Spaans 1,2 (nieuwe stijl) en Spaans (oude stijl)

Examen HAVO

Hoger
Algemeen
Voortgezet
Onderwijs

20 02

Tijdvak 1
Vrijdag 17 mei
13.30 – 16.00 uur

Tekstboekje

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Entrevista a Jane Goodall:
máxima autoridad mundial en chimpancés

Jane Goodall nació en Londres en 1934. Tras dejar los estudios a los 18 años, se embarcó en la aventura que iba a convertirla en una de las figuras de la etología moderna. Desde 1960 trabaja con chimpancés en la reserva de Gombe (Tanzania).

1 La etóloga inglesa, considerada la mayor autoridad mundial en el estudio de los chimpancés, habló con nosotros en el Museo de la Ciencia de Barcelona. Hasta él se desplazó invitada por la Fundació La Caixa con objeto de explicar sus experiencias en los bosques ecuatoriales y pedir apoyo para su programa *Roots&Shoots* (Raíces y retoños), con el que quiere educar a los jóvenes en la preocupación y el cuidado por el medio ambiente.

2 *-Explíquenos cómo transcurre una de sus jornadas observando a los chimpancés en la selva de Gombe.*

-Te levantas muy pronto, hacia las cinco de la mañana y subes a las colinas. Los chimpancés comienzan a moverse de un lado para otro y tú intentas seguirles. Si sigues a una madre que lleva a su hijo, es fácil. En cambio, si es muy sociable y se une al grupo de machos, van más rápidamente y el seguimiento se complica. Si los machos deciden ir a patrullar los límites de su territorio, resulta bastante duro.

3 Hay días muy tranquilos, en los que los machos se despiertan y van a buscar comida para alimentar a su familia; ese día lo pasan deambulando con ella. Otros parten a cazar y entran en periodo de celo y compiten por atraer a las hembras; entonces se encuentran muy excitados, gritan y se exhiben ante ellas. Cuando patrullan, al menos dos veces por semana, se meten en territorio de otros grupos. Si encuentran a algún miembro en inferioridad de condiciones, lo atacan porque no les gustan los extraños. Son muy agresivos y tratan de ampliar su territorio, como los humanos. Dependiendo de cuántos machos hallen, plantean batalla o se limitan a gritar y hacer ruido.

4 *-Uno de sus grandes descubrimientos es que los chimpancés no son herbívoros sino omnívoros.*

-En efecto, los chimpancés cazan. Llegué a esta conclusión a base de la observación cercana. Una vez vimos cómo un grupo de machos rodeaba a un mono en un árbol, de manera que no le dejaban saltar, con una técnica similar a la de otros animales cazadores. En otra ocasión, un grupo de machos atacó a una hembra de una comunidad vecina, la malhirieron, le quitaron a su hijo y lo devoraron parcialmente. Fue una gran sorpresa.

5 *-Y también descubrió que son capaces de fabricar herramientas.*

-He observado a uno servirse de tallos de hierba para introducirlos en termiteros a modo de caña de pescar. Logré obtener fotografías de diferentes herramientas y fue considerado un gran descubrimiento. Así obtuve el dinero necesario para continuar.

6 *-En los últimos años usted ha abandonado la selva y dedica mucho tiempo a viajar. ¿Por qué?*

-Mi misión en la vida está en la selva, con los chimpancés, pero cuando en 1986 me di cuenta de que iban a desaparecer, de que los bosques donde viven iban a ser completamente talados y los habitantes de la selva empezaban a pasar hambre, comprendí que debía abandonarlos y explicar al mundo el peligro que corremos. Lucho por salvar la jungla.

7 *-¿Los chimpancés están ahora en peligro?*

-En las selvas que desde la costa oeste de África cruzan el cinturón ecuatorial hacia el Este y llegan a la zona occidental de Tanzania y Uganda, vivían dos millones de chimpancés; ahora quedan 200.000. Y muchos de ellos están en pequeños grupos tratando de sobrevivir. Mis famosos chimpancés de Gombe están en esta situación. Cuando llegué había unos 250 y ahora apenas quedan 120 en todo el Parque Nacional. Hay varios peligros para los chimpancés: uno de ellos es ser cazados como alimento por los refugiados que huyen de las guerras en sus territorios. Otro peligro es ser capturados para venderlos como atracción en los parques occidentales o como alimento exótico en determinados restaurantes. Pero la

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

mayor de las amenazas es la de las compañías madereras que recorren el continente talando los bosques y les obligan a desplazarse fuera de sus territorios. Esto les puede ocasionar la muerte a manos de otros chimpancés, ya que se trata de animales con un fuerte sentido de la territorialidad. Dentro de diez años, en Zaire no quedarán casi chimpancés ni gorilas.

