Inèdit
n.º 22
mayo 2015
Revista multilingüe especializada en educación internacional
Multilingual magazine specializing in international education
Многоязычный журнал, специализирующийся на международном образовании

Bodas, amor y negocio

Bodas: el negocio del amor

Datos ofrecidos por el Centro de Información Textil y de la Confección, CITYC

España es el segundo país exportador de trajes de novia a nivel mundial.

Una de cada diez novias de todo el mundo elige un vestido diseñado en España, convirtiendo el sector en una potente partida en el global de las exportaciones españolas. La moda nupcial no solo se mantiene y crece a nivel internacional, sino que consigue mantener fidelidad de su mercado propio, el nacional. A nivel mundial solo le supera China.

El mercado catalán supone el 44 % del total de las exportaciones del sector.

El volumen de las exportaciones de la moda nupcial que incluye vestidos de fiesta, novio, novia y accesorios facturó en exportaciones 876,9 millones de euros durante el 2014, lo que supone **un incremento del 22,4 %** con respecto al año anterior. El mercado catalán facturó 385,9 millones de euros; el 29,3 % más con respecto a lo que facturó en 2013, es decir el 44 % del total.

Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística INE

2014, aumentaron los matrimonios

Muy levemente, pero las cifras indican un aumento del 0,5 % más que el año anterior. Las comunidades donde más matrimonios se registran son La Rioja, Murcia y Ceuta.

La edad sí importa.

La edad media en el momento de contraer matrimonio sigue aumentando significativamente en las últimas décadas. **Actualmente, la media es de 32,30 años**.

Los más mayores para tomar esta decisión son los catalanes, una media de 33,46 años y los madrileños, a los 34,11 de media.

Edad media por ciudad

Andalucía:	Catalunya:	Madrid:
32 años	33 años	34 años

Las bodas civiles siguen en auge. Las bodas civiles representan el 71 % del total de los matrimonios. Entre estas, el 2,4 % fueron entre parejas homosexuales y solo el 26 % fueron católicas poco a poco aumentan las ceremonias y ritos en otras religiones, lo que supone ya un 3 % del total de las bodas civiles.

Tipos de ceremonia

Boda civil	Boda católica	Otras religiones
71 %	26 %	3 %
Parejas homosexuales 2,4 %		

Como curiosidad, el número de las personas que nunca se casa sigue aumentando, tenemos datos de EE.UU. pero las tendencias se replican, en 1960 solo el 10 % de la población permanecía soltero. En estos momentos se calcula que más del 25 % de los nacidos en los años 90 nunca se casará. El por qué tendremos que averiguarlo en otro reportaje.

¿Cuánto cuesta una boda de media en España? 16.534 €

Según un estudio realizado por la Federación de Usuarios y Consumidores Independientes (FUCI)

No hemos investigado si la gente se casa por dinero, lo que sí es cierto es que para casarse se necesita bastante dinero porque, según las cifras del 2014, el coste medio de una boda realizada para 100 comensales se situó en los 16.534 euros, oscilando entre los 11.864 y los 21.205 euros. Este importe se dispara y llega a un rango entre los 80.000 y 135.000 euros para los extranjeros que vienen a España a casarse, especialmente ingleses, norteamericanos y rusos.

El banquete es la partida que más nos cuesta, llegando a suponer más de la mitad de nuestro desembolso. El precio medio del cubierto ronda los 75 -100 €, sin contar la barra libre que puede aumentar el mínimo por comensal a 90 €.

Otra partida importante son **los trajes de los novios**. Las novias gastan entre 525 y 1.650 € en su vestido, cantidad a la que hay que sumar los zapatos, complementos, lencería para la ocasión, la peluquería y maquillaje, y el ramo. Ellos gastan en el traje de 375 a 780 €, pero si se deciden por una gran firma, el precio puede pasar los 1.200 €.

El vestido de la novia entre 525 € a 1650 € el vestido del novio entre 375 € a 1.200 €

La zona donde se realiza la boda también afecta al precio final: Madrid es la zona más cara para casarse, seguida de Catalunya y la Comunidad Valenciana. Los sitios más económicos para celebrar bodas son las Islas Canarias y Extremadura.

Tras tantos números y estadísticas, llegamos a la conclusión que para casarse se necesita un poco de amor y mucho dinero.

índice

2 y 3. Bodas, el negocio del amor
4 a 9. Educación
10 y 11. Empresa
12 y 13. Deporte
14 y 15. Salud
16 y 17. Ciudadanos del mundo
18 y 19. Videojuegos
20 a 25. British zone
26 a 29. Zona Rusa
31. BrBdirectory

https://www.ineditweb.es
https://www.facebook.com/periodicoinedit
DEPÒSIT LEGAL PUBLICACIÓ PERIÒDICA: B - 14783-2013

EDItorial

Acabando esta edición vivimos la noticia del terrible terremoto en Nepal. No solo nos tiemblan las emociones al pensar lo que deben estar sufriendo las personas que han sobrevivido y les toca seguir viviendo en una tierra que les ha arrebatado todo y ha enterrado a sus seres queridos en pocos segundos. La Tierra nos habla de muchas maneras: calores extremos cuando no tocan, lluvias torrenciales que devastan países… Pero el ser humano tiene la capacidad inherente de hacer oídos sordos a lo que le da miedo. Lo del cambio climático para muchos sigue sonando a película pesimista del futuro, pero yo iría abriendo los ojos porque todo lo que nos rodea indica que ni es una película ni es algo que pasará en un futuro lejano. Está ocurriendo aquí y ahora. Y para muestra, este mes de mayo con temperaturas jamás registradas en la historia, el mes de las flores, las bodas y la primavera nos pone a prueba y tenemos un antídoto **inèdit** en estas páginas que esperamos te refresquen y te emocionen.

ARIES
A - Energía y vigor para los cambios.
T - Buen momento para inversión en tecnología.
S - Los dolores de los meses pasados están superados.

TAURO
A - Buen momento para estar con la familia.
T - Sigue la buena suerte, tendrá más ayuda e irá más descansado. S - Ganas de cuidarse, arreglarse un poco más, y hacer deporte.

GÉMINIS
A - Será feliz y hará planes de futuro.
T - Empieza una nueva etapa, momento para hacer balance.
S - Genial, buena auto estima y seguridad.

CÁNCER
A - Problemas en la familia, inestabilidad.
T - Muchos sobresaltos, gastos imprevistos.
S - Buena pero le afectarán los problemas familiares.

LEO
A - Será el centro de atención en todos los ámbitos. T - Éxitos en lo laboral y en los estudios.
S - Regular, a final de mes algo mejor.

VIRGO
A - Estabilidad, armonía y estabilidad.
T - Éxitos laborales, buena economía.
S - Buen nivel de energía, sin problemas.

LIBRA
A - Estarán receptivos y seductores.
T - Reconocimiento en lo laboral. Importante cuidar la imagen.
S - Buen momento para empezar a adelgazar.

ESCORPIO
A - Regular e inestable. Mucha tensión.
T - Ritmo normal sin grandes cambios.
S - El cansancio y el estrés pasarán factura.

SAGITARIO
A - Buen momento, pueden pecar en los excesos.
T - Mucha suerte en proyectos nuevos.
S - Nada importante, pero es mejor descansar.

CAPRICORNIO
A - Romances inesperados. Será atractivo.
T - Varias ofertas le llegarán. Tendrá que estudiarlas.
S - Necesita deporte al aire libre y dieta.

ACUARIO
A - Peleas por sobresaltos económicos.
T - Llegarán ofertas que no controla, dependerá de los demás.
S - Debería hacer dieta depurativa y descansar.

PISCIS
A - Su pareja tendrá problemas económicos y eso les afectará. T - Cambios positivos en sueldo y tal vez ascenso. S - Sigue inestable, necesidad de terapias de relajación.

Escola Thau, 50 +1

50+1 son los años de actividad de esta escuela, icono de la ciudad de Barcelona, que abrió sus puertas en el curso escolar 1963-1964.

La Escuela Thau nació con voluntad de servir a la sociedad y al país, lo que explica la elección del nombre, Thau, la última letra del alfabeto hebreo que san Francisco de Asís, el patrón de la escuela, adoptó como símbolo.

La escuela está situada en la falda de la sierra de Collserola , la proximidad de la escuela la montaña y sus extensos espacios exteriores, de 20.000 m^2, proporcionan a nuestros alumnos la posibilidad de un contacto directo con la naturaleza que es importante tanto para su formación como para su tiempo de ocio escolar. Actualmente, también tiene instalaciones en Sant Cugat, otra zona privilegiada cerca del campo Metropolitano de Golf y la Universitat Gimbernat.

El proyecto educativo de la escuela se fundamenta en cuatro principios que son la base de sus contenidos y sus actividades:
- La educación en los valores del humanismo cristiano.
- La pedagogía participativa, integral y personalizada en el alumno como centro del proceso de aprendizaje.
- El catalán como lengua de aprendizaje, vehicular y de conocimiento la cultura propia.

thau

Thau Barcelona
Av.d'Esplugues,49-53
08034 Barcelona

Thau Sant Cugat
Av. Generalitat, 199-201
08174 Sant Cugat

INSTITUCIÓ CULTURAL DEL CIC
Fundació Privada

http://www.iccic.edu/

- La apertura social basada en la educación como servicio a los demás y a la sociedad.

Estos principios se desarrollan y se ejecutan en las siguientes líneas:
· Proyecto lingüístico: catalán, castellano, inglés y francés.
· Las salidas, las colonias y los trabajos de síntesis vinculados al currículo.

· La acción tutorial como elemento fundamental en la atención, el acompañamiento y el seguimiento del alumnado. Enseñanza personalizada.
· El Departamento de Orientación Psicopedagógica permite tratar las posibles dificultades de aprendizaje de forma individualizada para que cada niño consiga su propia excelencia.
· Habilidades de pensamiento junto a deporte, música, plástica y la expresión como elementos de desarrollo personal, integrados en la vida de la escuela.
· Desarrollo de las competencias digitales en día a día del proceso de enseñanza y aprendizaje.
· La participación activa en la vida social y cultural de nuestra ciudad.

