

¿Y a ti cómo te afecta el tiempo?

¿Eres meteosensible? ¡Tranquila! No te estamos insultando. Lo único que queremos saber es si eres sensible a los cambios atmosféricos, si te afecta que el tiempo te dé sorpresas, que sea de día o de noche... Todo, absolutamente todo, puede influir nuestro estado de ánimo: desde la radiación solar, hasta los campos magnéticos, pasando por el flujo de partículas emitidas por el sol, la contaminación atmosférica o las tasas de ruido. ¿Quieres saber cómo nos afecta la Primavera... y el Verano, y el Otoño y el Invierno?

PRIMAVERA

Elemento rey: la luz del Sol.

Temperatura 1/2: 18 C.

Efecto directo: Antidepresivo. La luz del sol también pone en funcionamiento la glándula pineal, una glándula que se encuentra en el cerebro y que regula el nivel de glucemia, las hormonas e incluso las emociones, esto es lo que explica que durante la Primavera nuestro humor fluctúe tanto, llevemos más buen rollo y la risa nos siente a todas tan bien que estemos más guapas, en consecuencia directa, liguemos más.

Acelera: la producción de vitamina D bajo la piel. Esta vitamina ayuda a que la sangre absorba el calcio de la dieta y, además, este calcio se fije en los huesos y en los dientes.

¡Ojo! en los primeros días de la Primavera, como los cambios de luz –adelantamos una hora los relojes y esto altera más que retrasarlos– y de temperatura son muy bruscos, también podemos sufrir alguna alteración del estado de ánimo, tipo SPM –Síndrome Premenstrual, ya sabes...–.

VERANO

Elemento rey: el calor del Sol.

Temperatura 1/2: 24 C.

Efecto directo: El Sol es el gran estimulante del buen humor y si en Primavera, todas nos encontramos relajadas y en la onda, en Verano, la cosa se pone más calentita y nuestro ingenio se agudiza, así que es la mejor época para pasárselo en grande haciendo cosas que jamás en la vida hubieras pensado que harías y conociendo a gente nueva...

Acelera: La producción de vitamina D a dosis enormes... Lo que nos lleva a poner especial hincapié en la protección: nunca está de más recordar que el Sol debe tomarse gradualmente, comenzando por 10 minutos diarios durante la Primavera y siguiendo hasta el verano, aumentando el tiempo de exposición poco a poco y evitando las horas del mediodía.

¡Ojo! Si además de la temperatura alta, también aumenta la humedad, tu sangre se puede ver alterada, pero no como lo hace la Primavera, sino causando problemas de circulación, así que, tendrás que contrarrestarlo con ejercicio físico.

OTOÑO

Elemento rey: las lluvias, sobre todo, los fines de semana... ¡los climatólogos descubrieron que los domingos llovía un 10% más que entre semana, según datos tomados por satélite durante 16 años! Junto a las lluvias, el viento también se coloca la corona.

Temperatura 1/2: 15 C.

Efecto directo: desestabilizador... ¡y enloquecedor! El viento puede provocar cambios de humor por sorpresa y vienen esas épocas en las que más que a menudo oyes cosas como: «¡Eres una lunática!» o «¡No hay quién te entienda!» o «¡Mujeres...!»». En cuanto a la lluvia, una vez ha caído la última gota, quedan iones negativos en las capas bajas de la atmósfera y esto provoca un efecto relajante y antidepresivo.

Acelera: La imaginación. Los días de lluvia son los días que te sentirás más inspirada, sobre todo, cuando caigan las últimas gotas y el sol comience a filtrarse por las nubes. Aprovecha para escribir una buena carta o un mensaje secreto al chico de tus sueños... serán pequeñas obras de arte. Y lo más divertido: ¡estimula el impulso sexual... incluso más que en Primavera! Así que ya sabes...

¡Ojo! Las tormentas también provocan un efecto directo clarísimo y éste está relacionado con los iones positivos que se acumulan en las capas bajas de la atmósfera. Esto sucede justo antes de que las nubes descarguen y provoca irritabilidad, estrés y ansiedad.

INVIERNO

Elemento rey: el frío.