8 *-Gracias al impulso del paleontólogo Louis Leakey, usted se erigió en la gran investigadora de los chimpancés. ¿Es casual que Leakey escogiera para esto a una mujer?*

-Para él había una razón social: el hombre cuando acaba la escuela se siente presionado para encontrar un trabajo y progresar; en cambio, la mujer no tiene esta presión, pero tiene la de casarse y fundar una familia. Puede escoger trabajos para divertirse o porque le apetece. En la selva, decía, un hombre no soporta con facilidad estar largas horas y días esperando los movimientos de los animales porque está pensando más en si esa actividad ayudará a su carrera; la mujer puede soportarlo mejor porque no está pensando en para qué le servirá. Por mi parte, he observado que entre los chimpancés, las mejores madres acostumbran a ser muy pacientes, deben serlo para que sus criaturas se desarrollen. Y, entre los humanos, las madres han de ser muy buenas conocedoras de los requerimientos de criaturas que no hablan, deben entender qué es lo que quieren los niños.

9 *-¿Qué es lo más importante que ha aprendido de los chimpancés?*

-Primero, creíamos que sólo los seres humanos eran capaces de tener emociones. Los chimpancés nos han enseñado que no es propiedad únicamente humana sino que ellos también lo encarnan. La segunda cosa que me han enseñado es que la relación entre la madre y su criatura trasciende los límites de lo humano. Si una madre es demasiado severa o demasiado indulgente con su vástago, la conducta de éste en años posteriores de su vida se ve seriamente afectada. En cambio, una madre tolerante y afectivamente equilibrada va a permitirle crecer para alcanzar la madurez individual y grupal. Lo tercero que descubrí es que hay ciertas características que creíamos exclusivas de los humanos, por ejemplo los abusos de autoridad, la violencia innecesaria y la imposición de unos grupos sobre otros, que también se ven en los chimpancés en libertad.

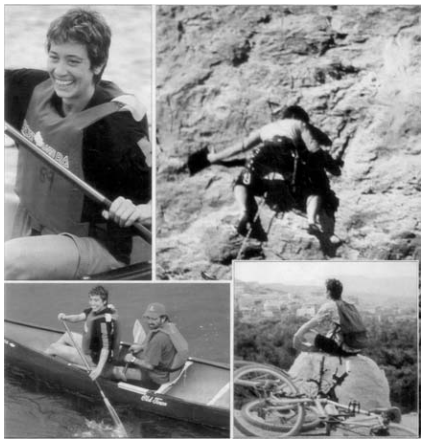
Adaptado de: Muy interesante, agosto 2000

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Tekst 2

Eva, polideportista

Con 32 años ha descendido en piragua, escalado altos montes, bajado a profundas simas… Nos dice por qué le atrae el riesgo.



Se precia de ser la primera española en descender 1.100 metros. Fue hace dos años en la sierra de Grazalema (Málaga), donde se introdujo en la sima Gesmen. En la expedición había expertos espeleólogos[1)] de toda España. Se quería establecer el récord del mundo en profundidad. La campaña se hizo en dos __12__ : en el primero de ellos no se consiguió bajar el material de buceo, pero al año siguiente sí se logró.

«La primera vez que me metí bajé a 500 metros. Fue durísimo y cuando salí no pensaba en bajar hasta los 1.000 metros. La mayor parte del tiempo vas solo y __13__ de la cueva es brutal: se duerme en un saco mojado». Eva fue de las pocas mujeres que hizo el descenso de 500 metros. «Estuve 48 horas dentro de la cueva. Luego, al salir, me enteré de que ninguna española había bajado 1.000 metros y me 'piqué'». Volvió al mes siguiente con el propósito de descender a un kilómetro de profundidad en las entrañas de la tierra, para __14__ sus amigos que decían que no sería capaz de realizar algo así. «Descendí con otra gente con la que nunca había hecho espeleología. La experiencia fue __15__ , pero al subir me prometí que no volvería a entrar en una cueva en mi vida. Cuando estaba abajo lo único que pensaba es que tenía un kilómetro de tierra encima de mí y, si quería __16__ , era imposible. En una bajada tardas más de 12 horas y yo permanecí 48 horas dentro». Para practicar este deporte más que estar en buena forma física hay que tener mucho control mental.