La Escola Thau pertenece a La Institución Cultural del CIC, ello le otorga a sus proyectos una política de calidad para cumplir la satisfacción, las necesidades y expectativas de todas las familias, alumnos y empresas colaboradoras. Donde la formación continua de sus profesores y la incorporación de nuevas tecnologías a la práctica docente le permite educar en un marco de renovación constante.

Qué se preguntan los padres antes de enviar a su hijo a un campus en el extranjero

- ¿Qué edad es la que recomendáis para viajar al extranjero por primera vez solo?
Por nuestra experiencia, sabemos que cuanto antes viajen, más pronto se convertirán en niños valientes y con más probabilidades de convertirse en ciudadanos globales. Cuanto más pequeños, más rápido aprenden por su curiosidad y capacidad de retención. Además, con nuestro método Action Learning, aprenden jugando en clase durante visitas culturales o practicando deportes. De este modo, el aprendizaje es un proceso divertido y efectivo.
Los niños a partir de ocho años van siempre en grupo y acompañados de un monitor adulto responsable y con experiencia internacional; a partir de los 14 ya pueden ir solos si lo prefieren.

- ¿Es mejor que viaje el niño o niña solo para integrarse mejor o bien con amigos?
Es mejor que no viajen con amigos próximos para evitar que hablen demasiado español o que no se relacionen con otros niños. Siempre recomendamos que viajen en grupo si es su primera vez en el extranjero para que se nutran del conocimiento de los más experimentados y cojan más confianza en sí mismos y se sientan cómodos viajando y hablando otro idioma. De todos modos, aun viajando por su cuenta, siempre tienen mentores en las escuelas y en el alojamiento, y pueden dedicar todo su tiempo libre a realizar actividades con sus compañeros de clase o familia de acogida.

- ¿Qué países son los más solicitados?
Sin duda, Estados Unidos, Inglaterra e Irlanda. También año a año crece la demanda de otros idiomas como el francés, alemán, chino, italiano y japonés.

- ¿Qué le aconsejaríais a los padres que todavía dudan si enviar o no a su hijo al extranjero?
Que no tengan miedo porque un viaje de idiomas es una vivencia muy positiva para su hijo. Y no hablamos solo del aprendizaje de un idioma, sino de la inmersión cultural, que contribuirá en su crecimiento personal: aprender a superar situaciones en otro lugar que no es el suyo les hará más fuertes; compartir momentos con chicos de otras culturas les hará más tolerantes y comprensivos; estar en contacto con el idioma a todas horas será la forma más efectiva de aprenderlo.

- ¿Cuándo empezó el bum de las vacaciones en el extranjero?
En EF llevamos 50 años dedicados a los viajes de idiomas al extranjero, y desde el principio hemos sido de interés para los padres por mejorar el nivel de idiomas de sus hijos durante sus vacaciones de verano. No obstante, sí que podemos atribuir un bum de la demanda de idiomas y de su aprendizaje en el extranjero hacia principios del 2000.

- ¿Cómo va la tendencia de los campus de verano en el extranjero?
Se ha incrementado año tras año o bien se ha resentido con la crisis. Al contrario, para los padres cada vez es más importante que sus hijos hablen idiomas con fluidez para que estén más preparados y sean más competitivos en el futuro, y, a pesar de la crisis, hacen el esfuerzo para enviarlos a estudiar idiomas en el extranjero.

Education First
Jaime Mullerat
Director General de EF España

Campus científico de verano

A lo largo del mes de julio de 2015 se llevará a cabo la sexta edición del Programa Campus Científicos de Verano. Se trata de una iniciativa de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología y el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte que cuenta con el apoyo de Obra Social "la Caixa".

Con el firme objetivo de potenciar el interés de estudiantes de 4.º de ESO y 1.º de Bachillerato por la ciencia, la tecnología y la innovación, se convocan 1.920 plazas para participar en proyectos científicos diseñados por profesores universitarios y desarrollados en departamentos de investigación de 16 Campus de Excelencia Internacional y Regional entre los días 28 de junio y 25 de julio de 2015.

Campus Científicos de Verano apuesta por el fomento de las vocaciones científicas entre los jóvenes y por este motivo ofrece a sus participantes la oportunidad de un contacto directo con la labor diaria de los investigadores en un ambiente universitario y multicultural, que les ayudará a definir su proyección futura de estudios.

La solicitud de plazas se cerró en marzo.

Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología
informacion@campuscientificos.es

Leer cuentos a los niños moldea el cerebro

Una investigación que se presentó en la Reunión Anual de las Sociedades Académicas de Pediatría (PAS), que se celebra en San Diego, Estados Unidos, anunció los resultados de someter a niños a una prueba que mide la actividad cerebral por resonancia magnética funcional (FMRI) mientras escuchaban historias apropiadas para su edad a través de auriculares.

Leer cuentos a los niños pequeños modifica su actividad cerebral y les predispone a la lectura, al tiempo que refuerza las habilidades de lectura temprana. "De particular importancia son las áreas del cerebro que realzan las imágenes mentales, ayudando al niño a ver la historia más allá de las imágenes, potenciando el papel inestimable de la imaginación", afirma el autor del estudio, John Hutton, del 'National Research Service.

Hutton y sus colegas estudiaron a 19 preescolares sanos de edades entre 3 y 5 años, el 37 % de los cuales eran de familias de bajos ingresos. El cuidador principal de cada niño completó un cuestionario diseñado para medir la estimulación cognitiva en el hogar. El cuestionario analizó tres áreas: la lectura de padres a hijos, incluyendo el acceso a los libros, la frecuencia de la lectura y la variedad de libros leídos; la interacción entre padres e hijos, incluyendo hablar y jugar; y si los padres les enseñan habilidades específicas como contar y formas.

Requisitos económicos para conseguir becas universitarias

Fuente: Ministerio de educación, cultura y deporte. *http://www.mecd.gob.es/*

Además de los requisitos generales y académicos, deben reunirse unos requisitos ECONÓMICOS, atendiendo a los ingresos que haya percibido la unidad familiar en el ejercicio fiscal anterior (para el curso 2014/15 se considera el año 2013), aplicando deducciones para determinadas situaciones (familias numerosas, solicitantes discapacitados, etc.), cuyo detalle puede consultarse en la convocatoria.
Para ello se establecen unos umbrales o límites de renta. La cuantía de la beca se establecerá según el umbral bajo el cual quede la renta.
Umbrales de renta y cuantía de la beca:

	Umbral 1	Umbral 2	Umbral 3
Familias de 1 miembro	3.771,00 €	13.236,00 €	14.112,00 €
Familias de 2 miembros	7.278,00 €	22.594,00 €	24.089,00 €
Familias de 3 miembros	10.606,00 €	30.668,00 €	32.697,00 €
Familias de 4 miembros	13.909,00 €	36.421,00 €	38.831,00 €
Familias de 5 miembros	17.206,00 €	40.708,00 €	43.402,00 €
Familias de 6 miembros	20.430,00 €	43.945,00 €	46.853,00 €
Familias de 7 miembros	23.580,00 €	47.146,00 €	50.267,00 €
Familias de 8 miembros	26.660,00 €	50.333,00 €	53.665,00 €

En función de estos umbrales se tendrá derecho a los siguientes componentes de la beca:
• Aquellos solicitantes cuya unidad familiar haya obtenido ingresos inferiores al umbral 1 podrán tener derecho a las siguientes cuantías:
- Beca de matrícula.
- Cuantía fija asociada a la renta (1.500 €).
- Cuantía fija asociada a la residencia (1.500 €); si tiene necesidad de residir fuera del domicilio familiar durante el curso.
- Cuantía variable.

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA BARCELONATECH

La UPC, entre las primeras universidades del mundo en arquitectura e ingeniería civil, según el ranking 'QS by Subject'

La Universidad Politécnica de Cataluña (UPC) se posiciona en el lugar 22 del mundo, en el séptimo europeo y es líder en España en el área de Arquitectura y Entorno Construido, según el 'QS World University Rankings by Subject'. En este mismo *ranking* sube del puesto 36 al 35 en Ingeniería Civil y Estructural, área donde se mantiene entre las primeras 50 instituciones del mundo y se sitúa como la décima europea.
Fuente: QS World University Rankings by Subject 2015

Menos asignaturas de ciencias en el Bachillerato Curso 2015-2016

La Consejería de Educación ha perfilado de forma definitiva la carga horaria de las asignaturas que compondrán Bachillerato en sus diferentes modalidades con la aplicación de la Lomce a partir del próximo curso. El principal resumen es que habrá una menor variedad de materias de corte científico, mientras que la Lengua gana una hora en 1.º de Bachillerato, además de que Historia de la Filosofía pierde su condición de troncal en 2.º.
El cambio más evidente en el paso de la LOE a la Lomce es la ausencia de Ciencias para el Mundo Contemporáneo, que era obligatoria para todos los alumnos en 1.º y ahora desaparece. También se cae Electrotécnica, que se impartía en 2.º como materia de la modalidad de Ciencias, y Fundamentos de Electrónica, que era una específica optativa. También se elimina Estadística Aplicada, que hasta ahora podía ofrecerse como optativa a todos los estudiantes. En contrapartida, el nuevo Bachillerato incluye como específica optativa en 1.º una nueva materia, Cultura Científica.

MARLEX
DISEÑO E IMAGEN

diseño de logotipos, páginas web, fyers, dípticos, trípticos, revistas, catálogos...
SOCIAL MEDIA - MARKETING

Visita nuestra nueva página web
www.marlex-design.com

veronica@marlex-design.com / 620 379 447

Redes sociales para mascotas

¿Quieres que tu mascota conozca a otros de su especie? ¿Quieres celebrar su cumpleaños en la red? Ahora puedes pasear a tu mascota por un espacio más allá de los parques físicos. Existen varias redes sociales según sean gatos, perros o bien mascotas en general; puedes elegirlas para compartir fotos o bien conocer a otros propietarios de mascotas.

Todo eso no es un desvarío, sino que es una realidad en la red. Las redes sociales para perros ya están aquí y son un gran negocio.

