

Qinèdit

n.º 19

febrero 2015

El primer magazín anticrisis multilingüe
The first anti crisis multilingual magazine
Первый многоязыковой антикризисный журнал



Love

amor / любовь

Amor sin fronteras

Es la primera vez que nos atrevemos a realizar entrevistas a personas que viven en nuestra ciudad o fuera de ella y que todas tienen algo en común: están casadas con personas de diferente nacionalidad. Como algunos preferían no salir fotografiados, hemos decidido ilustrar cada experiencia con la bandera del país de origen. Tenemos muchas historias guardadas, ruso con americana, japonés con polaca, iraní con americano... pero el espacio nos obliga a elegir solo tres. Esperamos que os inspiren como a nosotros.

Hemos aprendido varias cosas: el amor no entiende de color, ni de idioma, tampoco de fronteras o papeles. La conclusión es fácil: la diversidad enriquece, siempre.



Belén, agnóstica, 54 años, Barcelona
Cheikh, musulmán, 48 años, Senegal

Se conocieron hace doce años en la Gran Vía de Barcelona, Cheikh estaba abriendo la parada de artesanía que tiene desde hace más de 15 años en el mercado de artesanos de Barcelona y pasó un hombre, le empujó, lo tiró al suelo y le robó el bolso que llevaba. Cheikh se golpeó la cara, se rompió el labio y se fracturó la nariz. Belén estaba en una cafetería con unos amigos y se levantaron para ayudarlo. Llamaron a la policía e insistieron en que debía ir al hospital. Cheikh se negaba y Belén finalmente lo acompañó en su coche hasta el hospital El Clínic de Barcelona.

Belén está separada, tiene dos hijos mayores e independientes que no la juzgan. Cheikh no tiene familia y siempre ha vivido solo en Barcelona. Belén, después del incidente, empezó a visitarle con excusa de comprar alguna pulsera o collar. Dice Cheikh que le conquistó por el estómago, ya que Belén le preparaba bizcochos y madalenas para comer a media tarde. Han pasado "muchas horas juntos, de pie, y mucho frío". Los dos comentan que la gente los miraba mal.

Belén siente que a ella la miraban peor. Descubrieron que tenían muchas cosas en común y que compartían formas de ver y sentir muy similares a pesar de sus culturas y religiones totalmente distintas. Actualmente llevan ya seis años viviendo juntos. Fue un momento difícil para los dos. Ambos cuentan que siguen sintiendo que hacen algo mal. "Son una extraña pareja", Belén mide poco más de 1,60, es rubia y blanca de piel. Cheikh es negro, muy alto y delgado. Aunque actualmente en el bloque de pisos donde viven ya no son la única pareja mixta. Hay un matrimonio de un marroquí y una española.

Una anécdota: Belén comparte el mes de Ramadán con Cheikh de forma voluntaria y lo ha adaptado a su manera de ser: intenta comer productos vegetales y beber té durante el día.

Comparten: los dos disfrutaban viendo documentales, les gustan los que tratan sobre África; algún día les gustaría poder viajar juntos a Senegal.



Carlos González Pujol, 31, Barcelona
Alannah Heaney, 29, Irlanda

Se conocieron hace siete años en Irlanda. Carlos viajó a Dublín para mejorar su inglés. Alannah vivía en Wicklow habitualmente y decidió pasar un fin de semana en Dublín. Se conocieron en una discoteca, se intercambiaron los datos y no se volvieron a ver hasta cuatro meses más tarde cuando Alannah decidió venir a Barcelona para estar con Carlos. Pasaron 5 días juntos y decidieron que su relación valía la pena. Después de varios años en los que acabaron sus carreras, los dos tenían claro que querían vivir en Barcelona, decidieron empezar a vivir juntos y apostar por su relación. Alannah trabajó de camarera en varios bares ingleses y Carlos empezó de becario en una agencia de comunicación.

Hace un año y medio se casaron y están pensando en ser padres. Las familias de ambos se conocieron en la boda y nunca les han influido en su relación.

Una anécdota: Alannah cuando se enfada habla irlandés muy rápido y Carlos sigue sin entenderla.

Comparten: el amor por el fútbol, contar chistes malos y reírse por casi todo. Los viernes invitan a amigos y preparan juntos cenas con platos irlandeses y españoles.



Antonia, Sevilla, 64 años, bibliotecaria.
Miguel Ángel, Argentina, 68 años, campanero y escritor.

Extán casados desde hace más de 20 años. Con hijos de relaciones anteriores. Antonia era viuda y Miguel Ángel estaba divorciado y hacía más de 10 años que había abandonado Argentina, acusado de comunista y terrorista. De entre muchas profesiones a las que se dedicó Miguel Ángel, la última fue campanero y por ella llegó a Sevilla: a restaurar la campana de la iglesia de Santa María de la Esperanza de la Hermandad de la Macarena. Un día cualquiera se conocieron. Todavía se miran y se ríen como si fuera la primera vez que se ven. Juntos han construido una gran familia en la que los hijos de uno son también los del otro. Ya son abuelos y tienen seis nietos; dos viven en Argentina, pero intentar venir a España cada dos años. Miguel Ángel

no ha regresado nunca a Argentina. Se ríe de su país y de sí mismo. Su acento le delata aunque ahora se mezcla con jerga andaluza, que lo hace mucho más divertido.

Una anécdota: escriben e-mails y felicitaciones de navidad las firman como MiguelAnto, una manera de demostrar que son dos seres con una sola alma.

Comparten: el amor por la lectura y los paseos por el mar. Una enfermedad de Miguel Ángel les ha obligado a trasladarse a Málaga, junto al mar; saben que les queda poco tiempo de estar juntos y disfrutaban cada minuto.

Con sólo **25min.**
a la semana
Cambio
radical en **60 días**

ENIDRA
ELECTROFIT

“La revolución del
entrenamiento personal”



ESTUDIO DEPORTIVO

Entrenamiento personal
Entrenamiento funcional
Edad de Oro
Yoga
Nidra Mamybeach
Club de running
Nutrición
E FIT

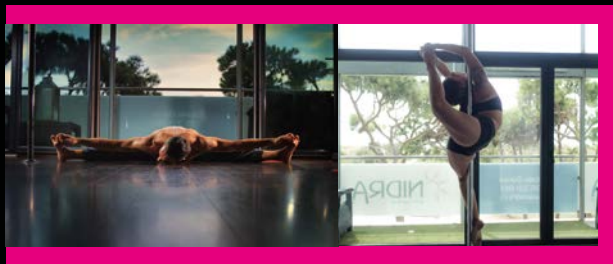
ACTIVIDADES

Yoga
Postural
Pole Dance
Defensa personal con
electroestimulación

ESPACIO TERAPIA

Masaje Deportivo
Masaje Terapéutico
Masaje Energético
Fisioterapia deportiva
Quiromasaje
Osteopatía
Rehabilitación
Acupuntura

CRECIENDO JUNTOS
ELIGE TU
CENTRO
HAY UNO
CERCA DE TÍ



ENTRENA
DE UNA MANERA
DIFERENTE



Nidra Estudio Deportivo

Gavà
Carrer dels Tellinaires, 47, local 12 - 13
Tel: 93 633 19 61
<http://www.nidra.es>
Barcelona
C/ Comte d'Urgell, 268-270
Tel: 93 488 43 13
<http://www.nidra-barcelona.com>

Sitges

C/ Artur Carbonell, 27
Mercado Municipal local E
Tel: 93 894 03 07 / www.enidra-sitges.com
e-mail: info@nidra.es

Índice

- 2 y 3. Amor sin fronteras
- 6 a 9. Educación
- 10 y 11. Deporte
- 12 y 13. Empresa
- 14 y 15. Salud
- 16 y 17. Ciudadanos del mundo
- 18 y 19. Videojuegos
- 20 a 25. British zone
- 26 a 39. Zona Rusa
- 30. BrBdirectory

<https://www.ineditweb.es>

<https://www.facebook.com/periodicoinedit>

DEPÒSIT LEGAL PUBLICACIÓ PERIÒDICA: B - 14783-2013



Este mes es corto, frío y acuario. Sí, el mes de los acuarios. Es decir, de la creatividad, de lo espontáneo y de lo tecnológico. Y así se materializa a través de celebraciones como San Valentín, carnaval: fiesta, humanidad y sentimiento a raudales. Todo en mitad de un invierno frío, osado y atrevido que se arriesga a cubrir de blanco nuestras arenas mediterráneas.