«La salida es __17__ porque el ascenso a pulso cuesta el doble que el descenso. Se emplea mucha más energía». Al salir, Eva quería ver el sol, pero vio la luna. «Estaba muy cansada, agotada, porque tardamos mucho en subir. Lo único que deseaba era descansar».

Eva siempre ha sido muy deportista. «Desde pequeña me ha encantado el deporte. Yo empecé haciendo gimnasia deportiva y estuve compitiendo ,__18__ eso me exigía mucho y decidí ser entrenadora de gimnasia. El mundo del deporte es muy cerrado, así que empecé dando clases de aeróbic». Estuvo un año en París, donde obtuvo los títulos mientras daba clases de mantenimiento. Volvió a Madrid y desde entonces no ha parado. Consiguió el título de entrenadora por la federación de gimnasia. Cuando tenía veinte años, empezó a practicar la espeleología con unos amigos haciendo cursillos. «Durante dos años nos íbamos todos los fines de semana a hacer espeleología; y si no, íbamos a escalar, a volar o bucear: la verdad es que __19__ ». Al año siguiente, después de haber residido en París, decidió saber por ella misma cómo se vivía en el campo y se fue a un centro ecologista en Albacete. «Quería conocer cómo era la vida __20__ ». Tras esta experiencia se marchó con nueve amigos a recorrer África durante tres meses. Después, Eva se inició en el piragüismo. «Es un medio que te lleva a sitios inhóspitos. Puedes estar viajando tres días en una piragua. Hice el descenso del Tajo y fue una experiencia maravillosa». __21__ la actividad de las aguas bravas aunque a ella lo que más le gusta es la escalada. Ha practicado muchos deportes y confiesa no ser especialmente buena en ninguno. «A mí lo que me gusta es ir a los sitios y gozar de cada aventura».

de: Mía, abril 2000

noot 1 el espeleólogo = iemand die afdaalt in onderaardse grotten

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Disimulada entre el poderío de los dos motores caribeños (Cuba y Jamaica) y la república musical (Brasil), la música colombiana es la gran olvidada en Latinoamérica. Sus selvas, sus montañas, sus llanos, sus playas y sus ciudades ocultan una gran riqueza que se concreta en géneros populares como el porro, el bullerengue, la puya o la llanera. Pero si hay una música que se identifica con Colombia es la cumbia, algunos de cuyos temas se han convertido en oficiosos himnos nacionales. Su origen se encuentra en la costa atlántica y los primeros pasos de baile los dieron esclavos que intentaban seguir el ritmo con las cadenas y los grilletes puestos.

Como otros estilos nacidos en el continente, la cumbia se nutre de tres fuentes principales: la de los nativos precolombinos, concretada en el uso de instrumentos como la flauta de millo o la gaita; la que llegó desde España en forma de romances medievales, decisiva para la construcción de las letras; y la que trajeron los esclavos africanos, en forma de potentes y elaboradas percusiones.