Catmoji. El lugar para los amantes de los gatos suele ser definido como el Pinterest de los gatos. Los dueños de estos animales pueden crearles un perfil y no solo colgar sus fotos, sino también elegir un avatar para su perfil y realizar comentarios como si de una persona se tratase. Esta red social comenzó su andadura de forma oficial en diciembre de 2013 y ofrece en una única plataforma
www.catmoji.com

Doggy Talky, una red canina es una aplicación social dirigida a los amantes de los perros. Funciona como una comunidad en la que los dueños pueden encontrarse, comunicarse y compartir sus experiencias e inquietudes. Esta aplicación para móvil permite descubrir perros que estén próximos a la ubicación del usuario. Este podrá ver la ficha de cada animal (nombre, raza, distancia, intereses y foto) y chatear con su amo…

La red social para perros se lanzó el 17 de noviembre de 2012 y, aunque está dirigida a todos los rincones del planeta, su mercado principal es España.
www.doggytalky.com

Yummypets. Tiene cerca de 200.000 seguidores en Facebook y relaciona a más de 500.000 mascotas y sus propietarios.

YummyPets es un servicio de red social dedicado a los dueños de mascotas y amantes de las mascotas. Nació en 2012 en Burdeos, Francia y fue creado por Mathieu Chollon y Matthieu Glayrouse.

YummyPets combina perfiles de Facebook para los animales con los servicios para los dueños de mascotas, tales como anuncios, gestión de citas veterinarias y foros de discusión alrededor de las razas de animales.

La compañía emplea a 20 personas, es de uso gratuito y está soportado comercialmente por anuncios clasificados y otras promociones basadas en la marca.
www.yummypets.com

Las 10 preguntas más extrañas que Apple, Google o Facebook hacen a sus futuros empleados

Las tecnológicas no solo piden a sus candidatos un currículum inmaculado, también quieren que sean capaces de responder preguntas insólitas. He aquí algunos ejemplos:

1. ¿Cómo obtendrías 8 porciones de una tarta si solo pudieras efectuar 3 únicos cortes? (Airbnb)

2. ¿Te consideras más un cazador o un recolector? (Dell)

3. Si fueras repartidor de pizza a domicilio, ¿cómo te beneficiarías del uso de las tijeras? (Apple)

4. ¿Por qué la Tierra es redonda? (Twitter)

5. Si estuvieras en una isla desierta y sólo pudieras llevar 3 cosas, ¿cuáles serían? (Yahoo)

6. Diseñe un plan de evacuación para la ciudad de San Francisco. (Google)

7. Si al llegar a la oficina tuvieras 2.000 emails *sin leer y solo pudieras responder 300, ¿cómo seleccionarías a cuáles contestar?* (Dropbox)

8. ¿Cuantas pelotas de golf caben en un autobús escolar? (Google)

9. ¿Cuánto cobrarías por limpiar todas las ventanas de Seattle? (Facebook)

10. Si Jeff Bezos (CEO de Amazon) entrara en tu despacho y te diera un millón de dólares por tu idea más innovadora, ¿cuál sería? (Amazon)

Notas analógicas que se guardan en digital y se borran en el microondas

Un nuevo proyecto de agenda donde notas o dibujos hechos a mano se guardan automáticamente en la nube que más nos guste y en la categoría que más nos interese, se llama Rocketbook y está en periodo de recaptación de fondos a través de *crownfounding*, no deja indiferente por su usabilidad y su creatividad. Lo mejor: cuando se llenan todas las páginas, 30 minutos en el microondas dejan todas las páginas en blanco listas para ser usadas de nuevo.

El sistema Rocketbook es una combinación de un cuaderno especial y una aplicación móvil. Consiste en usar el cuaderno para escribir notas y crear diseños con lápiz y papel. A continuación, usando la aplicación desde el móvil u ordenador, se guardan sin esfuerzo en la nube perfectamente organizadas por categorías, será compatible con servicios tales como Dropbox, Evernote, Google Drive. La agenda de notas Rocketbook contiene páginas únicas que permiten una fácil organización en la nube. Todas las páginas cuentan con un patrón de cuadrícula de puntos que permite la verdadera creatividad y son ideales para las notas de texto escrito, bocetos y diseños. Se espera empezar su distribución en julio de 2015.

Lo realmente innovador es la posibilidad de reusar la agenda porque una vez rellanadas todas las páginas, se deposita el cuaderno en el microondas y tras 30 minutos está listo, todas las páginas en blanco preparadas para usarse otra vez. Los técnicos calculan unos 25 usos posibles de cada agenda. Está en fase experimental todavía.

Más información:
https://www.indiegogo.com/projects/rocketbook-cloud-integrated-microwavable-notebook

Espeleología

Aunque es una ciencia, nosotros queremos enfocarla como deporte. Se trata de una ciencia cuyo objeto es la exploración y estudio de las cavidades subterráneas, incluyendo su flora y su fauna.

Como deporte requiere una gran preparación física y un equipo compuesto de un mono que cubra todo el cuerpo, botas resistentes y que no resbalen en superficies húmedas, casco y protecciones para los codos y rodillas para las ocasiones en las que hay que gatear por pasos estrechos. Lo más imprescindible e importante es llevar una linterna, y por supuesto pilas o baterías de recambio.

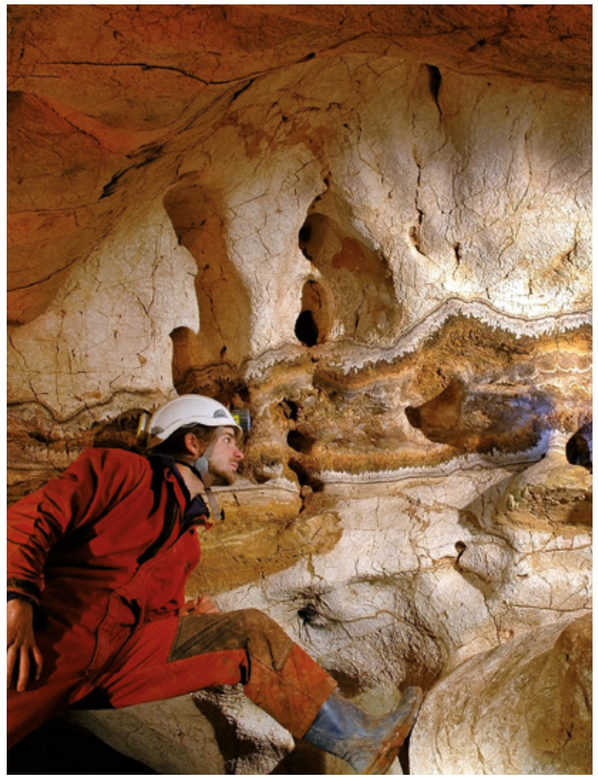
Algunas personas asocian la espeleología a la búsqueda de la oscuridad y lo subterráneo, pero todo lo contrario, las cuevas necesitan de agua para formarse y la búsqueda se trata en saber por dónde entra el agua y a dónde llega.

Desde que el agua cae por efecto de la lluvia sobre la superficie terrestre va buscando de manera incesante el encuentro desesperado con el mar. Y para ello quebrantará la tierra e irá haciendo su propio camino. Conformará cauces que horadarán el suelo, lo socavarán, volverá a aparecer al exterior, de nuevo se esconderá y llegará al remanso de un gran río que le llevará hasta su meta.

Tipos de espeleología

En función del tipo de la cavidad, existen tipos de actividad diferenciada:

Espeleología kárstica. Se practica en las cuevas con mayores longitudes y desniveles del planeta, puede considerarse como la principal rama de la exploración espeleológica; las condiciones de exploración son, además, generalmente duras. Muchas de las cuevas kársticas conocidas actualmente se encuentran en macizos montañosos relativamente fríos con corrientes de agua subterráneas permanentes.

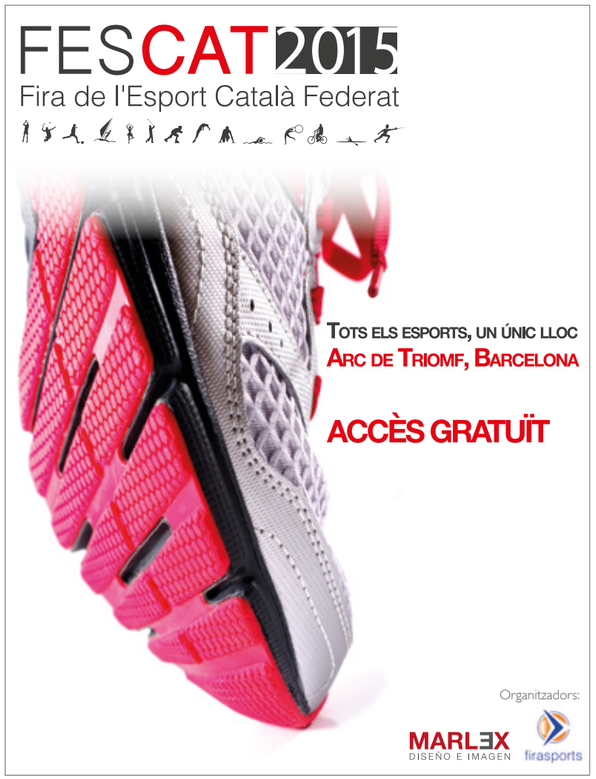


El espeleobuceo es la variante más complicada y difícil de la espeleología, que centra su actividad en la exploración de cavidades subacuáticas. Muchas de las cuevas acaban en conductos cegados por el agua, denominados sifones. La práctica del buceo en cuevas debe ser realizada por personas que, además de ser buenos espeleólogos y buzos expertos, dominen las técnicas con equipos especializados. A veces es necesaria la utilización de mezclas con helio, oxígeno y nitrógeno para bajar, y por ello largos tiempos de descompresión para combatir la narcosis de nitrógeno.

Infórmate en:
SIES l'Avenç CC - Secció d'Investigacions i exploracions subterrànees
08950 Esplugues de Llobregat
Jueves de 20:30 a 23:00 / sies1986@gmail.com
Federacio Catalana d'espeleologia http://www.espeleologia.cat/

Espeleología volcánica. Es la espeleología que se desarrolla en cuevas volcánicas, esto es, las que son creadas por la lava de un volcán durante una erupción.

