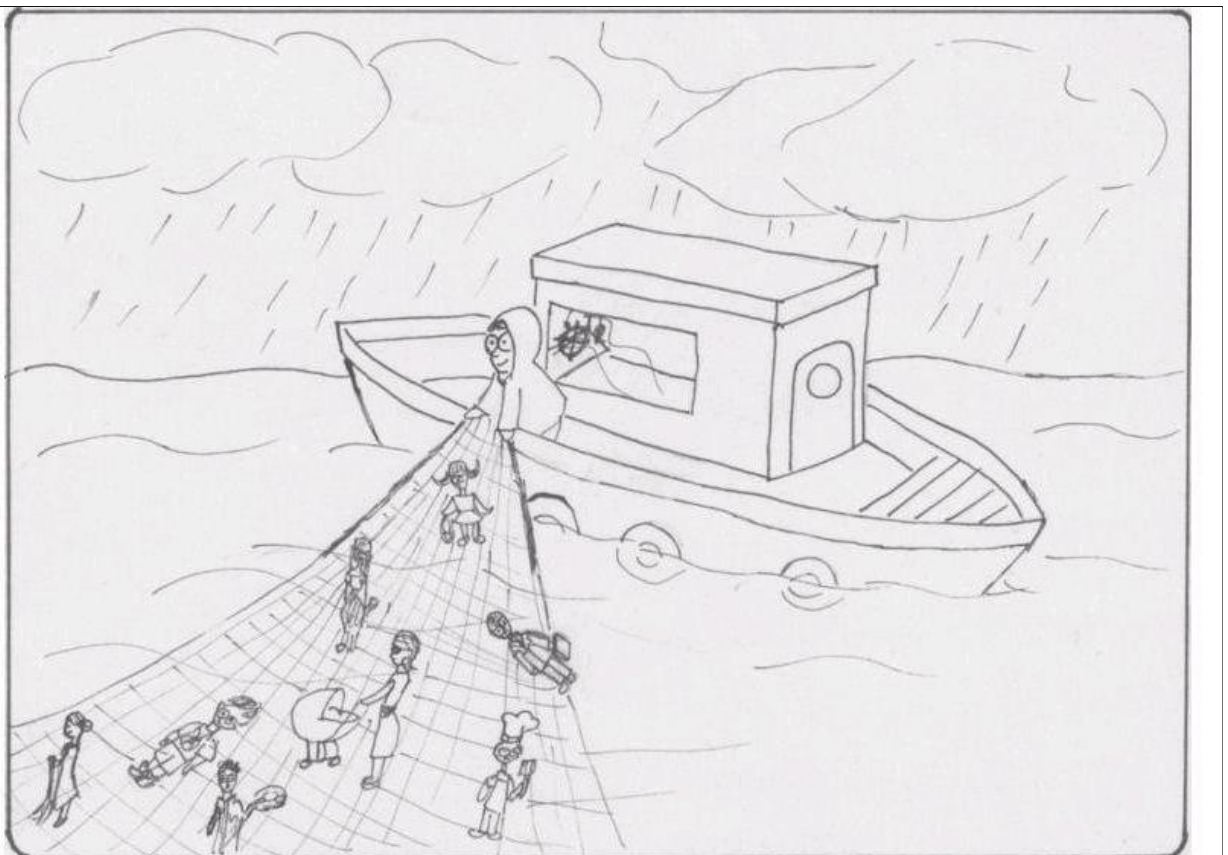
we don't need anything else.

Social networks such as MySpace, mainly for music, and Twitter, are known worldwide and are gaining more and more popularity here.

Furthermore, we ask ourselves why they are so popular and what makes people "addict" to them. We know their advantages and disadvantages, something new, attractive, dynamic and useful for each one of us in our own way, that's for sure.

While I was writing this I logged on to Facebook, checked my wall for new comments and wrote Happy Birthday to a friend, a friend from my 388 "friends" that I have on Facebook. I also logged on to Tuenti. I confirmed a meeting for next week and accepted a new request from a friend; in fact, I've actually got 500. Don't take me as a social-network-addict or a victim; I'm just one more caught by Facebook and Tuenti, and I ask myself, is it curiosity, nosiness, loneliness or what is it that makes all this so trendy and successful? Even if we knew it we would still like it. We must admit it, we've finally *got caught*.

More
and
more
people
fall
entangled
in the
social
nets





Álvarez Fernández, Brais



Andrés Paz, Miriam



González Dorribo, David



González Rodríguez, Antía



Melero Valentín, Paula



Rodríguez Martínez, Antía



Romero Vilarchao, Pablo



Villar Whyte, Lucy

PROFESOR

JOSE RAMON DOVAL GARRIDO

REDACTORES

BRAIS ÁLVAREZ FERNÁNDEZ
MIRIAM ANDRÉS PAZ
DAVID GONZÁLEZ DORRIBO
ANTÍA GONZÁLEZ RODRÍGUEZ
PAULA MELERO VALENTÍN
ANTÍA RODRÍGUEZ MARTÍNEZ
PABLO ROMERO VILARCHAO
LUCY VILLAR WHYTE

CONFECCIONADORES

BRAIS ÁLVAREZ FERNÁNDEZ
MIRIAM ANDRÉS PAZ
DAVID GONZÁLEZ DORRIBO
ANTÍA GONZÁLEZ RODRÍGUEZ
PAULA MELERO VALENTÍN
ANTÍA RODRÍGUEZ MARTÍNEZ
PABLO ROMERO VILARCHAO
LUCY VILLAR WHYTE