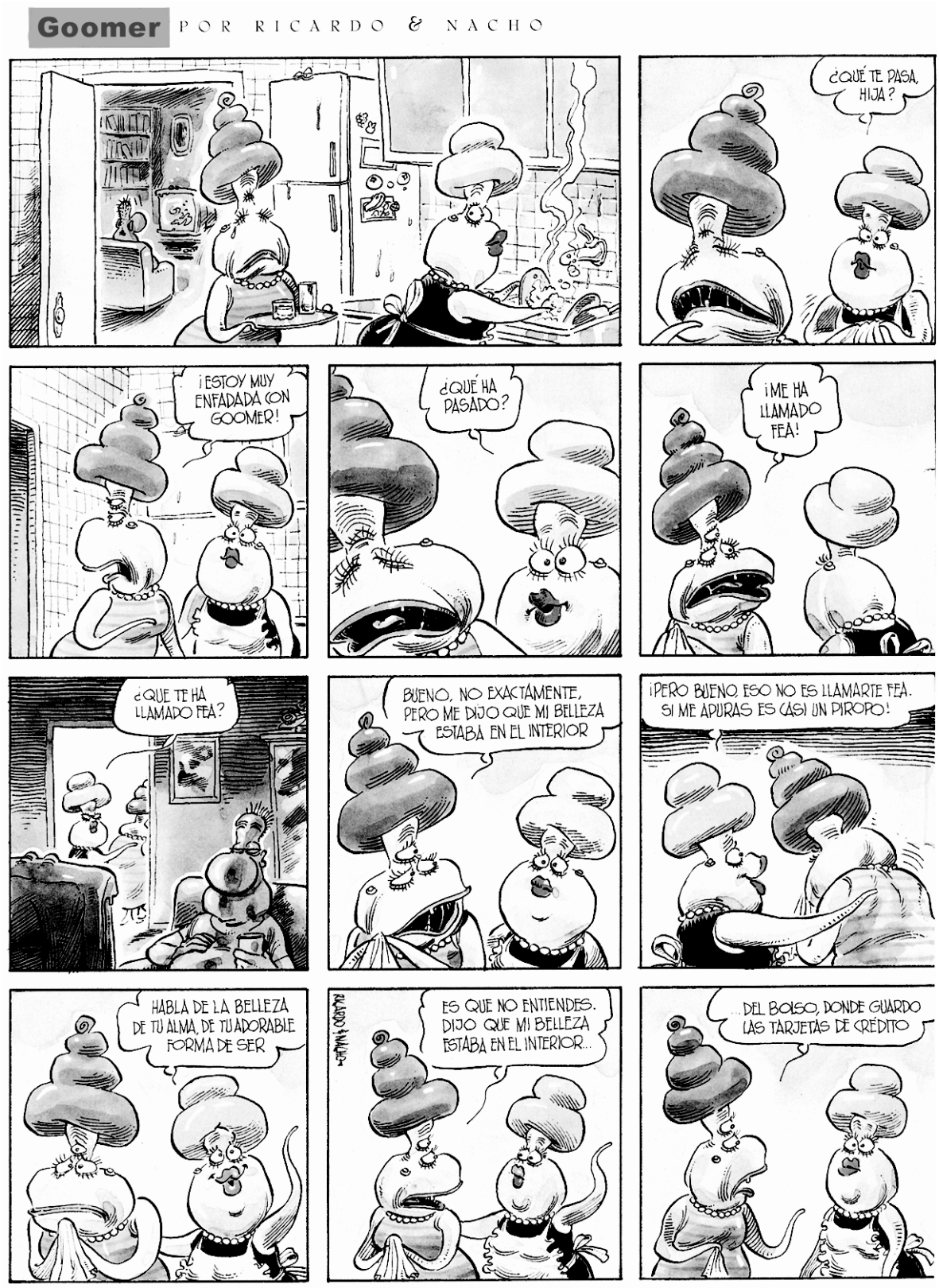
Otro género muy famoso es el vallenato. También nació en la costa atlántica, concretamente en la región de Valledupar, y su sonido distintivo lo marca el acordeón. Estos pequeños instrumentos, antes de salir de las fábricas alemanas con destino a Colombia, son reajustados con esmero para los intérpretes del vallenato, que consiguen así un toque más personal. El acordeonista suele ser también el cantante, así que es él quien dirige la agrupación y quien dibuja los versos, las introducciones, los interludios.

Para acceder al tesoro de la música tradicional colombiana podemos acercarnos a discos firmados por artistas de la talla de Lisandro Meza, Totó la Momposina, Alfredo Gutiérrez o Máximo Jiménez. Y aunque la salsa no nació en Colombia, se ha convertido en la música más seguida desde que, hace veinte años, empezara a sonar en las radios. Copiando primero y llevándola luego a su propio terreno, nombres como los de *Peregoyo y Su Combo Vacana*, *Fruko y Los Tesos* o *Clan Caribe* han creado un sonido distinto para la salsa al mezclarla con el vallenato, la cumbia o el calypso. Pero ha sido Joe Arroyo, acompañado por su formación *La Verdad*, quien ha puesto a Colombia en el mapa internacional de la salsa.

de: Ajoblanco, junio 1999

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Tekst 4



Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

A falta de olas...