Vinculado a la espeleología, **el descenso de barrancos** seguirá el curso del agua por donde esta fuera. Con técnicas peculiares y propias diferentes de las espeleológicas y las de montaña, buscará transcurrir con el agua por donde esta va, haciendo el mismo camino, fundiéndose con ella para conocerla y desafiarla. Cañones que manan o se sumen en cuevas son recorridos por esos soñadores que no se contentan con ver su recorrido desde lo alto de un escarpado. Necesitan fundirse con el agua para saber qué es, para hacerse uno con el devenir de su propia historia.
Ni la espeleología ni ninguna de sus variantes son deportes para practicar en solitario, requiere un equipo y bastante tecnificación no solo en alpinismo o escalada, sino también en conocimientos geológicos, mapas, procedimientos de rescate. Busca un club cercano y prueba esta increíble actividad descubriendo las bellezas del mundo subterráneo.



Menopausia

Menopausia significa desaparición definitiva de la menstruación. Sin embargo, esta no desaparece bruscamente, sino que durante un periodo de tiempo la mujer tiene fallos en su menstruación de unos cuantos meses, pero, posteriormente, vuelve a tener la regla. Esto se conoce como perimenopausia, de tal forma que para hablar de menopausia como tal se acepta que la mujer ha de llevar unos 12 meses sin la regla.

Los síntomas para detectar la menopausia varían mucho en función de cada mujer y su predisposición a aceptar esta nueva etapa. Pero los más representativos son los siguientes:

Sofocos: son el síntoma más frecuente y más precoz de la menopausia. Son crisis de vasodilatación cutánea, con sensación de calor que asciende desde el tórax al cuello y a la cara, acompañadas de enrojecimiento cutáneo y sudoración profusa.
Se produce una **atrofia del epitelio vaginal**, disminuye su secreción y puede acortarse, de tal forma que puede aparecer dispareunia (dolor en las relaciones sexuales) y aumentar el riesgo de infección.

Alteraciones psicológicas: destacan en este grupo los cambios en los hábitos del sueño con insomnio frecuente. También podemos observar irritabilidad, estado de ánimo depresivo, ansiedad, dificultades de concentración, disminución de la libido, etc.

Alteraciones cutáneas: disminuye el grosor de la piel y su elasticidad, y presenta una mayor sequedad, pudiendo producirse picor.

Osteoporosis: se trata de una enfermedad caracterizada por una baja masa ósea y una alteración de la estructura del tejido óseo, que provoca un aumento de su fragilidad y, por lo tanto, un mayor riesgo de fractura.

Lipotimia por el calor

Cuando el riego sanguíneo que lleva oxígeno al cerebro no es suficiente para mantenerlo consciente y alerta se produce un desmayo o lipotimia. Puede haber varias causas como la falta de alimentación, el dolor agudo y también por calor extremo que provoque una bajada repentina de la tensión.

Qué hacer ante una lipotimia
- Primero, comprobar que es solo un desmayo y que sigue respirando.
- Colocar a la víctima en un sitio que tenga buena ventilación.
- Aflojar la ropa para facilitarle la respiración.
- Indicar que respire profundamente, tomando aire por la nariz y expulsándolo por la boca.
- Pedir que tosa varias veces. Este estímulo hace que mejore el riego sanguíneo cerebral.
- Si está consciente, acostarle boca arriba y levantar las piernas para facilitar el retorno de sangre al cerebro.
- Si está inconsciente, pero se ha comprobado que respira, colocarla de lado para que en caso de vómitos se expulsen.
- Si hace frío, evitar que la víctima se enfríe. Con ponerle un chaleco o una manta por encima es suficiente.

Qué no hacer ante una lipotimia
No dar nada de comer ni de beber hasta que la persona esté totalmente recuperada, en cuyo caso se podrá dar agua.
Nunca dejar a la víctima sola.

¿Quieres vitaminas?

Tómate un huevo: Hidrosolubles como la B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina o ácido nicotínico), B5 (ácido pantoténico), B6 (piridoxina) y B9 (ácido fólico). De las liposolubles tienes la vitamina A (retinol), E (tocoferol) y Pre-D3 (7-dehidrocolesterol) que por acción de los rayos ultravioleta (UV) se transforma en vitamina D.

Lisozima es una proteína de la clara que tiene propiedades antibacterianas; por eso puedes encontrarla en el queso, vinos, carnes, mantequillas etc, como aditivo E-1105, y puede ocasionar alergias en algunas personas. También es la que permite que puedas montar las claras a punto de nieve.

Es importante conservarlo refrigerado porque pierden agua y la clara se hace más líquida.

La misión de **la clara** es proteger a la yema de los golpes y cambios de temperatura; de hecho, es en un 85 a 89 % agua, 9,7 a 10,6 % proteínas y apenas tiene lípidos 0,3 %.

La yema tiene un 5 % de colesterol entre el resto de lípidos (32 a 35 %), también tiene un 16 % de proteínas y un 1 % de glúcidos además de cálcio, potasio y fósforo. Su color depende de la alimentación del ave.

ANA LAURA VÁZQUEZ
MICROPIGMENTACIÓN
Móvil: 652 860 044
avmicropigmenta@gmail.com
www.avmicro.es

Ciudadanos del mundo

Nepal, héroes sin nombres ni galones

El 25 de abril la tierra tembló en Nepal con un resultado de más de 8.000 muertos y miles de desaparecidos. Desde redacción, a nuestra manera, queremos hacer un pequeño homenaje a ese singular país y a héroes que sus nombres no aparecen en ningún gran medio, pero que han sido capaces de dejar todo lo suyo sin esperar recompensa solo y simplemente para ayudar.

La historia de Nepal empezó, y sigue centrándose, en el valle de Katmandú. A lo largo de los siglos, las fronteras nepalíes han llegado a abarcar grandes extensiones de la vecina India, o se han reducido a poco más que el valle de Katmandú y un puñado de ciudades-estado cercanas, pero el valle fue siempre el centro del poder político y la sofisticación cultural. Encajado entre la meseta tibetana y las llanuras del subcontinente –los actuales gigantes de China y la India–, Nepal ha prosperado aprovechando su situación como lugar de reposo para comerciantes, viajeros y peregrinos.

Perros de salvamento de unidades de todo el mundo se desplegaron en Nepal. Entre ellos, un equipo ubicado en Catalunya llamado K9-de Creixell, www.ongk9.eu, liderado por David Mercadé, llegó a la zona pocas horas después del fatídico terremoto y esperaba inquieto la asignación de la zona. En el viaje se les quedó un perro en Estambul, sabían que estaba bien, pero eso no les facilitó su tranquilidad. En un rescate cada minuto cuenta y puede marcar la diferencia. Finalmente, se incorporaron al equipo con portugueses y brasileños, cinco voluntarios y cinco perros.

Riley, Cooper, Rugby, Tanker o Phayu son algunos de los héroes caninos que hicieron todo lo posible por salvar gente que se quedó enterrada entre escombros de casas y edificios.

Ishwor Ghimire, con tan solo 19 años, rescató a 55 huérfanos.
El joven Ishwor se encontraba de visita en el orfanato donde se crió en el momento del terremoto. Pidió a gritos que todos los niños abandonaran el edificio manteniendo la calma y con la ayuda de otro operador del orfanato, la Madre Rajan, improvisaron una tienda de campaña con un hule de plástico, algo provisional, que les permitió poner a refugio todos los niños mientras esperaron horas eternas a que llegara la ayuda.

Ishwor ha pasado muchos días con el ruido de temblar de la tierra en su cabeza, pero poco a poco lo va superando y se está planteando ingresar en la universidad. Él no se reconoce como héroe lo único que dice haber hecho es tranquilizar y calmar a los niños que entraron en pánico y permanecieron así muchas horas después del seísmo.

Doce bomberos españoles (ocho de Málaga, cuatro de Albacete, Alicante, Córdoba y Zarauz), cuyos nombres no hemos conseguido encontrar en ningún medio, fueron destinados en el distrito de Gorkha, a unos ochenta kilómetros de Katmandú. Es un área de difícil acceso que ha sido especialmente golpeada por el terremoto. Tras una noche dedicada a tareas de coordinación y distribución de materiales, el equipo español llegó en la mañana del miércoles a la región. Allí trabajaron sobre las ruinas junto a colegas belgas.

Aunque parezca mentira, los equipos de búsqueda han conseguido rescatar a varias personas. Después de cinco días rescataron con vida a un chico de 15 años; este quedó aprisionado en las ruinas del edificio de siete plantas donde trabajaba. También a un bebé de 4 meses tras permanecer 22 horas enterrado bajo los escombros de su casa. El caso más sorprendente ha sido el de un anciano de más de 100 años, que fue encontrado vivo una semana después del terremoto.
Desde aquí deseamos que la ayuda siga llegando y que la madre tierra les permita poder rehacer sus vidas, sin réplicas ni nuevos seísmos.

Ishwor Ghimire

Tienda donde se refugiaron los huérfanos

CENTRE GERIÀTRIC CATITE
CGC
★★★★
www.geriatriccatite.com - info@geriatriccatite.com

Passeig Garbí 134
08860 Castelldefels
Tel. 93 665 17 00
Fax. 93 665 17 05

AHORA TAMBIÉN CENTRO DE DÍA

1. 25 años de profesionalidad avalan su reconocido prestigio.
2. Equipo humano numeroso y cualificado.
3. Lugar ideal para cortas y largas estancias.
4. Recuperación post-operatoria y funcional. Centro de día.
5. Asistencia y vigilancia médico-sanitaria permanente y personalizada.
6. A 50 metros de la playa.
7. Habitaciones dobles e individuales todas exteriores, con baño completo, teléfono y conexión de TV. La mayoria de ellas con terraza.
8. Jardín amplio y soleado.
9. Piscina.
10. Horarios de visita libre.
11. Servicio bar y restaurante para familiares y amigos de los residentes. Cocina propia y menús personalizados.
12. Terapia ocupacional. Todos los días clases de gimnasia.
13. Servicio de peluquería y podología.
14. Celebración de culto religioso.
15. Coordinación de servicios externos y especialidades médicas.

EL JUEGO DEL MES

Stealth Inc 2 A Game of Clones

Mezcolanza de géneros y un magnífico buen sabor de boca. La nueva entrega de Curve Studios intenta rememorar de nuevo en nuestras pantallas los mismos puzles y niveles enrevesados que ya vimos en la primera entrega. La dificultad sigue siendo, sin duda alguna, de las más elevadas que podamos disfrutar en la actualidad y, unido de nuevo a que se trata de un título más que entrañable y a que mejora en todo aquello en lo que de alguna manera patinaba su primera parte (amén de las múltiples novedades incluidas), convierte a este *Stealth* en una gran apuesta y un imprescindible en nuestra estantería para todos los sistemas, gracias al ya conocido método de Cross-Buy; por él una vez que nos hagamos con su clave podremos usarlo tanto en todas las consolas disponibles al igual que en Pc.