Temperatura 1/2: 7 C.

Efecto directo: Convierte tu vida en un derroche de actividad, en un no parar. El frío provoca necesidad de movimiento del aparato locomotor para estabilizar tu temperatura corporal.

Acelera: ¡El deseo sexual! Si el Otoño nos pone «en marcha», el Invierno lo acelera a 100. El frío arrecia y se desea el calor... ¡No nos pondremos a detallar ahora las distintas formas de conseguir calorcito de manera muy, muy natural!

¡Ojo! con los virus respiratorios que convierten el aire en su autopista particular. La vitamina C deberá ser tu aliada y ya sabes dónde encontrarla: en cítricos y verduras.



de: Vale

URBIÓN

Tan cerca de la naturaleza

Robledales, sabinares, encinares, ríos, dehesas... y dominando todo, un mar de pinos, allí donde nacen el Duero y el Arlanza, el Razón y el Revinuesa, alimentados por las lagunas *negras y heladas*. Aguas que represa el embalse de la Cuerda del Pozo, el pantano.

Una naturaleza rica y variada, capaz de ofrecer al visitante, en cualquier época del año, múltiples posibilidades.

El senderismo en primavera, la recogida de setas en otoño, el esquí de fondo y la pesca, se suman a los ya tradicionales deportes náuticos a orillas del pantano.



Las gentes de esta tierra han conservado sus valles y pinares, trabajando desde antiguo la madera y explotando la ganadería. Siempre el monte, propiedad común, garantía del control de los incendios, de la protección del bosque.

... y tradiciones

Pero URBION es también tierra de arraigadas tradiciones y fiestas populares. De conjuntos ejemplares de arquitectura popular como Aldea del Pinar, Vinuesa o Molinos de Duero. De monumentos histórico-artísticos relevantes como la Casa-Fuerte de San Gregorio o la iglesia de San Miguel en Neila.

Tradiciones y costumbres que hacen de URBION un destino obligatorio, un espacio abierto a todas tus inquietudes.

Y para disfrutarlo, URBION te propone, junto a su renovada red de alojamientos rurales y campings, una excelente oferta gastronómica en la que destacan los embutidos, la caza, la trucha, la miel, el queso de oveja, sin olvidar lo más propio del lugar: la caldereta, las migas pastoriles y el ajo carretero.



... y tan lejos

Entre el Duero y el Ebro; entre Burgos y Soria, te espera URBION.

Ven a descubrirlo.

Lo tienes a un paso. Muy cerca de ti, y al tiempo, lejos del agobio de la ciudad.

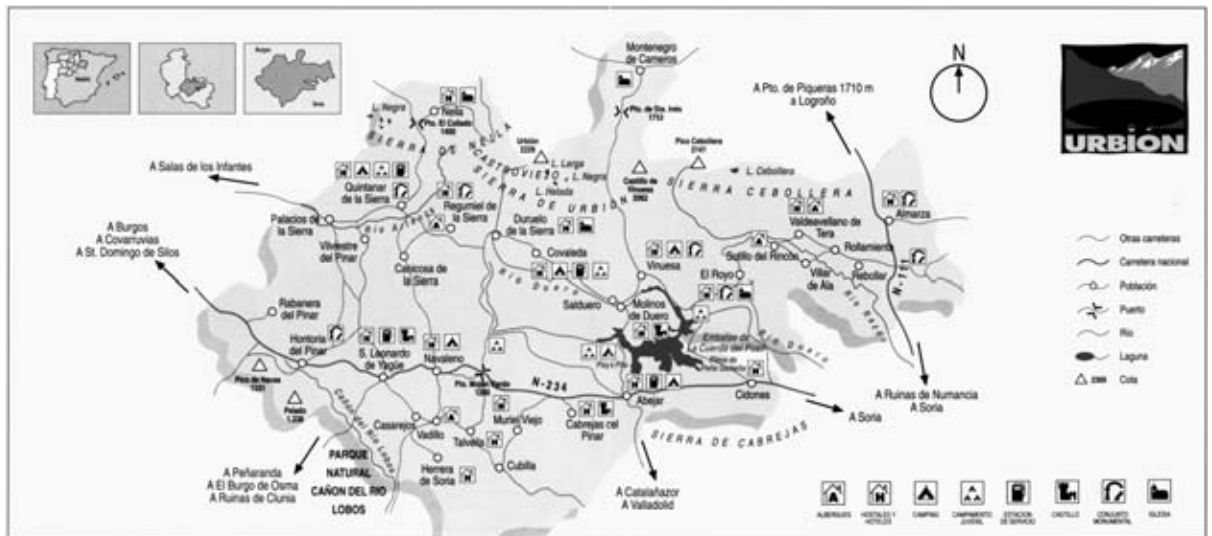
Un territorio mágico, escondido entre sierras, bosques y ríos, apartado de las rutas convencionales pero cerca de las grandes vías de comunicación.