Esta edición también es algo acuario, hemos investigado sobre el amor tal vez para encontrar alguna fórmula mágica y secreta para encontrarlo, disfrutarlo y lo más difícil: mantenerlo. Hemos pensado que tal vez las parejas de diferentes nacionalidades tengan algún secreto para compartir. Seguimos preguntando a las familias qué quieren para sus hijos y cuál es el colegio perfecto. Pequeños toques de aventuras cercanas y nuevos retos en cada página para ti, lector **inédit**.

facebook



♈ ARIES

A - Momento de gran espiritualidad, también en el amor. T - El esfuerzo de enero se materializará en éxito durante febrero. S - Las defensas siguen un poco bajas, pero en general bien.

♉ TAURO

A - La vida amorosa sigue relegada por otros temas. T - Continúa el éxito laboral y el exceso de trabajo. Peligro en gastos. S - Sigue mejorando desde diciembre. Debes seguir cuidándote.

♊ GÉMINIS

A - Mejorando poco a poco, pero todavía hay que hacer cambios. T - Muchas oportunidades, pero tal vez le falta algo de energía para afrontarlas. S - Problemas de cansancio y defensas.

♋ CÁNCER

A - Seducción y capacidad de atracción. T - Su ambición se verá recompensada. Cuidado con los gastos. S - Mucha energía, no hay riesgo de enfermedades a la vista.

♌ LEO

A - Capacidad de enamorar al máximo. Cuidado con los excesos. T - Buenos resultados y capacidad de buena comunicación. S - Sigue la sensación de cansancio y fatiga. Hay que recuperarse.

♍ VIRGO

A - Mes muy bueno para todo tipo de relaciones. T - Buena relación con superiores y nuevos empleos. S - La salud es el punto más débil, riesgo de enfermedades.

♎ LIBRA

A - Un poco de estabilidad será bienvenida. T - Buen momento para abrir nuevos negocios. S - Mucha energía y sensación plétórica.

♏ ESCORPIO

A - Vida sentimental intensa y pasional. T - Mal momento, no arriesgue, gastos imprevistos. S - Continúan los problemas musculares. Piense en masajes.

♐ SAGITARIO

A - Las tensiones parece que se relajarán este mes. T - Contratiempos económicos y laborales por la familia. S - Dolor de cabeza y cervicales por estrés y tensión.

♑ CAPRICORNIO

A - Buen momento para las relaciones estables. T - Necesita orden y reducir gastos, en el trabajo todo tranquilo. S - Buen momento de energía, posibilidad de un viaje de relax.

♒ ACUARIO

A - Es un mes de momentos románticos y regalos. Se sentirá querido. T - Invierta, juegue a la lotería o arriesgue en lo laboral. Todo irá bien. S - Mucha energía y serenidad, disfrútela.

♓ PISCIS

A - Mucho carisma y atracción con el sexo opuesto. T - Buen momento para iniciar o cambiar de trabajo. S - Perfecta, podrá hacer deportes y sentirse bien.



Crterios para buscar un colegio

En estas fechas los padres se enfrentan a la difícil tarea de seleccionar un colegio tanto para que su hijo se inicie en la carrera escolar o para seguir en ella por cambio de ciclo como representa el final de la primaria o la ESO. El colegio perfecto no existe técnicamente sino el que más se aproxime a nuestras afinidades ideológicas y necesidades de logística familiar. Hemos hecho una pequeña encuesta entre amigos y conocidos de la provincia de Barcelona y nuestra conclusión es la siguiente.

Crterios de búsqueda cuando es primera escolarización

Proyecto educativo: el plan de estudios que sigue el colegio, el idioma, el desarrollo de actividades especiales...

Personal docente y administrativo: los padres buscan saber la formación del equipo docente y qué criterio de selección aplica el colegio.

Canal de información: los recursos que tiene el colegio para informar a los padres sobre las tareas que realizar sus hijos.

Horarios y disciplina: no solo la hora de entrada y salida preocupa a los padres, también los tiempos de descanso, y las normas de disciplina cuando hay un mal comportamiento. Los padres en esta edad buscan observar si los niños están contentos y motivados.

Crterios de búsqueda para primaria o en la ESO

Proyecto educativo: Los padres en estos ciclos buscan conocer con más precisión el método de enseñanza y cómo el colegio se ocupa de los contenidos, también la homologación de los exámenes y la proyección del alumno hacia un futuro universitario.

Enseñanza personalizada: en estos ciclos preocupa el desarrollo del niño respecto a los objetivos de los programas de estudio. Los padres buscan soporte por parte del personal del centro, posibilidad de servicio de logopedia o psicólogo infantil para dificultades de aprendizaje específicas.

Infraestructuras: se valora el espacio físico,

instalaciones y equipamiento del centro. Dimensiones de las aulas, posibilidad de laboratorios y salas específicas de música así como las opciones de actividades deportivas o talleres artísticos.

Ambiente: los padres de niños pre adolescentes o adolescentes estudian el ambiente del colegio con mucho cuidado. Qué hacen en los patios o posibilidad de salir del colegio.

Referencias: los padres preguntan entre amigos o conocidos sobre los centros que les interesa y valoran el grado de satisfacción de estos para tomar una decisión.

Open House

Puertas abiertas



Saturday,
March 7th
10:30 - 12:30

- Leading International Baccalaureate program in Barcelona
- New Early Childhood Center and Primary building
- International population representing 45 nationalities
- Highly qualified, native English speaking teachers
- Bus service to Barcelona, Sitges, and Sant Cugat

RSVP: admissions@asbarcelona.com Tel. 933714016

C/ Jaume Balmes 7 - 08950 Esplugues de Llobregat
Barcelona, Spain / www.asbarcelona.com



ESchool
International

ES International School
EXCELLENCE IN EDUCATION AND SPORTS

OPEN HOUSE

PUERTAS ABIERTAS

SATURDAY, MARCH 14TH 11:00 - 13:00

- AMERICAN SYSTEM OF EDUCATION
- INTERNATIONAL STUDENT POPULATION
- PERSONALIZED ATTENTION
- MULTI-SPORTS AND TENNIS PROGRAMS
- BUS SERVICE TO BARCELONA, GAYA AND CASTELLDEFELS
- FROM 8-18 YEAR OLDS

RSVP: INFO@ES-SCHOOL.COM

T. 93 479 16 11 | AUTOVIA DE CASTELLDEFELS (C-31) KM 191 | EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA) | WWW.ES-SCHOOL.COM





Centre escolar La Miranda The Global Quality School
Sant Just Desvern - Barcelona

Una educación multilingüe basada en el conocimiento, las nuevas tecnologías y las emociones.