Cabe destacar los todavía más impresionantes niveles, optando ahora los desarrolladores por poner más mimo y cuidado en su empeño, y mostrarnos a la vista un mundo cargado de posibilidades y mucho más abierto. Aquí otra vez volveremos a vérnoslas con el operario malvado, un tipo que intentará hacernos morder el polvo además de acabar triturados por las muchas máquinas del complejo. Todo tipo de trampas nos tentarán la suerte. Pero por suerte para nosotros, el personaje que manejamos y tan simpático como la imagen que se adjunta, cuenta con multitud de *gadgets* y habilidades con las que terminar el título en buen puerto. Eso no quita, por supuesto, que lo veamos morir más veces de las que esperemos.

Los retos están a la orden del día, y todo aquello que creamos insuperable seguro que tiene réplica en alguno de los *gadgets* mencionados. Plataformeo, infiltración al viejo estilo Metal Gear Solid, y una exigente cantidad de puzles que te obligarán a intentarlo como mínimo varias veces por pantalla. Alrededor de unas diez horas de juego en total hasta acabar con el título. Lástima del modo cooperativo, que por alguna extraña razón ha desaparecido del todo desde el juego original.

También en favor he de decir que el juego cuenta con su propio editor de niveles, muy intuitivo y capaz de dar rienda suelta a toda nuestra habilidad y mala leche. Llama la atención la mejora del motor escogido, con más efectos tanto volumétricos como de luces y sombras, repercutiendo como no podía ser de otro modo en la jugabilidad.

Daniel Meralho
danimeralho@hotmail.com

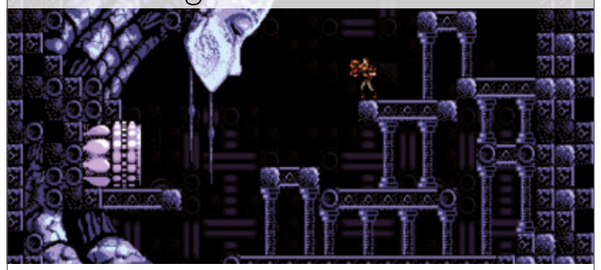
EL RINCÓN DE LA NOSTALGIA

Big Red Racing

Desarrollado por Big Red Software en el año 1996, el juego nos introducía en diversas carreras y escenarios. 24 circuitos y 6 copas. Todos ellos amenizados por los comentarios más hilarantes posibles en un título de conducción. Llegaría en Dos.

VIDEO JUEGOS

PANORAMA INDIE
Axiom Verge



Recordando a la clásica saga de Metroid, entra en escena este título de gran ambientación y enemigos de tipo *miniboss*. Es de alabar su magnífico diseño y banda sonora, al igual que su ajustado sistema de progresión. Jugable en PS4.

EL TIRÓN DE OREJAS PARA...
Dragon Ball Xenoverse

Por no incluir a muchos de sus personajes y numerosas transformaciones, y sí hacerlo en forma de descargable. Eso sí, pasando por caja, como viene siendo habitual. Una lacra contra la que al parecer poco o nada se quiere hacer.

NOVEDADES

Otro indie pixelado listo para aumentar nuestra biblioteca. Una aventura de terror en la que definiremos nuestra propia historia. Sin inventario, sin armas y sin la posibilidad de morir. Cada una de tus decisiones cuenta. Disponible para PS4 y Vita.

Para todas las plataformas. La remasterización de un título considerado como imprescindible. Con algunas novedades y, por si fuera poco, con todos y cada uno de sus Dlcs. Nuevo escalado para pantallas y enemigos con una nueva reubicación. En Pc.

Acción sin complejos en esta aventura cargada de puzles, donde a través de un poderoso mago intentaremos hacernos con el peligroso desierto de Noshrac. Lo mejor: la interacción con los entornos que usaremos a nuestro antojo. También soporta Oculus Rift.

El último Dlc de uno de los mejores juegos de acción y rol. Misiones secundarias y una nueva historia principal. Todo un enorme escenario plagado de nuevas criaturas y npcs. Se extiende el poder de la Inquisición. Pc y Xone.

Este mes es generoso en cuanto a descargables y expansiones. De nuevo el título estrella de conducción exclusivo de Microsoft. Más de lo mismo, sí, pero mejor. Con todos los vehículos y escenarios posibles del film. Disponible en Xbox 360.

British Zone

Family Matters

kayte Locke
Tima Batstone

This section aims to share with you reader our real experiences of living abroad as a "guiri".
We invite you to share your ones with us, send your experiences to our email: britishzone@ineditweb.es

Weddings: the business of love

Photography: Jo Kemp - *jo@jo-kempphotography.com*

Spain is the second largest exporter of wedding dresses in the world.

One in ten brides in the world chooses a dress designed in Spain, making this industry a powerful global player in Spanish export sector . Spain's bridalwear industry has not only maintained its growth internationally, it has also been successful in commanding loyalty in the home market. Only China is ahead in global terms.

The catalán market accunts for 44% of total sector exports.

The volume of bridal fashion exports - which includes party dresses, bride and groom's wedding wear and accessories made 876,9 million euros in 2014, which means 22,4% growth over the previous year. The catalán market made 385.9m euros , a drop of 29.3% compared to 2013, ie 44% of the total.

Source: latest data from the National Institute of Statistics , INE

The number of weddings grew in 2014

Very slightly, but the figures point to an increase of 0.5% over the previous year. The regions where most marriages are registered are La Rioja, Murcia and Ceuta.

Age does indeed matter

The average age at marriage has gone up significantly in the last few decades. **The current average is 32.30 years.** The catalans are the oldest to take the plunge – an average age of 33. 46 years… and those from Madrid, with an average of 34.11 years.

Average age by city

Andalucía: 32 years

Catalunya: 33 years

Madrid: 34 years

Civil weddings are on the increase.

Civil weddings account for 71% of total weddings. Among these 2.4% were between homosexual couples and only 26% were Catholic: rites and ceremonies from other religions are on the rise accounting for an estimated 3% of civil marriages.

Types of ceremony

71 % **civil**

2,4 % ***homosexual couples***

26 % **catholic**

3 % **other religions**

As a matter of interest the number of people who never marry keeps rising: we only have data from the US , but trends grow, in 1960 only 10% of the population stayed single. These days the estimate is that more than 25% of those born in the '90's will never marry. The reason for this could form the subject of another investigation.

How much does an average wedding cost in Spain? 16,534 euros

Source: study by the Independent Consumer Association (FUCI)

We haven't researched to see if people marry for money; what is certain is that one does need enough cash to get married, because according to the 2014 figures, the average cost of a wedding with 100 guests was somewhere between 16,534 euros, moving between 11, 864 and 21, 205 euros. This figure is usually much higher, ranging from between 80,000 and 135,000 euros in the case of foreigners who come to Spain to get married, especially the English, North Americans and Russians.

The wedding meal is the hardest part : we estimate it to be more than half of expenses. The average price per guest ranges from between 75-100 euros, without adding the free bar which could raise the mínimum price per person to 90 euros.

Another important part is the bridal couple's wedding wear. Brides spend between 525 and 1650 euros on their dress, to which you have to add shoes, accessories, underwear for the occasion, hair, makeup and the wedding bouquet. Grooms spend between 375 and 780 euros on their suits, but if they go for a big brand, the price could exceed 1,200 euros.

The Bride's dress: between 525euros and the Groom's suit: between 375 and 1,200 euros

The wedding location also has an impact on the final bill: Madrid is the most expensive area to get married in , followed by Catalunya and Valencia. The cheapest regions to celebrate your big day in are the Canary Islands and Extremadura.

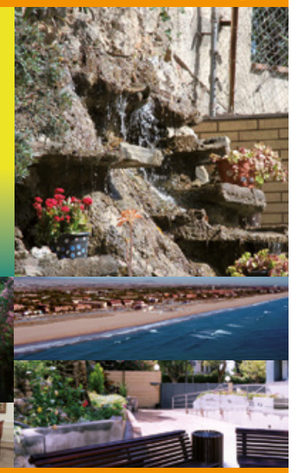
After so many numbers and statistics we've come to the conclusión that in order to marry what you need is a little bit of a love and lots and lots of money.

RESIDENCIA EL MANANTIAL

Pº Brollador, 26-28, 08860 Castelldefels
Telf. 93-664-20-18 / Fax 93-645-24-73
web: www.residenciaelmanantial.org/
direccion@residenciaelmanantial.org

CENTRO

Torre de nueva construcción rodeada de jardines y ubicada entre mar y montaña. El edificio es moderno, totalmente adaptado en un entorno tranquilo y próximo a las playas, centros comerciales y núcleo urbano.
Perfectas comunicaciones por carreteras, autopista, autovía, RENFE y autobuses con todas las poblaciones del entorno.



Servicios Generales
- Esmerada cocina propia con dietas adaptadas por el servicio médico.
- Servicio de lavandería completo.
- Baños adaptados.
- Peluquería y estética para el cuidado personal.
- Podología.
- Prensa diaria, préstamo de libros.
- Servicios religiosos.
- Atención médica a cargo de un médico especialista en geriatría.
- Servicio de enfermería mañana y tarde.
- Atención psicológica diaria.
- Dinamización dirigida por un especialista.
- Servicio de fisioterapia individual y psicomotricidad grupal.
- Equipo estable de personal cuidador con titulación oficial.

British Zone

Spring has sprung and Andalucía is celebrating at the "Ferias"

Scents of orange blossom and jasmine, flashes of colour from the spotted dresses that swish through the brightly coloured, elaborately decorated casetas, streets and bullrings resounding with the thunder of hooves the plucking of guitar strings, the snapping of fingers, laughter, and the heady sound of the Sevillanas. It is springtime in Andalusia. Andalusia is famous for its "ferias" (fairs) throughout the year, but in springtime it excels itself.