Ven al Cañón del Río Lobos, descubre las sierras de Neila y La Demanda, Urbión y Cebollera... Pasea por el acebal de Garagüeta, por el hayedo de Razón... y, a orillas de la Laguna Negra, revive nuevamente su leyenda.

Eindexamen Spaans havo 2003-I

havovwo.nl

URBION es tierra ideal para disfrutar de tu ocio y tiempo libre. Tierra y paraje que invita al sosiego, a la reflexión como antaño hicieron Baroja, Machado y Gerardo Diego.



Tienes que venir

Ven a URBION.
Disfruta de uno de los parajes naturales más sorprendentes de nuestra geografía... Puede ser toda una aventura.
Vívela intensamente.

animales

Cómo cuidar a una tortuga

Para que tu mascota se adapte a su nuevo hogar hay que ofrecerle una dieta equilibrada, un entorno tranquilo y un espacio propio a la temperatura adecuada.

Las tortugas son reptiles muy longevos, y algunas pueden vivir hasta 120 años, pero también son animales delicados que añoran su hábitat, por lo que siempre hay que procurar proporcionarle en casa un ambiente lo más parecido posible a su entorno natural. Otra característica muy importante de estos animalitos es su temperatura corporal, que varía dependiendo de la externa. Así, en caso de que haga mucho calor, buscan la sombra o aceleran su circulación sanguínea para favorecer la refrigeración.

Hay tres grupos diferentes

Existen tres grandes grupos de tortugas: terrestres, semiacuáticas y marinas, y su dieta varía según pertenezcan a una u otra especie. Las terrestres comen a diario en primave-

ra y verano, aunque van disminuyendo la proporción hasta llegar a cero en invierno. Son vegetarianas y comen básicamente zanahorias, maíz, tomates, etc. Las tortugas semiacuáticas comen cada dos o tres días; su dieta es variada, e incluye carnes blan-

cas y pescados (pollo, truchas...), insectos y vegetales. En estos casos lo más cómodo es adquirir algún preparado que pueda cubrir convenientemente sus necesidades. La marina es una especie protegida y su venta está prohibida.

Construye un terrario a su medida

Aunque las tortugas terrestres pueden pasear por el jardín, no conviene tenerlas sueltas por la casa, ya que es fácil pisarlas. Lo mejor es construirles un hogar a medida, un terrario al sol, con una zona som-

breada y un recipiente con agua. El suelo del recipiente debe cubrirse con una capa de tierra que se pueda humedecer (de 8 a 10 cm). La temperatura media del terrario deberá estar alrededor de 25° C. Si la tortuga es semiacuática, el terrario deberá tener una parte con agua, en cuyo fondo se pondrá un poco de arena. Es importante cambiar el agua por lo menos un par de veces a la semana, para sanearla. A ésta se le debe quitar el cloro, por lo que conviene dejarla reposar 24 horas antes de utilizarla. □



A la hora de comprar

- Nunca debes comprar tortugas en mercadillos callejeros, pues no garantizan la salud y procedencia del animal.
- Si se trata de una tortuga terrestre, es importante observar que la concha inferior no toca el suelo. Además, comprueba que la piel es lisa, brillante y sin úlceras.
- Los ojos deben estar bien abiertos y sin hinchazón.