Nuestra oferta educativa está comprometida con la educación integral de niños y jóvenes de 0 a 18 años.
Los cuatro pilares de nuestro proyecto educativo son el físico, el intelectual, el social y el emocional. Como equipo educativo seguimos la filosofía de las tres E: Estima, Entusiasmo y Ejemplo. Las nuevas tecnologías —iPads, PDI, robótica, impresora 3D— aplicadas al conocimiento, y el multilingüismo son nuestras características diferenciales. En Maternal e Infantil ya se introducen siete idiomas: inglés, catalán y castellano como lenguas vehiculares; francés y chino mandarín como segundas lenguas; e integración lingüística al ruso y al alemán.

Año de inicio: 1967
Número de alumnos: 900
Idiomas vehiculares: Trilingüe; catalán, inglés y castellano
Curriculum aplicado: Proyecto educativo propio, con base en el Currículo del "Departament d'Ensenyament".
Instalaciones deportivas: campos de fútbol, pistas de baloncesto, polideportivo, gimnasio, piscina semiolímpica, patio de ajedrez, mesas de ping-pong, aulas y patios de psicomotricidad.

Puertas abiertas 2015
31 de enero y 21 de febrero a las 11h

www.lamiranda.eu

la miranda
THE GLOBAL QUALITY SCHOOL

Polémica en las aulas universitarias

Cambio en los planes de estudio universitarios agobian a los estudiantes y preocupan a los padres por incremento en los costes.

Desde la Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas (CRUE) han afirmado que los cambios en los planes de estudio que ha aprobado el Ministerio de Educación podrían afectar negativamente a una ya confundida comunidad universitaria y aconseja frenar su implementación hasta que se asiente el Plan Bolonia.

¿En qué consistía el Plan de Bolonia?

En 2010 y como parte de la Declaración de Bolonia firmada en 1999 por diversos ministerios de Educación de Europa, comenzó a regir el conocido como Plan Bolonia. El proceso forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior creado en 2007, ambos con la finalidad de facilitar la movilidad de graduados, la acreditación y

homologación de los títulos entre los países firmantes y una adaptación de las titulaciones a las demandas del mercado y la sociedad.

¿En qué consiste el nuevo decreto que modifica las titulaciones universitarias?

El decreto permitirá a las universidades pasar de grados de cuatro años a grados de tres y aumentar la duración del máster de uno a dos años.

El Ministerio de Educación ha insistido en que esta reforma no es una imposición sino que son las universidades las que van a decidir la duración de los grados.

Desde la Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas —CRUE— consideran que estos cambios pueden ser complicados hoy en día, ya que pueden generar aún más confusión en la comunidad universitaria que afronta muchos cambios últimamente y además el coste de los másteres es notoriamente más alto que los grados.

Actualmente las universidades privadas escolarizan al 27% del alumnado español y con el nuevo sistema se dirige al estudiante hacia la obligatoriedad de realizar un máster para diferenciarse y tener más opciones de incorporarse al mercado laboral.

CATHOLIC FORMATION

INTERNATIONAL EDUCATION

ACADEMIC EXCELLENCE

PERSONAL GUIDANCE

We are the school you want

Come and visit us

OpenDay

20/02/2015
3:00 PM

Confirm your assistance at: 93 418 09 00 // secretaria@colegiohighlands.net

C/ Manuel Florentín Pérez 26, Esplugues de Llobregat (Barcelona) // www.highlandsbarcelona.es //

EMPRESA

Castelldefels, destino turístico inteligente y familiar

Castelldefels has sido elegido para ser el primer municipio de España donde probar el proyecto de Destinos Turísticos Inteligentes que desarrolla SEGITTUR por encargo de la Secretaría de Estado de Turismo del Gobierno de España.



¿Qué es un Destino Turístico Inteligente?

Varios profesionales del sector han definido este concepto como un destino turístico innovador, consolidado sobre una tecnología de vanguardia que garantiza el desarrollo sostenible del territorio turístico y facilita la interacción e integración del visitante en el entorno e incrementa la calidad de su experiencia en el destino elegido.

Diferencias clave entre una ciudad y un destino turístico inteligente

El Destino Turístico Inteligente involucra tanto al sector turístico público como al privado.

El target o público objetivo es el turista, no el ciudadano. La oferta está constituida por experiencias turísticas que se pueden vivir en un destino.

Van más allá de los límites geográficos que pueden coincidir con los de la ciudad o no.

La interacción va más allá de la propia estancia en la ciudad. La experiencia comienza antes de que el visitante llegue al destino, continúa durante su estancia en el mismo y se prolonga hasta después de su marcha.

Una App para todos los protagonistas en el turismo inteligente: Turista-empresa-ciudad

SEGITTUR ha desarrollado una aplicación donde se han catalogado diferentes opciones de modelos turísticos, por ejemplo turismo cultural, turismo activo y deporte, gastronómico, de compras y espectáculos... En este sentido, SEGITTUR ha trabajado a lo largo de estos meses en la creación de unas aplicaciones que dan respuesta a las necesidades del turista digital, entre las que se incluyen "Accesible Spain Castelldefels" y "Spain for Kids Castelldefels", a la vez que se está mejorando la "Experience Spain-Castelldefels", guía de destino. Ya están disponibles en las principales plataformas.



Los usuarios podrán registrarse y convertirse en editores de contenido, indicando, recomendado y compartiendo experiencias o bien creando rutas y planificando una visita. Por supuesto, se podrá compartir en redes sociales.

GERIATRÍA 2.0

¿Cómo afectará el uso de la tecnología a nuestra vejez?

Entrevistamos a Esther Arozarena, gerente del centro geriátrico EL Manantial, en Castelldefels, y le preguntamos sobre el futuro de la geriatría y cómo se modificará nuestro envejecimiento respecto a generaciones anteriores a la nuestra. Es un gran reto para el sector de la geriatría, uno de los más importantes en nuestro país.

Esther, el uso de las tecnologías modifica nuestra vejez, ¿cómo?

La primera reflexión que debemos hacer es que las generaciones de mayores son muy diferentes unas de otras y las próximas generaciones de ancianos estarán formadas por personas que han utilizado durante décadas las tecnologías (internet, redes sociales, teléfonos móviles, etc.)

Somos las personas las que cambiamos y lo que nos diferencia de otras generaciones son razones variadas (tipo de economía, cultura familiar, esperanza de vida, control de las enfermedades, etc.), entre las que se encuentran las nuevas tecnologías.

Ser mayor usando las nuevas tecnologías indudablemente plantea unas posibilidades de vida muy diferentes a no hacerlo: recordar tomar la medicación en el móvil o en la tele, recibir recordatorio de la visita médica por e-mail o WhatsApp, hablar con la familia mediante videoconferencia, estar protegidos por la teleasistencia... Todo ello contribuye a vivir de forma diferente la vejez.

¿Cómo tendrán que modernizarse los centros geriátricos? ¿Ofrecerán servicios de videojuegos o acceso a internet?

Esos cambios ya se están produciendo. Poco a poco, pero cada vez son más los ancianos que llevan su teléfono móvil, que leen en ebooks, que ven fotos en los portátiles de sus nietos. Los videojuegos y el acceso a internet por Wifi para los residentes y familiares ya es un hecho en muchos de nuestros centros.