¿Qué se puede hacer si eres un fanático del surf y vives en una isla en la que la calma chicha reina todo el año? La respuesta a esta difícil pregunta la ha dado David Mesnard, un monitor de buceo que vive en las Islas Maldivas, lugar en el que las olas brillan por su ausencia. Mesnard ha inventado un arriesgado deporte que consiste en aprovechar, si no la fuerza de las olas, al menos sí las potentes corrientes submarinas. Para ello, ha encontrado un canal entre dos atolones que reúne las condiciones idóneas para su invento. La gracia está en subirse a una tabla con unas botellas de oxígeno y dejarse arrastrar al fondo por la violenta corriente. La carrera dura varios minutos y se ve arrastrado hasta a 40 metros de profundidad. Es entonces cuando aparecen las mayores dificultades, pues volver a la superficie y con la tabla bajo el brazo no es una tarea sencilla. El aguerrido Mesnard ha solucionado este problema con la ayuda de un buceador de rescate. Éste es el encargado de tirar de él hacia arriba al final de cada *galopada* submarina.

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Tekst 6

Después de 40 años...

¿Te imaginas si camino del aeropuerto Simón tiene un accidente y no lleva el cinturón de seguridad?

Afortunadamente, le han enseñado a ponérselo.

Entre todos podemos hacerlo. Prevenir los accidentes de circulación y evitar sus graves consecuencias no es tan difícil. Lo único que tenemos que hacer es poner un poquito de nuestra parte. Enseñarnos los unos a los otros y sobre todo, poner en práctica lo que aprendamos. El resultado: Vivir. ¿Te parece poco?

www.dgt.es. **1999 AÑO DE LA EDUCACIÓN VIAL.**

Enseña también educación vial.

Dirección Gral. de Tráfico
Ministerio del Interior

Enseña a vivir.

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

LEJOS DE CASA

Soy Olga, una bioquímica catalana que está trabajando en un proyecto de investigación europeo en Holanda. Tan sólo llevo dos semanas en Leiden, pero gracias a ti ya me siento como en casa. Me encanta comprarte los domingos, a modo de premio, y destinar toda la mañana a leerte detenidamente: editorial, secciones, opinión… Mientras disfruto de tu lectura en algún café, fuera suele estar nevando, con lo que me reconforta más sumergirme en tus cálidas páginas.

También me has resultado de gran utilidad para decorar mi habitación. Todos tus reportajes son de gran calidad, y las fotografías que los ilustran, únicas. Así que gracias a ellas mis paredes están llenas de pedacitos tuyos.

OLGA LAMUA. LEIDEN. HOLANDA.

de: El País Semanal, 14 de marzo de 1999

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Planeta Tierra

Sección a cargo de Lídia Polo

De ti depende

Contaminación de ríos y mares, pérdida de recursos naturales, explotación laboral de mujeres y niños, pobreza… Muchos de estos desastres naturales y humanos podrían solucionarse si actuásemos como consumidores responsables.

1 Para salvar el planeta y a sus gentes es necesario que cada uno reconozca sus culpas. Es cierto que muchas industrias contaminan las aguas y que es moneda corriente que las multinacionales aumenten sus beneficios pagando salarios míseros a trabajadores aún más míseros de los países más pobres. A pesar de ello, no podemos justificar nuestra pasividad ante lo que sucede dejando caer toda la responsabilidad sobre los hombros de fabricantes o legisladores, principalmente porque mucho podemos contribuir cada uno de nosotros para cambiar las cosas.

A

2 Cuando vamos al supermercado a comprar alimentos, cuando llenamos el depósito del coche o compramos ropa o juguetes a los niños estamos ejerciendo nuestro derecho a elegir entre unos productos y otros, entre unas y otras marcas. La mayoría no somos conscientes del poder que tenemos en esos momentos: podemos dejar de adquirir un producto si descubrimos que incluye ingredientes contaminantes y escoger otro porque la marca en cuestión dedica parte de sus beneficios a colaborar con una ONG[2)] o seleccionar algunos de nuestros regalos navideños en las tiendas de "comercio justo" -aquellas con artículos fabricados por personas de países subdesarrollados que han recibido por su trabajo un salario digno-. Perder de vista esta perspectiva movidos por las modas o las gangas es también participar activamente de la devastación del planeta y sus gentes.