■ Tekst 12

Los 10 mejores restaurantes de la costa

Subijana, Adriá, Ruscadella... La cocina más solicitada del momento mezcla tradición y experimentación. *Por Joan Merlot*

Akelare. Pedro Subijana es el maestro vasco más impregnado de espíritu costero y vacacional. Sobre el plato, las creaciones vanguardistas de un *chef* veterano en su mejor momento. P^o Padre Alcolaga, 56. San Sebastián (Guipúzcoa). Reservaciones tel.: 943 21 20 52.

Koldo Royo. Triunfa hermanando la tradición vasca con productos del Mediterráneo en recetas sencillas e imaginativas. Avda. Ingeniero Gabriel Roca, 3. Palma de Mallorca (Baleares). Reservaciones tel.: 971 73 24 35.

Tristán. La cocina de Gerhard Schwaiger está a la altura de los lujosos yates del puerto deportivo mallorquín. Puerto Portals, Mallorca (Baleares). Reservaciones tel.: 971 67 55 47.

El Bulli. El santuario de Ferran Adriá exige peregrinar hasta una cala perdida y reservar con meses de antelación. Abierto seis meses al año, sólo dan cenas. Cala Montjoi, Rosas (Girona). Reservaciones tel.: 972 15 04 57.

Sant Pau. Carmen Ruscalleda es un referente en la renovación del recetario catalán, mezclando tradición y experimentación. Carrer Nou, 10. San Pol de Mar (Barcelona). Reservaciones tel.: 937 60 06 62.

Hispania. Institución de la cocina catalana, las hermanas Lolita y Paquita Rexach siguen elaborando esa cocina autóctona que no debería perderse. Ctra. Real, 54. Arenys de Mar (Barcelona). Reservaciones tel.: 937 91 03 06.

El Faro del Puerto. Fernando Bárcena lo ha convertido en el mejor restaurante de la provincia actualizando el tratamiento de langostinos, salazones y atunes autóctonos. Avda. de Fuentebravia, s/n. Puerto de Santa María (Cádiz). Reservaciones tel.: 956 87 09 52.

Girasol. El alemán Joachim Koeper recuperó para la alta cocina este chalé costero en el que sirve platos con productos sureños y prudente modernidad. Ctra. Moraira-Calpe, km. 1. Alicante. No se hacen reservaciones. Tel.: 965 74 43 73.

Mesón El Drago. Carlos Gamonal y su hijo hacen valer la tradición canaria gracias a su constante reivindicación de alimentos locales y puesta al día de guisos olvidados. Urbanización San Gonzalo, 2. Tegueste (Tenerife). Reservaciones tel.: 922 54 30 01.

La Taberna de Rotilio. Aquí se sirven algunos de los mejores percebes y camarones de las Rías Baixas. No perderse sus ostras fritas con verduras o el revuelto de berberechos y algas. Sanxenxo (Pontevedra). Avda. del Puerto, s/n. Reservaciones tel.: 986 72 02 00.

Eindexamen Spaans havo 2003-I

havovwo.nl

Lees bij de volgende vragen steeds eerst de opgave voordat je de bijbehorende tekst raadpleegt.

■ Tekst 9 ¿Y a ti cómo te afecta el tiempo?

Het is algemeen bekend dat in de lente zowel bij mensen als bij dieren de liefdeshormonen geactiveerd worden.

- 1p 42 Wordt in deze tekst een ander seizoen genoemd waarin dit ook het geval is?
Zo ja, schrijf op welk seizoen.
Zo nee, schrijf op "nee".

■ Tekst 10 Urbión

- 1p 43 Kun je volgens deze folder in Urbión bergbeklimmen als sport beoefenen?
Zo ja, waar?
Zo nee, schrijf op "nee".

■ Tekst 11 Cómo cuidar a una tortuga

- 1p 44 Kun je uit dit artikel te weten komen welke soort schildpadden niet als huisdier mag worden gehouden?
Zo ja, welke?
Zo nee, schrijf op "nee".

■ Tekst 12 Los 10 mejores restaurantes ...

- 1p 45 Staat er in dit overzicht een restaurant waar lang van tevoren een tafel moet worden besproken?
Zo ja, welk?
Zo nee, schrijf op "nee".