Como profesional, crees que puede haber alguna relación entre el aumento de enfermedades degenerativas y la falta de ejercicio físico por las tecnologías.

De momento no hay evidencias científicas que hablen de dicha relación. Sabemos que la falta de ejercicio físico, por múltiples razones, contribuye a empeorar la calidad de vida de los mayores, pero no podemos afirmar que exista una relación directa entre sedentarismo por abuso de nuevas tecnologías y enfermedades degenerativas.



¿Qué pautas indicarías a nuestros lectores para conseguir una vejez sana y "conectada"?

Indiscutiblemente debemos incorporar hábitos saludables cuanto antes mejor: comer sano, ejercicio continuo y razonable. Evitar el abuso de sustancias perjudiciales (tabaco, alcohol, etc.). Pero, además, y no menos importante, debemos cuidar nuestras relaciones con los nuestros, mantener viva la ilusión por el presente, por hacer cosas que nos gusten, por aprender (tengamos la edad que tengamos) y por mantenernos "en la onda" del tiempo que nos toca vivir. La Unión Europea ha desarrollado el "Plan de Acción para un envejecimiento saludable en la sociedad de la información" en el que contempla cómo pueden contribuir las nuevas tecnologías a una mejor calidad de vida de los mayores.

Es imparable, " la vejez que viene será una vejez conectada".

Esther Arozarena



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



El año anterior, el Mobile World Congress rompió toda previsión y superó más de 85.000 visitantes. Barcelona ha informado que tiene asegurado el congreso hasta el 2018. Por unos días, Barcelona será la capital de la tecnología y la comunicación. Los principales fabricantes del mundo presentarán sus novedades en este congreso como Samsung, quien ha confirmado que presentará su nuevo Galaxy S6, tal vez con pantalla curva. Huawei, HTC, LG y su nuevo G4 ... Además de foros y congresos para emprendedores y desarrolladores de aplicaciones. Ciudadanos, conectividad y datos serán los protagonistas durante estos días. Siguenos en www.ineditweb.es y te informaremos de las últimas novedades del congreso.



Esquí nórdico

Nieve, relax y familia



Nuestros lectores nos solicitan información sobre de sitios típicos catalanes, familiares, donde no hay aglomeraciones de turistas, pues esta sección va por ellos. Presentamos las principales pistas de esquí nórdico del Pirineo Catalán. Son lugares pequeños con precios de *forfaits* asequibles instalaciones bien atendidas y con personal local. Hay muchas opciones de hacer actividades en la zona aparte de esquiar o disfrutar de la nieve. Son lugares para descubrir en invierno y disfrutar todavía más en verano con unos bosques increíbles y cientos de rutas de montañas con vistas panorámicas en todos los trayectos. Información general: www.totnordic.com



Aransa

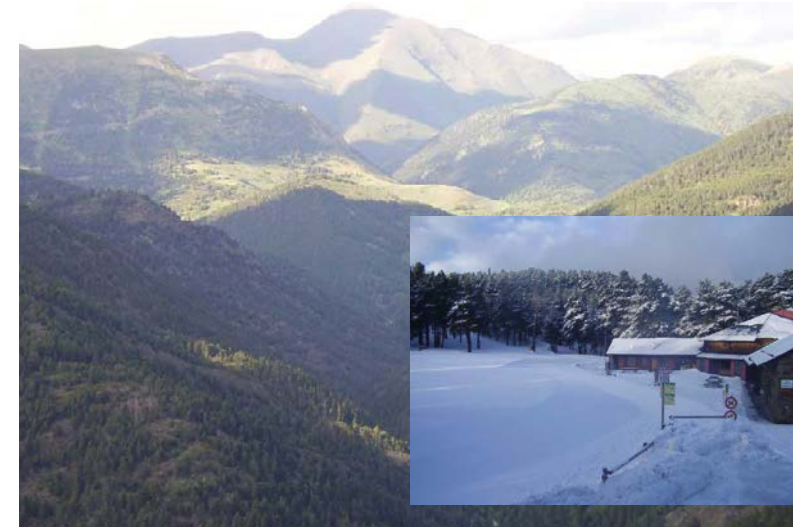
Es una estación dedicada al esquí nórdico. Situada en el lado sur del Pirineo, en la comarca de la Cerdanya, a 5 km del pueblo que le da nombre. Paisajes de bosques, prados de alta montaña. También se pueden hacer excursiones en raquetas. La estación dispone de escuela de esquí con precios muy competitivos. Existen ofertas de alojaminetos y restaurantes rurales de excelente calidad cerca de la estación.

www.arasaesqui.cat
aransaesqui@gmail.com
El Fornell 25726-Aransa

Lles de Cerdanya

Esta estación está situada en la Serra del Cadí en la parte más occidental del Pirineo, lo que le da unas vistas excepcionales. Además de esquí nórdico también ofrece muchas opciones de excursiones de montaña y visitas al Parc del Segre. La estación cuenta con escuela de esquí y restaurante.

www.lles.net
973 29 31 00
estacio@lles.net



Guils Fontanera

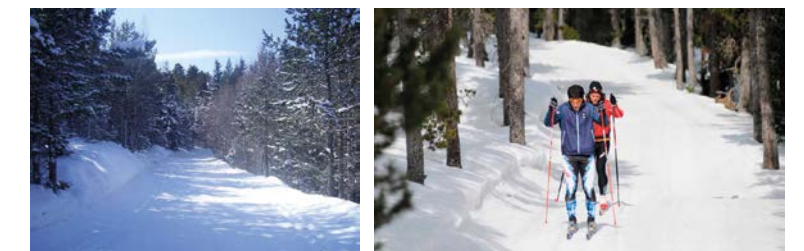
Es una estación muy turística con muchos visitantes de Barcelona que han permitido restaurar casas antiguas y crear nuevos barrios en el pueblo de Guils. La estación cuenta con 45 km esquiables, zonas de iniciación, escuela y circuitos para raquetas, bar-restaurante y un refugio de montaña –Les Cases– desde donde hay unas vistas panorámicas sobre la Vall de la Tour de Carol magníficas.

www.guils.com
972 19 70 47
Carrer Malet, 15 – 17528 Guils de Cerdanya
fontanera@guils.com



Sant Joan de l'Erm

Pistas situadas en el Parque Natural de Alt Pirineu entre extensos bosques entre el Alt Urgell y el Pallars Sobirà; los recorridos transcurren entre pinos rojos, abetos negros y abedules. Las pistas empiezan a 1.700 m de altitud hasta los 2.050 m lo que le otorga perfectas condiciones para la práctica del esquí nórdico tanto en inviernos de mucha nieve como en otros donde la nieve escasea en otras pistas. La estación cuenta con bar-restaurante, escuela de esquí y muchas actividades para centros escolares. www.santjoandelerm.com



Tuixent-la Vansa

Esta estación está situada en la cara norte del macizo del Port del Comte, que ocupa desde la Montanya d'Arp a una altura de 1.830 mts. hasta Prat Llong a una altura de 2.150 m. Cuenta con unos 25 km esquiables y varios recorridos para raquetas de nieve, así como escuela de esquí, actividades para escuelas, enfermería, bar-restaurante y mucho más.