En 1995, los consumidores evitaron que la petrolera Shell hundiera en el Atlántico la almacenadora de petróleo "Brent Spar".

B

3 Desde hace unos años, las ONG tratan de enseñar a los consumidores el poder que tienen ante las grandes multinacionales. Una de las campañas con mayor resonancia es la que inició Greenpeace contra la petrolera Shell en 1995, tras anunciar la compañía su intención de hundir en el océano Atlántico la plataforma de almacenamiento de petróleo "Brent Spar". Conscientes de que si Shell conseguía su propósito las más de 600 plataformas diseminadas por el Mar del Norte acabarían sus días también hundidas en el océano, Greenpeace se propuso impedirlo. Los ecologistas llamaron al boicot generalizado contra los productos Shell cuando la petrolera se negó a dar marcha atrás en sus intenciones. En una semana, las ventas de la multinacional se redujeron a la mitad en países como Dinamarca o Alemania y sus acciones en bolsa bajaron. Shell tuvo que capitular y anunció que la plataforma sería desmantelada en tierra y reutilizada en la construcción de un dique. Desde entonces la "Brent Spar" es un símbolo de cómo la unión de los ciudadanos puede cambiar las cosas.

C

4 Muchas grandes compañías han trasladado sus centros de producción a países subdesarrollados para abaratar costos pagando salarios indignos, utilizando mano de obra infantil, prescindiendo de cualquier medida de seguridad para sus empleados o utilizando el trabajo forzoso de los presos. Mientras tanto, las mismas empresas gastan cifras

noot 2 ONG: Organización No Gubernamental (zoals bijv. Greenpeace)

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

astronómicas en campañas publicitarias para que los consumidores de los países ricos compremos sus productos. Acabar con estas prácticas, frecuentes sobre todo en el sector textil, es el objetivo de la campaña "Ropa limpia", promovida por más de 50 ONG en España y otros países de la Unión Europea.

Desde Setem, coordinadora en nuestro país de la iniciativa, se asegura que no se trata de boicotear a unas determinadas marcas; paradójicamente, los principales perjudicados ante una eventual disminución de sus ventas serían los propios asalariados a los que se pretende ayudar, puesto que perderían sus trabajos. Lo que se pretende es que los consumidores expresen su indignación ante prácticas de

ese tipo enviando cartas a los responsables de las compañías y a los medios de comunicación o haciendo gestos solidarios.

D

El año pasado, la campaña "Ropa limpia" se entró en luchar contra las precarias condiciones a las que, según las ONG, las marcas de vestimenta y calzado deportivo Nike y Adidas someten a sus empleados en el Tercer Mundo. Una de las acciones de esa campaña culmina a finales de este mes de enero, cuando las ONG devuelvan a ambas empresas las zapatillas usadas recogidas durante todo el año. En los paquetes figurará el lema "con defecto de fabricación". Si quieres, todavía estás a tiempo de que tus zapatillas formen parte de la protesta. Infórmate en el tel. 934.415.335.

de: Clara, enero 2000

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

DOCUMENTOS ABCe
miércoles, 26 de mayo de 1999

¡ A los toros !

Adquirir una entrada para San Isidro es difícil, pero no imposible. Basta con armarse de paciencia. Si no tiene abono, lo mejor es acercarse los días de corrida a las taquillas de la plaza, desde las 10 a las 7. Allí se pueden adquirir las entradas del día y, sólo hasta las 2, los boletos para las cinco corridas siguientes. En la misma explanada hay casetas legales que venden las entradas con un 20% de recargo. Los precios de las entradas varían desde las 428.700 pts. de un abono en barrera de sombra, a las 13.275 pts de una andanada de sol.

Plaza Monumental de Toros de Las Ventas

Dirección: C/Alcalá, 237 28028 MADRID
Distrito-Barrio: Salamanca-Guindalera

Teléfono: 91 356 22 00 (centralita)

Fax: 91 361 17 58 (petición de localidades)

Horario de taquilla: Viernes y sábados de 10 a 14 y de 17 a 20 horas. Jueves con el mismo horario sólo para abonados. Domingos de 10 de la mañana hasta la hora del comienzo de la corrida.