Two weeks after the solemnity of Semana Santa, the streets of Seville explode in a six day celebration at the annual Spring fair which goes back to 1847, originally as a livestock fair, but is now purely about celebration. Every morning, exquisitely clad people dressed in the bright colours of Andalusian traditional dress (the men in "Traje de corto":short jacket, high waisted well cut trousers and wide brimmed hat and the women in the "traje de gitano" : Flamenco dresses in beautiful coloured polka dots draped with shawls, hair piled high with combs or brilliant flowers) take to the street in huge horse and carriage parades to display their finery. From here they move on to champion the bullfighters competing in the finals of ongoing bullfights throughout the region. Later, people flock to a huge expanse of the city filled with fairground attractions and streets lined with over a thousand brightly coloured striped and highly decorated "casetas" (elaborate marquees) which host mainly private parties . Guests in these casetas celebrate with their hosts and enjoy "Rebujito" (a sherry and lemonade cocktail), tapas and dance the Sevillana late into the night.

A week later the "Jerez horse fair" bursts onto the scene. The streets of Jerez teem with eye-catching horses carrying beautiful traditionally dressed riders who parade down the Paseo de Caballostas y Enganches (Carriage and riders avenue). This feria was also originally a livestock fair, particularly for horses (Andalucian horses are famous for their pedigree) and it has been in existence for over 500 years. Like the spring fair it is also a chance for the locals to mingle, dance and celebrate. The casetas, which also line the streets, are more inclusive in Jerez: all are open to the public and you will be welcomed in to drink their famous sherry or to try typical Andalucian tapas or cooking. 52,000 metres square of the city fills with a fairground and the horse parade grounds, and the most beautiful Andalucían horses parade daily in a unique display of elegance and majesty.

As April ends and the other fairs fade out, Cordoba bursts into bloom with its celebration of the "Crosses" and then "Courtyards". Neighbourhoods compete for the best decorated 3 metre tall crosses which are swathed usually in red or white flowers. They also throw open their brightly decorated private courtyards. These courtyards dazzle with geraniums, petunias and other vividly coloured flowers in azure or terracotta pots, in contrast to the starkly beautiful crisp white walls that they adorn. The streets are filled with music and dance and there are many opportunities to taste the local Montilla-Moriles fino wine and tapas. Cordoba goes on to host several large ferias and other smaller ferias crop up across the region. A trip to Andalucía in springtime is always rewarding : the area bursts into life with the colour and vibrancy of its ferias, a fitting metaphor for Spring itself.

By Kayte Locke

kayte Locke
Tima Batstone

RECIPE

Mexican chicken tacos

The 5th of May is Mexico's Independence day, so we have chosen a dish from this country's rich culinary repertoire. Our chosen dish is chicken tacos.

Ingredients

For the taco filling: 1 onion, 2 tomatoes, boneless skinless chicken pieces, olive oil, a sprig of parsley, grated cheese, salt and pepper. We suggest adding a salsa: half an onion, 1 clove garlic, 200g tomato, 2 Mexican chiles (chillies), olive oil and thyme.

How to make the Mexican chicken tacos

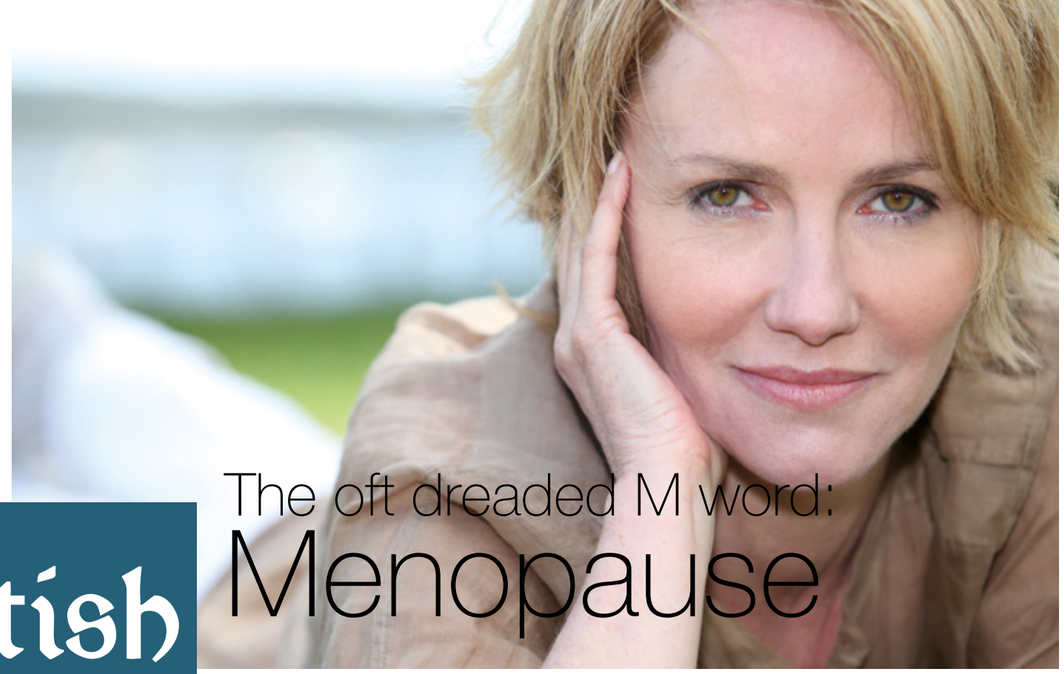
Cut the onion and tomatoes, then stir fry them together in a frying pan with a bit of oil. Add salt and pepper and then include the chicken (previously grilled or lightly fried in a pan then cut into fine strips). Add a bit of chopped parsley and mix everything together.

Heat the corn tortillas in a frying pan so that they are nice and crisp, then add the filling: the grated cheese on top will melt with the heat, and should you wish, you could also add strips of lettuce and pico de gallo*.

To make the salsa: finely chop the onion and garlic and brown lightly in a pan with a bit of oil. Then add the chopped tomatos and the finely chopped chiles, (fresh or dry). Season with salt and pepper, infuse the mix with thyme, leaving it for 5 minutes. Serve in a bowl. All ready to eat and enjoy!

**Pico de Gallo: It is a fresh, uncooked salad made from chopped tomato, onion, cilantro, fresh serranos (but jalapeños or habaneros too), salt, and key lime juice.*

By Tima Batstone



British Zone

Health

kayte Locke
Tima Batstone

The oft dreaded M word: Menopause

Menopause (also known as the climacteric, meaning critical change) has many associations. It is undoubtedly in all cultures a time of change, a symbolic frontier for a woman: it means that her days of fertility, her primeval reason for life, are over. Given the increasingly globalized culture of eternal youth seeking, this change becomes complex, as we associate the loss of fertility with the loss of youthfulness.

In the good "old" days, women just seemed to get on with it, displaying the same stoicism that saw them through a couple of world wars. But those were the days when beige and twinsets were clear middle-age territory. Those days are long gone:50 is the new 40 (at least) and beige is the new chic. **Yet there is to this day a certain taboo surrounding menopause.** The idea that if you don't discuss it, it goes away.

This only means that many women are faced with the challenge of coming to terms with the sometimes distressing symptoms of menopause, along with negative associations, armed with relatively scant information, often misinformation. Here are 10 facts to try and clarify the mystery surrounding the very natural process of menopause.

1. Menopause is the opposite of menarche (which is when a female's periods start). Chemically menopause is due to a decrease in production of the hormones estrogen and progesterone. While not typical you can diagnose menopause by measuring hormone levels in the blood or urine.

2. Menopause comprises peri-menopause and post menopause/menopause. You are officially post-menopausal or have reached menopause when you have had no periods for an entire year.

3. Menopause normally occurs between 45 and 55 years of age, although this varies.

4. Some women experience early menopause, often owing to surgery and they are usually given hormone replacement therapy.

5. Symptoms vary according to the person: some women experience no symptoms. Menopause is said to increase the chances of osteoporosis (especially when its genetic) and heart disease, although these are also due to the ageing process in general.

6. One of the signs that menopause has started (peri menopause) could be the odd missed period. Periods may be increasingly less frequent, or heavier or lighter, till they stop. This may happen over a year or more.

7. Other common symptoms are hot flushes (indicating fluctuating hormone levels) during the day and night sweats. Hot flushes feel like a surge in body heat that causes one to break into a sweat which then rapidly cools the body. This can feel uncomfortable. Dryness, especially vaginal dryness is also a commonly reported symptom.

8. **Disrupted sleep patterns are another symptom,** often caused by night sweats. These can be distressing if they continue.

9. Emotional moodswings (which resemble pre-menstrual symptoms) and increased tiredness can often be the consequence of disrupted sleep, not just ongoing hormonal fluctuations.

Spain: a nightmare for the self-employed

Spain is one of the most expensive countries in the world in which to have your own business. If you are self-employed in Portugal you do not pay rates or VAT: you only have to pay 24.5% annual income tax. Italy follows the same line, although taxes are lower at 20% .

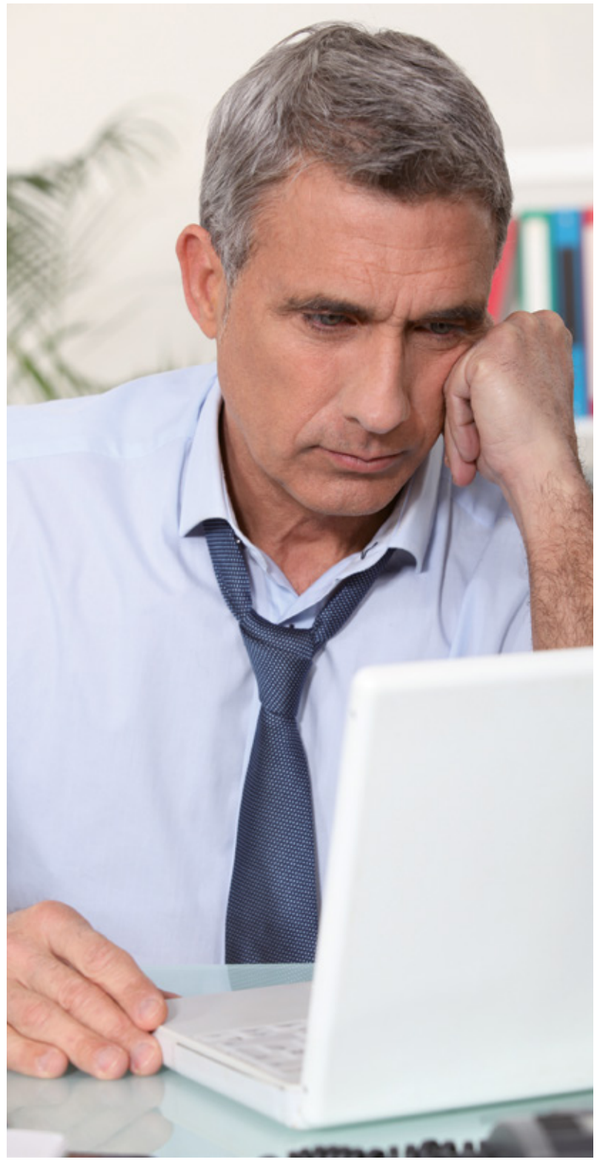
In Spain you pay a monthly rate, reclaim VAT on a quarterly basis and pay the respective income tax. Spain is amongst the countries in Europe who take least care of their self-employed, making this a fiscal nightmare for them. In fact Spain is the only country in its group, with laws which penalise those who work for themselves, especially at a time when its the only solution for most of its 4.5 million unemployed.