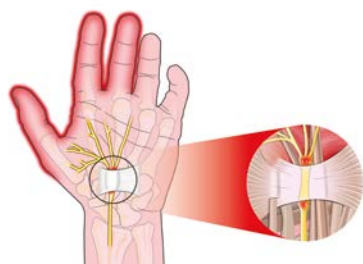
<http://www.tuixent-lavansa.com/>
973 05 80 18

SALUD

Enfermedades por uso del ordenador



Túnel del Carpo



A veces sentimos una especie de hormigueo y dolor en la mano y en la zona de la muñeca; al mismo tiempo tenemos una sensación de debilidad, como si perdiéramos fuerza en las manos. Las actividades manuales fijas y repetidas durante largos periodos -como escribir en un ordenador- predisponen a las personas a padecerlo. El túnel del carpo es un espacio tan reducido que cuando algunos de los tejidos de esta zona se inflaman o los tendones se engrosan a causa de irritaciones aumenta la presión interna. El resultado: el nervio mediano queda atrapado contra la pared del túnel. Es muy doloroso.

Hombro del portátil

Se trata de un dolor intenso que se produce por cargar ordenadores portátiles. Se calcula que el 57 % de los usuarios de estos aparatos lo sufren. Se recomienda usar mochilas que repartan el peso en ambos hombros y no bolsos o bandoleras que se cuelgan en uno solo.



Epicondilitis o codo de tenista

La *epicondilitis*, conocida también como codo de tenista, es una lesión caracterizada por dolor en la cara externa del codo; se produce por la presión que sufren los codos al estar sentados muchas horas en una mesa o escribir delante del ordenador en una mala posición.



Tensión ocular



Mirar fijamente una pantalla, ya sea de móvil, ordenador o lo que quieras, provoca tensión ocular; reseca los ojos y básicamente nos estropea la vista. Para evitar esto es bueno descansar la vista cada media hora de uso y realizar ejercicios -mirar objetos por detrás del monitor o mirar a lo lejos por una ventana-; también es bueno usar lágrimas para mantener el ojo humedecido y evitar la falta de lubricación ocular porque parpadeamos menos cuando estamos enfrente de cualquier tipo de pantalla.

La piel sufre en invierno

La piel es nuestro órgano más grande. Siempre pensamos en cuidarnos y protegernos del sol en verano. Pero el invierno y factores como el viento, la falta de sol, la poca humedad en los espacios con calefacción o aire acondicionado pueden ser devastadores para nuestra piel.

Te recomendamos remedios básicos y caseros que nunca fallan:

- Bebe dos litros de agua al día.
- La calefacción reseca mucho el ambiente y acelera la muerte de las células cutáneas. Intenta no subir la temperatura a más de 20 grados y también puedes poner un vaso de agua encima del radiador para mantener el nivel de humedad en los espacios.
- Come mucha fruta de invierno como naranjas, mandarinas, limones para tener un buen nivel de vitamina C. Así también hidratamos nuestro organismo desde dentro.
- Usa cremas y jabones hidratantes durante todo el día y lávate la cara con agua tibia para evitar la rotura de vasos sanguíneos con agua excesivamente fría o caliente.



Fruto seco único, Anacardo

El anacardo (*Anacardium occidentale*), de la familia del pistacho, es toda una curiosidad botánica. Produce un fruto seco de cáscara dura y forma arriñonada de 3 a 5 cm de longitud que contiene la semilla, el anacardo comestible. El anacardo destaca como uno de los más sanos, debido a su perfil nutritivo. La cantidad total de grasa es menor que en las almendras o las nueces y las proporciones de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados se acerca mucho al 1:2:1 que los nutricionistas consideran ideal. Es ideal como aperitivo, combina con chocolate y productos lácteos, como el yogur. También queda muy bien en platos salados, acompañando un cuscús, un arroz basmati o una ensalada de invierno.

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






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



Ciudadanos del mundo

Padre Gonzalo Monzón

Realizamos la entrevista en Highlands School Barcelona, en Esplugues de Llobregat. El colegio está provisto de una situación privilegiada a los pies de Collserola. Las oficinas de la administración del centro se sitúan en una masía perfectamente conservada que da un toque de proximidad y de protección en medio de unas instalaciones modernas y equipadas. El despacho del director es un fiel reflejo de su personalidad: moderno, ordenado y con mucha luz. Nos sorprende su juventud y aspecto deportivo dentro de una traje eclesiástico con alza cuellos, y desborda conocimiento y equilibrio emocional. Ha viajado tanto y ha vivido en países en condiciones tan extremas que lo primero que hacemos es situarnos en su primera experiencia como misionero. Elegimos Costa de Marfil, en el continente Africano.

¿Por qué eligió ese país?

Vivía en París en ese momento y había misiones en Costa de Marfil. Me pareció que el idioma también facilitaría mi trabajo, ya que hablan francés. Así también tendría un vínculo mayor con las personas con las que me encontraría.

¿Qué es lo que más le impresionó cuando llegó?

Lo primero que aprecias es un calor exageradamente húmedo y que te exige

una resistencia física notable. Lo segundo es la diferencia cultural. De pronto eres el extranjero, el hombre blanco, y en segundos entiendes cómo se siente un africano en cualquier país europeo. Y lo tercero que se siente es la sensación de supervivencia de sus habitantes para poder satisfacer las necesidades básicas. Hay que seguir unas normas sociales absolutamente diferentes de lo que estamos acostumbrados. Todo eso antes de dejar el aeropuerto.

¿En qué consistió su trabajo allí? ¿Cómo le recibieron?

Mi misión era la ayuda humanitaria y social a las comunidades más necesitadas, y a su vez colaborar en el desarrollo y conocimiento de la fe católica. Todavía hay recelo hacia el hombre blanco por todos los abusos que ha habido en la época del colonialismo. No les gusta sentir que necesitan de nosotros y que vamos a ayudarles. Como viven en una sociedad con un gran sentido comunitario y poco individualista, creen que es una obligación mantener a todos los miembros de su familia cuando a alguno le va bien. Eso por una parte está bien, pero por otra crea una dependencia poco sana, socialmente hablando.

¿Qué echaba de menos de París o de Barcelona?

Las cosas básicas como la luz, el agua

corriente y potable o el agua caliente para ducharte.... El agua corriente y/o el agua caliente son impensables, así como conseguir agua potable. Todo ese entorno te limita, no puedes ser tú mismo porque no puedes relacionarte de la forma que estás acostumbrado. No es fácil conducir, consultar desde cualquier lugar las tecnologías, o tener el mismo tipo de comunicación por la gran diferencia cultural. Todo eso desaparece y solo prevalece lo esencial. En su sociedad ven muy de cerca la enfermedad y la muerte. Se enfrentan a ellas de forma natural.

Dicen que África te cambia para siempre, ¿cómo ha influido en su vida esta experiencia?

Costa Marfil tiene un 25% de la población afectada por el SIDA. Los niños nacen con él y saben que no llegarán a viejos. Hablan de la muerte como su futuro más cercano y lo hacen con ilusión y fe. Eso te conmueve por dentro. Te emociona para el resto de tu vida. En estas situaciones aprendes a priorizar. Se aprende a distinguir entre lo que es esencial de verdad y a valorar todo lo que nos rodea. Cuando regresas, estás algo confundido un tiempo, y por momentos te sientes contrariado porque te preguntas si se dará un seguimiento a la labor realizada. Incluso pueden asaltarte dudas como, si habrá valido la pena, ya que hay muchos factores en contra del progreso africano.

¿A qué se dedica ahora, tiene pensado volver?