Transporte: El metro a Ventas suele ser el mejor medio de acercarse a la plaza. Los atascos son el pan nuestro de cada día en Madrid, más en el entorno de la Monumental cuando comienza la Feria:
*Metro: Ventas
*Autobús: 12, 21, 38, 53, 106, 110 y 146

Aforo: 23.000 espectadores

Tiempo: Si mayo mayea, como suele ocurrir, nunca sobra mirar al cielo antes de salir para la plaza, y aunque el cielo diga sí, tampoco sobra muchas tardes el impermeable y el paraguas. Hasta que la Comunidad quiera poner remedio. Ya se sabe que San Isidro es patrón de los agricultores.

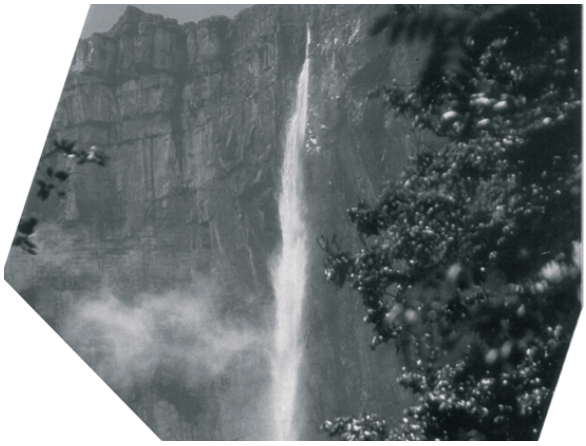
Respeto: Acude usted lector a un espectáculo en el que un hombre con un trapo rojo se juega la vida ante un animal de astifinos pitones y más de quinientos kilos. Conviene por ello saber que hay momentos para la protesta, para el aplauso, incluso para la bronca; pero en su momento.

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Ramón Portilla, aventurero de la 'Expedición Cacique'

"Cada ascensión es un reto diferente"

Si te gusta la aventura, Cacique te da la oportunidad de ser uno de los 24 participantes de la expedición 'Cacique Orinoco', donde, además de explorar territorios vírgenes de Los Andes, escalarás los dos picos más altos de Venezuela.



Ramón Portilla lleva 23 años practicando el alpinismo y la escalada. Ha coronado las siete cumbres más altas del planeta y ahora acaba de incorporarse al 'Equipo Cacique' de aventureros. Desde su dilatada experiencia en los picos venezolanos, nos explica que "cada ascensión es un reto diferente" y nos adelanta en qué consistirá esta expedición.

Pregunta: *¿Qué atractivos tiene Venezuela para un aventurero?*

Respuesta: Es un paraíso, ya que casi todos los deportes de aventura encuentran en Venezuela un lugar fascinante donde poder practicarlos.

Pregunta: *¿Qué cualidades hay que tener para esta expedición?*

Respuesta: Lo más importante es saber convivir con otras personas. Además, es fundamental tener intereses deportivos y culturales. No son necesarios una forma física notable ni altos conocimientos técnicos de escalada.

Pregunta: *¿Cuál es el principal interés de los Andes venezolanos?*

Respuesta: Cruzar la selva hasta llegar a los glaciares en un recorrido de gran belleza, con paisajes maravillosos, además de gran variedad de fauna y flora.

Pregunta: *¿Es muy diferente el mundo de la aventura en España respecto a otros países del resto de Europa?*

Respuesta: En otros países europeos es más fácil conseguir colaboraciones para emprender una expedición.

de: Quo

¿Quieres convertirte en uno de los expedicionarios?

Remitiendo este cupón a la dirección que te indicamos entrarás en el sorteo de dos plazas para las pruebas de selección que se realizarán en marzo y septiembre en distintos parques naturales de España.

Nombre y apellidos .....

C/ ..... **C.P.** .....

Provincia ..... **Tfno.** .....

Envia este cupón a Quo. Concurso Cacique Aventura. Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. 28034 Madrid.

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

PRIMER CONCURSO DE RELATO CORTO Clara

La afición a la escritura va en aumento, especialmente entre las mujeres, por eso hemos organizado el primer Concurso de Relatos. Tres suculentos premios, la publicación en la revista y un sorteo de 100 plumas entre todos los participantes, serán las recompensas a vuestra inspiración literaria.