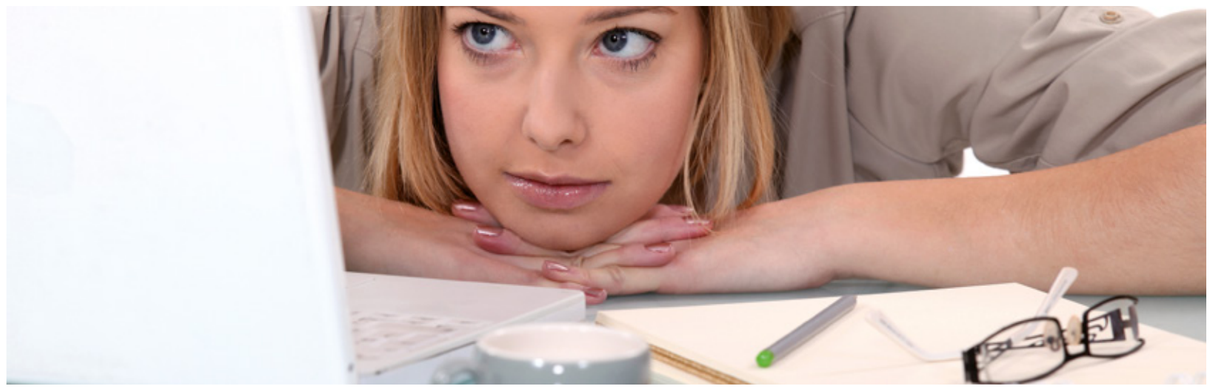
The combination of high social security and legal costs is excessive and ranges from between 264 and 1075 euros, without accounting for the flat rate of 50 euros which only applies for the first six months: to reclaim it takes 3 years at least, not to mention the quarterly VAT and corresponding income tax payments.

If you take the example of our neighbouring countries, Portuguese self employed only need to pay taxes once a year, given that they don't have to reclaim VAT or pay social security rates. This way they only pay 24.5% of what they earn a year. In Italy, its a one off payment too, like Portugal, and the average rate is 20%.

Further north, in Holland, the self-employed pay a monthly insurance rate of 100 euros and an annual contribution of 50 euros. In the UK, the rate is between 13 and 58 euros, assessed according to income, while VAT is only reclaimed once a year. In Germany the rate is 140 euros only when the monthly income exceeeds 1700 euros, with obligatory medical insurance.

Source: Negocios.com
Sunday, 22. Februray 2015 - 11:07
By Tima Batstone





Photography: Jo Kemp - *jo@jo-kempphotography.com*

зоны России

России Редакторы раздела:
Yana Bashkirova
Tatiana Kovyazina

Данные предоставленыИнформационным Центром Текстиля и Одежда, CITYC

Свадьбы: бизнес на любви Испания является вторым по величине в мире экспортером свадебных платьев.
Одна из десяти невест мира выбирает платье, **разработанное** в Испании, что делает этот сектор торговли очень мощным в глобальных рамках испанского экспорта. Свадебная мода не только продолжает расти на международном уровне, **но** ей также удается удерживать лояльность своего рынка, национального. На мировом уровне его превышает только Китай.

Каталонский рынок свадебной моды составляет 44% от общего объема испанского экспорта в этом секторе.
Объем экспорта свадебной моды, что включает в себя подвенечные платья, костюмы жениха, нарядные платья и аксессуары, составил **876. 9 миллионов** евро в 2014 году, что представляет собой увеличение на 22,4% по сравнению с предыдущим годом. Каталонский вклад в эту сумму составил 385.9 миллионов евро –на **29,3%** больше по сравнению с оборотом 2013 года, то есть **44% от общей суммы.**

В соответствии с данными Национального Статистического Института INE

В 2014- увеличение количества браков.
Очень немного, но цифры показывают увеличение количества официальных браков на 0,5% по сравнению с предыдущим годом. Общины, где было заключено большинство браков- Ла-Риоха, Мурсия и Сеута.

Возраст, да, имеет значение.
Средний возраст на момент вступления в брак по-прежнему продолжает увеличиваться в последние десятилетия. В настоящее время средний возраст вступления в брак составляет 32,30 лет.
Самыми взрослыми к моменту принятия этого решения являются каталонцы - в среднем 33,46 лет, и мадридцы- в 34.11 в среднем.
Средний возраст вступления в брак по местам проживания:
Андалусия: 32 года
Каталония: 33 года
Мадрид: 34 года

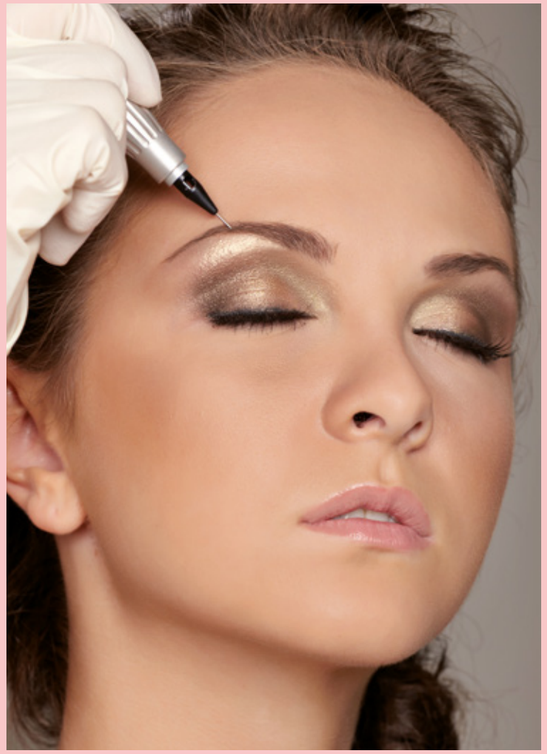
Бум гражданских свадеб
Гражданские свадьбы представляют 71% всех браков. Среди них 2,4% гомосексуальных пар, и только 26% католиков, постепенно увеличивается объем обрядов и ритуалов других религий, что составляет 3% от общего объема государственных свадеб.
Виды свадебных церемоний:
71% Гражданский брак
26% Католические свадьбы
3% Другие религии
2.4% Гомосексуальные пары (гражданская форма регистрации брака)

Любопытно, **что количество** людей, которые никогда не вступали в брак, по данным из США тенденции реплицируются, в 1960 году только 10% населения оставались холостыми. В настоящее время предполагается, что более 25% из тех, кто родился в 90-х годах, никогда не женятся/не выйдут замуж. Почему-это мы должны выяснить, но уже в другом докладе.

Сколько стоит свадьба в среднем в Испании? € 16 534
По данным исследования Федерации Независимых Пользователей и Потребителей (FUCI)
Мы не исследовали, женятся ли люди из-за денег, но верно то, что на то, чтобы жениться, много денег необходимо, потому что в соответствии с данными **2014 года, средняя стоимос**ть свадьбы на 100 персон была **16.534 евро, начиная от 11.864** евро и заканчивая **21.205 евро. Эта сумма взлетает** и достигает диапазона между 80 000 и 135 000 евро для иностранцев, которые приезжают в Испанию, чтобы пожениться, особенно для англичан, американцев и русских.
Банкет представляет собой более половины затрат на свадьбу. Средняя цена на одного человека начинается примерно от 75 **-100** евро, **без открытого бар**а, который может увеличить стоимость, **по крайней мере** до **90 €**.
Еще одним важным элементом свадьбы являются костюмы пары. Невесты тратят между 525 и 1650 € на платье, к этой сумме должна быть добавлена стоимость обуви, аксессуаров, белья, укладки волос и макияжа, **и букет**а. Костюм жениха стоит **375-780 €, но если** будет выбрана известная фирма, то цены могут дойти до **€ 1200.**

Свадебное платье от € 525 до € 1650 Костюм жениха от 375 € до 1200 € (шок)

Область, где происходит свадьба также влияет на конечную цену: Мадрид является самым дорогим местом, **чтобы выйти замуж/ жениться,** затем идут области Каталонии и Валенсии. **Самые дешевые места для свадеб** это Канарские острова и Эстремадура. После стольких чисел и статистики мы приходим к заключению, **что** для того, чтобы жениться нужно немного любви и очень много денег.



Микропигментация

Это метод, при котором пигменты вводятся в верхние слои кожи . В этом месте постоянно происходит обновление клеток и, следовательно, микрочастицы пигмента будут постепенно исчезать в течение от двух до пяти лет, в зависимости от типа кожи, ухода в послеоперационном периоде обработанной области и выбранного тона пигмента. Этот метод в настоящее время используется в косметической и медицинской сфере.