Mi misión ahora es esta, está aquí en este colegio en el que acogemos a niños a partir de 1 año hasta Bachillerato. Desarrollamos un proyecto educativo en el que nuestros alumnos crezcan en valores que perduran. Formamos a nuestros alumnos en la excelencia integral: humana, académica y espiritual. Somos el único colegio Internacional Católico que existe en Cataluña y eso marca un valor diferencial que incluso padres no practicantes o creyentes apuestan cada vez más por ello. De hecho el próximo 20 de febrero abrimos las puertas de nuestro colegio para el Open Day en la que todas las familias están invitadas.

Gracias por atender a nuestra redacción y haber compartido su tiempo y vivencias con nuestro equipo. Nosotros también hemos aprendido que hay mucho por hacer y que tenemos la responsabilidad como padres y educadores de enseñar a los niños a valorar todo lo que tienen por haber nacido aquí, en Europa, con una situación privilegiada en muchos sentidos.



Padre Gonzalo Monzón



DATOS PERSONALES

Fecha de nacimiento: 17 octubre 1973
Carrera: Sacerdote de la congregación de Los Legionarios de Cristo, Licenciado en Filosofía y Licenciado en Teología.
Profesión: Director Colegio Highlands School of Barcelona
Horóscopo: Libra
Aficiones: deportes, viajar y la lectura
País de experiencia: Costa Marfil



EL JUEGO DEL MES

Resident Evil HD Remaster

Pocas veces un videojuego con ya cierta solera, reeditado y adaptado para las actuales plataformas, ha conseguido además de ocupar las primeras páginas de la prensa especializada de videojuegos, notas en su mayoría sobresalientes y entre el público una inmejorable aceptación. Un espacio reservado sin duda solo para obras maestras, y que alcanzan con este Resident Evil HD Remaster, desarrollado por Capcom -reedición del remake ya visto en Nintendo-, su máxima expresión.

Basado en el clásico y padre putativo del verdadero 'survival' que nació en Playstation durante el año 1996, RER se trata de una reedición imprescindible a la que además de un excelente lavado de cara se le han añadido otros extras que harán sin duda las delicias del jugador. Desde el reescalado para las nuevas pantallas (16:9) hasta un sistema de control mejorado, pasando por el uso de nuevas texturas, una nueva paleta de colores, así como un nuevo sistema de sonido envolvente con el que aumentar la sensación de claustrofobia y terror. Aunque eso no es lo mejor, y es que para alivio de los seguidores que deseaban que la franquicia volviera por la puerta grande con un título a la altura como los de antes, el juego no ha sufrido ningún otro cambio, respetando por tanto el grueso de su contenido, así como su conocida jugabilidad.

Se trata esta de una de las producciones más destacadas de la historia de los videojuegos, la vuelta de un género que nunca debió desaparecer; un estilo que gozaría de gran prestigio a finales de los años noventa y al que Capcom parecía haber olvidado y no prestar demasiada atención. Un videojuego que ahora mismo podemos disfrutar no solo en las nuevas consolas, sino que también lo haremos con el port predeterminado para PC.

Llama la atención en este remake -siempre teniendo en cuenta los tiempos que corren- la vuelta a un estilo en la franquicia que deja de lado la acción desenfundada en favor de la exploración. Un título muy recomendable en el que resolveremos puzzles y acertijos en el interior de una mansión enorme, aunque también apretaremos el gatillo en alguna que otra ocasión. Un videojuego de los de antes, donde además de sopesar movimientos y decisiones se premiará la investigación.

Sea como sea, Resident Evil HD Remaster ha llegado para quedarse, y lo ha hecho con la vuelta de un clásico que no decepcionará a nadie.



EL RINCÓN DE LA NOSTALGIA

Freddy Hardest



Amstrad Cpc, MSX y Commodore 64, entre otros, saltaron a la palestra con este título de los españoles Dinamic en el año 1987. Personaje Playboy, juerguista y un verdadero cantamañanas. Humor imprescindible y todo un clásico que debéis de probar.

NOVEDADES



Ambientado en el universo The Dark Eye, Blackguards 2 afronta de nuevo el mejor rol táctico y por turnos. Una secuela que mejora casi todo aquello en lo que tropezaba la entrega anterior. Podemos jugarlo en versión Mac y Pc.



No es que al PC le falten títulos de conducción, pero sí simuladores del género cuanto menos bastante realistas. El título cuenta con una lista tremenda de coches licenciados en lo que resulta ser una suerte de pequeño Gran Turismo.



Uno de los mejores videojuegos de Wii U y que solo por él mismo ya justifica hacerse con la consola. El champiñón Capitán Toad protagoniza este excelente título de puzzles y plataformas que promete desbanca a otros grandes del género.



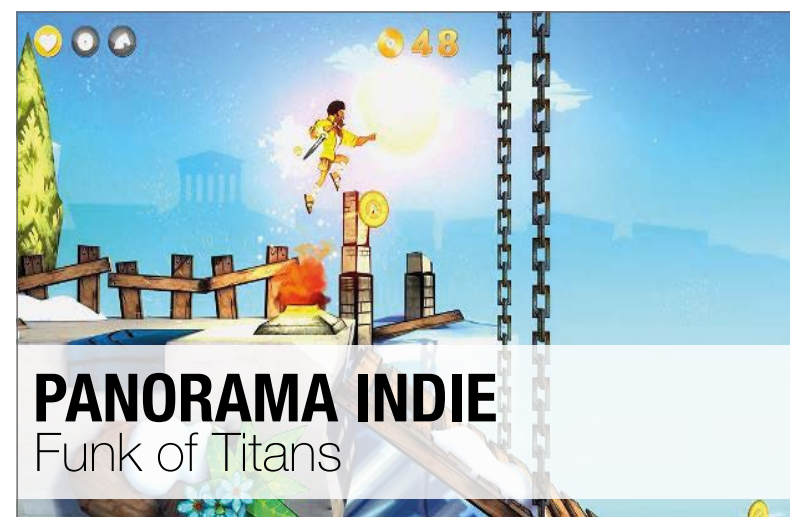
Pocas veces anunciamos videojuegos dedicados para telefonía y mucho menos cuando se trata de títulos tan grandes como todo un señor GTA. Disfruta del mejor sandbox y descubre lo que se oculta tras los turbios negocios de las Triadas. Android.



Todavía en fase Beta, H1Z1 da otra vuelta de tuerca a la temática zombi de supervivencia. Escenarios ambientados en el interior de los USA. Lucha, craftea, combate por los recursos contra clanes de jugadores y ayudado por tus amigos. Pc.



VIDEO JUEGOS



PANORAMA INDIE

Funk of Titans

Divertido título indie musical, basado en otro clásico de plataformas y protagonizado por un entusiasta del Funky llamado Perseo. Producto español, desarrollado por el jovencísimo estudio A Crowd of Monsters en clave de humor.



EL TIRÓN DE OREJAS PARA...

¿Nueva generación? ¿Dónde?

Por seguir empeñados en vendernos juegos que ya hemos visto en máquinas y etapas anteriores y, para más inri, títulos a veces de dudosas calidades que, por si fuera poco, no explotan ni la mínima parte de todo su potencial.



British Zone Family Matters

Carnival time

"It's time for CARNIVAL! We have only just headed out of the fun and excitement of "la dia de Los Reyes" and then slumped a bit into the darker and colder end to the year, then... Wooomp! Carnival comes along as an essential huge pick me up! This year's carnival arrives on the 12th and runs until the 18th of February. Carnival is said to originate from the Christian ritual of Lent. Carnival, which falls at the start of Lent, was seen as the time to purge oneself of all excesses before the fasting and contemplation of the seriousness of Lent. In the UK this is also the significance of Shrove Tuesday or Pancake Day; a time to eat the fats and sugars before the fasting.