Bases del concurso

1. Los relatos presentados al concurso serán originales e inéditos, de tema libre y con una extensión máxima de 3 folios.
2. Los originales se enviarán por triplicado, mecanografiados y convenientemente grapados por su margen izquierdo.
3. La fecha máxima de admisión de originales será el día 18 de mayo del 2000. Se enviarán a Clara, especificando "Primer Concurso de Relato Corto". c/Muntaner, 40. 08011 Barcelona.
4. Obligatoriamente, los cuentos se presentarán a concurso bajo lema o pseudónimo, acompañados de un sobre cerrado adjunto donde se debe colocar el cupón con los datos completos del autor. En el exterior se especificará únicamente el título del relato y el pseudónimo.
5. Cada concursante podrá enviar cuantos originales desee, siempre que se acompañe el cupón original (no se admiten fotocopias): el que aparece en esta revista (nº 91-abril) o en la siguiente (nº 92-mayo).
6. Se otorgará un **primer premio de 250.000 ptas.** y una pluma estilográfica de plata con plumín de oro, "Sirocco", de Inoxcrom. Además los dos finalistas obtendrán también esta valiosa pluma estilográfica. Entre todos los participantes, se sortearán 100 plumas "York Metal", de Inoxcrom.
7. El jurado, formado por destacadas personalidades del ámbito literario, emitirá su veredicto a finales de junio. Los nombres de los ganadores, así como los tres relatos galardonados, aparecerán en el nº 95 (agosto, a la venta el 19 de julio) de Clara.
8. No se devolverán las copias presentadas. Clara se reserva el derecho de publicar los textos presentados a concurso, previa comunicación a los autores.

El mejor relato tiene un premio de 250.000 ptas.

y una pluma de plata INOXCROM

Y, además, los dos finalistas recibirán una pluma estilográfica de plata "Sirocco" con plumín de oro, de Inoxcrom.

Entre todos los participantes se sortearán 100 plumas estilográficas "York Metal", de Inoxcrom.

Enviar a Clara. "Primer Concurso de Relato Corto" c/ Muntaner, 40. 08011 Barcelona.

Cupón de participación

Título del relato .....

Pseudónimo .....

Nombre .....

Calle .....

Población ..... Código postal .....

Provincia ..... Teléfonos de contacto .....

Fecha de nacimiento ..... DNI .....

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

¿Qué hacer y qué evitar?

■ Elegir el momento apropiado.
■ Motivarse bien antes de empezar.
■ Preparar una fecha para comenzar a dejarlo.
■ Dejarlo de raíz, no se debe fumar de forma reducida.
■ No dejar de fumar si hay un cambio de trabajo por medio o una época de tensión con la pareja.
■ Hacer desaparecer todo aquello que le recuerde al tabaco, como mecheros, ceniceros, etcétera.
■ Comentarlo con amigos y familiares para que lo tengan presente.
■ Alejarse de ciertas situaciones que inviten a fumar, como reuniones sociales, discotecas, restaurantes, etcétera, hasta que se esté bien seguro de uno mismo.
■ Si entran ganas de fumar, beber agua o zumos para estimular la garganta; en ningún caso café o alcohol, pues éstos aumentan el deseo de fumar.
■ Si no se consigue por uno mismo, lo mejor es acudir a un centro especializado.

Control médico

En Androclinic pretenden, con el método Tabacout, convertir al fumador en un "no fumador" de forma permanente. Primero evalúan el grado de adicción del paciente, la motivación y el deterioro causado en su organismo, y, durante tres semanas, aplican un tratamiento a base de sustitutivos de la nicotina y ansiolíticos leves que controlan el síndrome de abstinencia, al tiempo que cortan de raíz la dependencia psicológica. En la clínica Capistrano se valoran las causas del consumo de tabaco para lograr la abstinencia, calmando la ansiedad y los síntomas físicos con preparados farmacéuticos que ayudan a este objetivo, aunque las técnicas con mejores resultados son las psicológicas o conductuales.
En el centro de medicina biológica Esbeltic Model, el tratamiento para dejar de fumar en una sola sesión tiene varias etapas: control de la función pulmonar, aplicación de la terapia de biorresonancia para eliminar la nicotina en el menor tiempo posible, acupuntura para la ansiedad, terapia homeopática de desensibilización contra el sabor y el olor del tabaco, y, por último, toda una serie de mensajes positivos que refuerzan la voluntad del paciente y rompen la asociación de hábitos.

Einde

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.