Эстетическая микропигментация

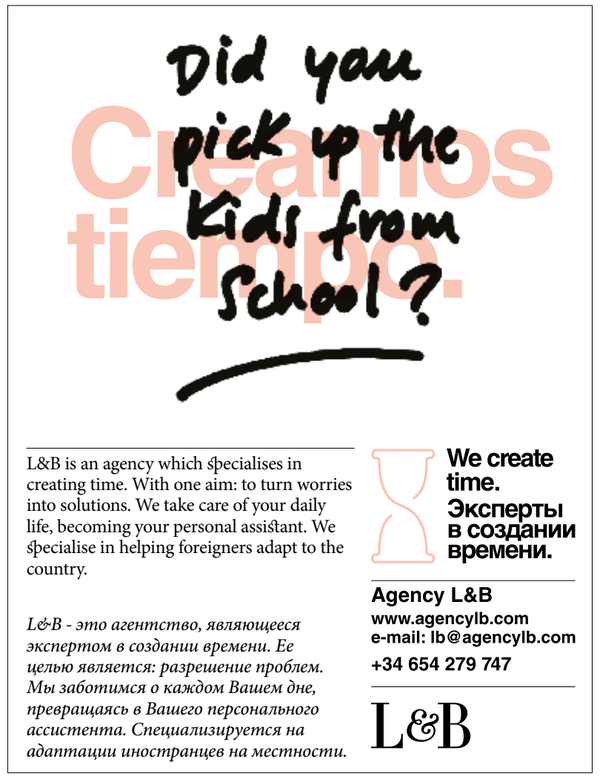
Она применяется в различных областях лица, таких как глаза, брови и губы.

При применении на бровях, способна создать новый дизайн линии бровей, заполнить пространство при редком росте волосков бровей и структурировать уже существующую бровь.

На глазах- обрамление глаза подводкой для глаз или заполнение межресничного пространства очень естественно и незаметно для иллюзии более густых ресниц.

На губах – определяет четкий контур губ, с течением времени размывается, корректирует асимметрию линии рта, придает объем губам, дает эффект омоложения, очень естественный и заметный.

Ана Лаура Васкес
Микропигментация
652 860 044



зоны России

Наступила весна и Андалусия празднует «Ферию».

Ароматы цветов апельсина и жасмина, вспышки цвета платьев в горошек, которые скользят сквозь яркие цветные и богато украшенные палатки, улицы и арены для боя быков звучат громом копыт, перебором гитарных струн, щелчками пальцев, смехом, и пьянящими звуками севильяны. Весна в Андалусии! Андалусия славится своими "Фериях" (ярмарками) в течение всего года, но весенняя ярмарка-одна из самых лучших и самых известных.
Через две недели после торжественности Семана Санта улицы Севильи взрываются в шестидневном празднике ежегодной весенней ярмарки, которая возникла в 1847 году первоначально как животноводческая ярмарка, но теперь стала праздником чисто для праздника. Дни ярмарки начинаются каждое утро, когда красиво одетые люди, в яркой традиционной одежде Андалусии (мужчины в "Трахе де Корто"; короткая куртка, хорошо скроенные брюки с завышенным поясом и широкополая шляпа. Женщины в " Трахе де хитана "; платья фламенко в разноцветный горошек, задрапированные шалями, волосы, высоко заколотые гребнями или яркими цветами) появляются на улицах в бесконечном параде экипажей, запряженных лошадьми, с гордостью демонстрируя свои наряды. Они дефилируют по улицам Севильи, прежде чем отправиться на арену для боя быков, поприветствовать чемпиона тореадоров, которые конкурируют в финале бычьих боев, которые проходят в регионе.
Позже люди стекаются к огромному пространству на окраине города, наполненному аттракционами и более чем тысячью ярких полосатых и богато украшеных "касетас" (палатки), которые принимают в основном частных лиц. Гости этих «касетас» празднуют со своими хозяевами и наслаждаются "ребухито" (коктейль из сухого хереса и лимонной газировки), тапас и танцуют фламенко до поздней ночи.
Через неделю "Хересская конская ярмарка" врывается на сцену. Улицы Хереса переполнены прекрасными породистыми лошадьми, несущими традиционно одетых всадников, которые неспешно едут верхом на Пасео-де-Кабальостас и Энганчес (специальный, посыпанный песком проспект для всадников и лошадиных повозок). Эта фериа также первоначально была сельскохозяйственной ярмаркой, особенно для лошадей (андалусийские лошади славятся своей родословной). Этот праздник существовал на протяжении более 500 лет. Весенняя ярмарка также шанс для местных жителей, чтобы встретиться, потанцевать и отпраздновать. Местные «касетас», которые также, как и в Севилье, выстраиваются вдоль улицы, в Хересе более демократичны, так как все открыты для общественности, и любой гость приветствуется, чтобы пить знаменитый херес или пробовать типичные андалузские тапас. Ярмарка в Хересе занимает 52.000 квадратных метров города, и самые красивые андалузские лошади ежедневно проходят парадом с уникальной элегантностью и величием.
Заканчивается апрель- и ярмарки исчезают. Кордоба становится отличным место для посещения, так как начинается празднование «Крестов», а затем «Дворов». Кварталы города принимают участие в конкурсе на самый красиво украшенный 3-метровый крест, который, как правило, увит красными или белыми цветами. Они также распахивают свои приватные дворы, ярко оформленные и богато украшенные к празднику. Эти дворы (патио) пестрят яркими геранями, петуниями и другими цветущими растениями, которые украшают стены в лазурных или терракотовых горшках, которые красиво контрастируют с абсолютно белыми стенами домов. Окрестности и улицы заполнены музыкой и танцами, и есть много возможностей попробовать местное сухое вино Монтилья Морилес и закуски. Весной в регионе Кордобы проходят несколько больших и маленьких ярмарок и праздников. Поездка в Андалусию в весеннее время оставит у Вас незабываемые впечатления, поскольку она наполнит Вашу жизнь цветом, звуком и хорошим настроением. Весенние андалусийские ярмарки являются отличной метафорой самой весны.

brs relocation services

FEEL AT HOME FROM THE VERY FIRST DAY

Efficient processes to make your move to Spain seamless and effortless.
Every family has differentrequirements.
A different relocation company……
innovative, flexible, imaginative, passionate, experienced.

Barcelona Office
Paseo de Gracia, 52 Ático
08007 Barcelona, Spain
Tel (+34) 93 203 4935
Fax (+34) 93 240 1577

Madrid Office
Calle Velázquez, 78 - 5º D
28001 Madrid, Spain
Tel.: (+34) 91 126 4752
Fax: (+34) 91 575 33 44

info@brs-relocation.com / www.brs-relocation.com

EURA European Relocation Association
MEMBER WORLDWIDE ERC THE WORKFORCE MOBILITY ASSOCIATION

России Редакторы раздела:
Yana Bashkirova
Tatiana Kovyazina

www.ineditweb.es

¡¡DESCUBRE NUESTRA NUEVA PÁGINA WEB!!

BROWSE OUR WEB PAGE!

INÈDIT
más contenido - más dinámica - sigue a tus redactoras
more information - more dymamic - follow your writers

Durante este mes de Noviembre renovaremos la web
www.ineditweb.es

inèdit

Qué quieres para tu empresa o negocio...
Salir donde no se te ve.
Donde solo tú buscas tu anuncio porque lo has pagado.
Busca diferenciarte, contenido de calidad...
Clientes de calidad

Be **INÈDIT**!

comercial@ineditweb.es
606 36 36 30

EQUIPO inèdit

Editorial: Marlex Editorial,sl
Equipo Redacción:
Ángeles Gallardo- coordinación editorial
redaccion@ineditweb.es
Caroline Gomes- redacción Barcelona
caroline@ineditweb.es
Tima Batstone- redacción British section
Kayte Locke- redacción British section
Tatiana Kovyana-redacción Russian section
Diseño y maquetación:
Verónica Pardo imagen@ineditweb.es
Impresión:
Barcelona
Distribución:
MARLEX EDITORIAL
Zona distribución:
Gavà, Begues, Castelldefels, Garraf, Sitges
Centros deportivos privados y públicos
Colegios Internacionales Barcelona
Publicidad y subscripciones:
comercial@ineditweb.es
www.ineditweb.es

Más de 15 años ofreciendo soluciones médico estéticas en Castelldefels.

Imat se fundó en 1999. Una clínica medico estética pionera en incorporar al mercado, en aquel momento emergente, la ultima tecnología medico estética.
El carácter tecnológico que personalizo la clínica durante sus primeros años fue evolucionando hasta convertirse en algo más. Una clínica medico estética con un equipo médico y sanitario que además de técnica y conocimiento, ama su trabajo. Una clínica vanguardista que se convierte hoy en Imatclinic.
Nos satisface que tras 15 años, nuestros miles de clientes sigan contando con nosotros no solo como una clínica donde se les proporciona soluciones de belleza, si no como un lugar donde se sienten tratados como personas únicas y especiales, con unas características y necesidades individuales.
Por esta razón cada uno de los tratamientos que ofrecemos es estudiado previamente por nuestro equipo, conjuntamente con la persona.
Tener a nuestro alcance la tecnología médica más avanzada, trabajar con los mejores laboratorios y contar con la experiencia y la calidad humana de nuestro equipo, nos permite ofrecer soluciones más eficaces y hacer felices a nuestros clientes.

En esta nueva etapa, Imatclinic se propone seguir en esta línea de crecimiento porque nuestro único objetivo es la satisfacción de nuestros clientes. Para ello hemos incorporado nuevas tecnologías, actualizado técnicas, mejorado nuestras instalaciones...además Imatclinic ya está presente en las redes sociales, para poder estar en contacto continuo con nuestros clientes y poderles ofrecer las últimas novedades.
Solo queda seguir trabajando con esta gran dedicación y dar las gracias a las miles de personas, hombres y mujeres que confían cada día en nosotros.

La dirección,
IMATCLINIC

imatclinic
MEDICINA ESTÉTICA

Clínica de Medicina Estética de referencia en Castelldefels desde 1999.

MEDICINA ESTÉTICA FACIAL Y CORPORAL · UNIDAD MÉDICA LÁSER · MEDICINA VASCULAR

Av.309 nº2 · Castelldefels · T 93 664 27 37 · www.imatclinic.com

III CONCURS DE NOVEL·LA CASTELLDEFELS 2015

CONCURSO DE NOVELA CASTELLDEFELS

Organitzadors:

MARLEX EDITORIAL

todosleemos.com

Más info: *http://marlexeditorial.com/concurso-novela-2015/*
info@marlexeditorial.com

Col.laboradors:

Ajuntament de Castelldefels

UOC Universitat Oberta de Catalunya 20 anys

SERIAL BOOKS
LA EXPERIENCIA DE LEER HISTORIAS EN SERIE

elplatódecinema
escola de cinema i interpretació