The first recorded descriptions of the big parades and dressing up come from medieval Italy, particularly the Venice carnival. These celebrations and traditions slowly spread across the continents of Spain and Portugal and then to Latin America and the Caribbean. Carnival happens all across Catalonia the most famous being in Sitges, Vilanova i la Geltru, Tarragona and Solsona. There is so much to see and experience! Carnival is a riot of noise; whistles, drums and heady pounding beats, brilliant excesses of colour; a sparkle of sequins and a swish of feathers! You can join in the sweet and sticky "Merangue" throwing (Vilanova), try to dodge the Pissing Donkey (Solsona), squeeze into outrageous costumes and dance along with (up to) 300,000 people in Sitges at the "Rua de la Disbauxa" (route of debauchery). You will for sure encounter stunningly handsome carnival kings and queens, who preside over the festivities, dance with or run away from Giants, Dragons, Ox's and Devils. You can eat feasts of omelettes and then finally weep and grieve at "the death of the sardine" and watch the fiesta die on the Ash Wednesday. There is no real reason, however, to be sad as the festival dies, you can rejoice in the knowledge that life in Spain provides these jolts of celebration although the year and that the next fun and frolics of a fiesta are only around the next corner!

<http://www.carnavalsolsona.com/>
<http://www.vilanovaturisme.cat/es/ciutat/Que-Hacer/Ferias,-Fiestas-y-Festivales/Carnaval-de-Vilanova-i-la-Geltru>
<http://culturapopular.bcn.cat/cal festes-i-tradicions/carnaval-de-barcelona>
<http://www.sitgesevents.com/event/sitges-carnival-carnaval-2015-2/>



#CarnavalSitges15



del 12 al 18 de febrer

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

Eat cake or party for a week?...

just proving the Northern Europeans don't understand a fiesta...

While our Southern European friends are living it up at the start of Lent and expending their excesses with flashes of colour, sparkling sequins, samba bands and general celebration at Carnival, us Northern Europeans rub our hands to together with delight and head into the kitchen.... To us the start of Lent is celebrated with "Shrove Tuesday" or "Pancake day" as we call it in the UK. It holds the same meaning and comes from the same origins but somehow we ended up rushing home to eat up all our fats and sugars rather than having a party! Across the Northern hemisphere we eat sweet cakes, sweet breads filled with jam, pancakes, types of donuts, or worse in some areas a soup made of peas!... How can this have happened and how can we revel in this when we look at our Southern friends? I still love this celebration and each Shrove Tuesday I rush home and spend an evening making pancakes and turning them by tossing them in the air (I know we really know how to party). I enjoy the opportunity to eat a sickly combination of sugary jam or chocolate fillings, but traditionally I prefer lemon juice and sugar with my pancakes. I however will omit to tell my friends here that up until ten years ago most families got their lemon from a plastic bottle... if our Southern friends were not impressed with our "pancake partying" I think the idea of plastic lemons may really finish them off!





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.



La xatonada

British Zone

The xatonada is a very typical dish of Catalan cuisine, well known for combining three characteristic ingredients used for its preparation: the raw cod, escarole and xató's sauce. It is simple and tasty, so through different recipes we are going to teach as rich as this dish is prepared.

Recipe of xatonada
Salad ingredients

- 1 escarole.
- 100 gr. desalted cod.
- 100 gr. tuna in oil.
- 6 anchovies.
- 50 gr. green olives.
- 50 gr. black olives.

For the xató's sauce

- 15 almonds.
- 15 hazelnuts.
- 1 nyora
- 1 paprika.
- 4 cloves of garlic.
- 3 tomatoes.
- Olive oil.
- 2 tablespoons vinegar

We will prepare a Catalan xatonada, which is a delicious way to eat tasty salad:

1. If you have not purchased cod desalting, the first will remove the salt. To do this we put it in a bowl of water for about 48 hours, changing every 12 hours or so. In this way you will remove salt and have it ready to take the day I go to prepare.

2. Now we xató sauce, as follows: toss the almonds and hazelnuts to bowl mortar, we

spread a little salt and chop fine, until they were well crushed to form a thin paste. Then add the dried paprika, peeled, paprika and a little black pepper. We return to crush.

3. Then blanch the tomatoes in hot water, and remove their skin very easily. The chop and cast the mortar. Also peel the garlic and mortar. Then a little oil, vinegar and crush all this again. If you prefer, pass through the blender or grinder. A ready time, let it stand for about two hours.

4. Now let's prepare xatonada. To do this we take a bowl and chop cod. If you want you can fry or roast a little, then you spread it on the tray. Later clean well escarole with tap water, drain them and chop the throw also to the source.

5. The rest of ingredients (tuna, anchovies, olives ...) to scatter the power above all else to your liking. The amounts that we offer are indicative, able to put as much quantity as you will like.

6. Finally just have to cover with sauce xató to enjoy this delicious dish.



Coughs and Sneezes spread diseases....

what can we do to prevent them?

We are well into the seasonal Influenza (Flu) season and with that and all the coughs and colds circulating, we need to look after ourselves. Each year there are new strains of Flu and colds as the viruses that cause them are great at adapting, which renders us vulnerable to catching them. It is a problem we are unlikely to be free from. Cold viruses are generally annoying and not serious and always self-limiting, but Flu at times can be serious. Annually ten percent of the population catch Flu. If caught you will suffer for two to seven days with a high fever, aches and chills and then recover, but sadly some people go on to develop very serious complications and tragically some of the most vulnerable people who catch flu will die. Being older, pregnant, less than six months old, or having an underlying respiratory, cardiac or immune problem will put you in a risk group for these complications. So is there anything to prevent us getting sick? The answer is yes! The best line of defence is to get a Flu vaccine, especially if you are in the high risk groups or a health worker. Health experts work constantly to identify the main strains

of Flu and develop vaccines for the most likely or dangerous outbreaks. For example this year's Flu vaccine was made to target this year's three most likely strains. The next best thing recommended to prevent catching these viruses is to make sure your hand hygiene is good as they are highly infectious and spread easily. Making sure you wash your hands regularly after contact with things in the community and not touching your mouth, nose and eyes will help. Another important thing to do if you are ill is to stay home! Don't spread it! This reduces the volume of the viruses in our communities. The other thing to prevent infection is to stay healthy; following a good diet and more importantly, research has shown, getting a good amount of sleep will help improve your resilience. Many people believe supplements will help, but a recent review in the UK found there is no evidence that either Vitamin C or Zinc supplements will prevent colds but the good news is they may help you recover if you do catch a cold or Flu. Many people believe that Echinacea will help but there are no significant results from current research trials



which prove conclusively that they prevent viruses or aid recovery. One of my favourite findings was, while getting caught in the rain, not wearing enough clothes or going out with wet hair does not cause colds and flu (a previous old wives tale), recent research shows that you can make yourself more susceptible to catching a virus if you are cold! So in summary during this season you must: Wrap up warm, look after yourself, get a Flu vaccine and wash your hands regularly and hopefully you may then avoid the seasonal scourge of the Flu virus.



VENTA Y ALQUILER
VENDA I LLOGUER
SALES AND RENTALS
ПРОДАЖА И АРЕНДА

Nuria Mir
Manager - API 3129_AICAT 4679

Paseo de Vilafranca, 13 local. 26
08870 Sitges - Barcelona

M. +34 610 111 999
T. +34 937 429 496

info@sitgeshouses.com
www.sitgeshouses.com



For the love of Spinning!

British Zone

Real Story

After the excesses of Christmas I took up the challenge and went back to the gym despite the fact that I have never been someone who likes the gym. I struggle to find "the right type of exercise". In dance and aerobic classes I always slink to the back and try to hide my incompetency, trying so hard not to catch a glance at myself in the bank of mirrors which would reveal the truth of how bad I am... I am not very co-ordinated, have no sense of left or right and I am quite self conscious so I tend to bump into people, ruin dance routines and generally struggle. Just as I have learnt a routine and begin to feel confident the instructor will change everything so the competent people don't get bored. It is an endless battle for me. Being an ex-rower I can go into the gym at least, but to be honest the rowing machine and the running machine just make me miss the scenery. Running and rowing are so much better outside! Music and dance DVD's just don't distract me. So this last year also being a cyclist I thought I would give Spin classes a go. I had reservations as I've cycled pretty big swathes of the world and didn't think I would like spinning - again the same problem as the rowing: no scenery. My first class I didn't enjoy; the instructress just shouted at us all, made me feel lazy and pushed my knees to the point I thought they would burst by insisting I needed to constantly turn up the gradient. Not to be defeated I joined another group and I discovered my current class. Now I am in heaven! I firmly believe exercise is for the mind body and soul and this class has it all! I now look forward to it and come out buzzing feeling so rejuvenated. So why is this one different? It's down to Issac the instructor.

He makes me forget I am on a static bike, he paints pictures in my head; sometimes he makes me visualise being in the mountains, climbing through beautiful scenery or rushing through valleys. In this way he took me back to journeys I have taken in Scotland, Italy, Turkey or Syria. Other days he takes me to a world of yesterdays... His choice of music is amazing and he has me reliving my past with smiles. He revives memories and he makes me dance. He rides punching his fist into the air smiling and is lost in the music as are we. He has played so many tracks and made me feel the rhythm so much so that I wasn't aware I was cycling anymore! For example last week I was lost in London club land, taken back to the days when I could dance till dawn, I was 20 years old without a care in the world and thought of nothing except where to spend my free time. The week before that, he had me whirling around an old village hall, dancing with my childhood friends and laughing at my parents dancing to Tina Turner "Nutbush city limits" and Gloria Gaynor "I will survive". Each week is an adventure where I truly get lost in the joy of music and riding. I finish the class physically exhausted and full of endorphins having had truly "one of the rides of my life" and now I am a total convert to the Gym!

kayte Locke
Tima Batstone

"Valentine's day"

"Día de San valentín"

"Día del amor y la amistad"

"Día del cariño",

"Valentinsdag"

"Alla hjärtans dag"

"Dia dos namorados"

"Graw ng mga puso"

but basically, what's love got to do with it?



We have a day celebrated around a large swathe of the world, a day when we celebrate love and friendship. But how did it originate and how relevant is it to love? Its origin is said to come from the Christian celebration of "Saint Valentinus". It is mainly celebrated on February the 14th. (although not exclusively).

It was originally a commemorative or feast day. There is no certainty as to who exactly "St Valentine" was and it is reported that early church records show there were many St Valentines. Popular mythology is that Valentinus was an early Roman priest who carried out ministries to Christian soldiers, performing weddings forbidden under the Roman Empire. He caused the wrath of the Emperor and he was imprisoned and executed. It is believed during his imprisonment that he cured the jailor's daughter of blindness. Most is legend although it is reported that two St Valentinus' were buried on the Via Flaminia in Rome.

So where do our modern traditions come from? The popular slogans on today's cards such as "Be my Valentine" are rumoured to come from the story that before his death St Valentinus signed a letter to the jailer's daughter "Your Valentinus". He is also reputed to have given the soldiers he married paper hearts to remind them of God's love and their vows. The giving of flowers may well have originated from the story that the jailer's daughter, once cured, planted a pink blossoming almond tree in honour of Valentinus.

It is said that it wasn't until later, in the Middle Ages, when the tradition of a romantic celebration started. Courtiers used Valentine's Day to declare their love to others. It was in the 18th century in England the traditions of giving cards and gifts emerged. In the mid 19th century companies in America started the mass production of cards and the trend swept around many parts of the world.

It could now be seen cynically as a largely commercial affair. It is reported that in 2010, in the US alone, over 1 Billion cards were sent annually. In some Nordic countries the flower industry brought back the celebration to boost the sales of cut flowers! In Japan it started as a chocolate industry campaign which has since resulted in a complicated and often value laden system of chocolate giving and tends to be more of an obligation! However, I personally I can't really complain about a day that reminds me of the gift of love and gives me the opportunity to express it to those I love and I'm never going to turn away chocolates or flowers!

By kayte Locke



Карнавал!

Карнавал! Только мы отошли немного от радости и веселья «Дня Волхвов» и погрузились в серую и холодную рутину, как... БУУУМ!! Карнавал приходит к нам очередным важным событием в календаре. В этом году он с 12 и продлится до 18 февраля.

Карнавал ведет свое начало с древнего христианского ритуала, ознаменовавшего собой начало Великого Поста. Этот ритуал проводился для того, чтобы исторгнуть из человека всё лишнее и нечистое перед долгим постом и настроиться на серьезные размышления о бренности всего сущего. В Великобритании существует традиция Масляного Вторника или Блинного Дня. Это время, когда следует есть жирное и сладкое перед долгим постом. Первые описания о парадах ряженных встречаются уже в манускриптах



#CarnavalSitges15



del 12 al 18 de febrer

Средневековой Италии, особенно много написано о знаменитом венецианском карнавале. Эти традиции и празднования понемногу распространились по Иберийскому полуострову, Испании и Португалии, а затем, через эти страны - в Латинскую Америку и страны Карибского бассейна. На всей территории Каталунии отмечается карнавал, самые знаменитые шествия происходят в Ситжесе, Виланове-и-ла-Жельтру, Таррагоне и Сольсоне. Можно увидеть и испытать многое! Карнавал это какофония звуков-свистки, барабаны и бухающие на полной мощности колонки; это круговорот ярких расцветок, сверкание блёсток и взмахи пышных перьев! Вы можете станцевать Меренге в Виланове, вернуться от «Писающего Осла» в Сольсоне,

втиснуться в вызывающий костюм и присоединиться к неукротимым танца 300.000 человек в Ситжесе на «Пути Разврата». Вам несомненно понравятся Короли и Королевы карнавалов, которые возглавляют празднества, задают ритм танцам или спасаются от Гигантов, Драконов, Быков и Чертей. Вы можете предаваться чревоугодию, поедая омлеты и затем горевать и плакать на «похоронах сардинки» в Пепельную Среду, которая завершает карнавальную неделю. Настоящего повода расстраиваться, конечно же, нет, в Испании существует бесконечное количество разного рода праздников в течение всего года, так что до следующей веселой и заводной «фиесты» остаётся всего ничего!

<http://www.carnavalsolsona.com/>
<http://www.vilanovaturisme.cat/les/ciutat/Que-Hacer/Ferias,-Fiestas-y-Festivals/Carnaval-de-Vilanova-i-la-Geltru>
<http://culturapopular.bcn.cat/cal festes-i-tradicions/carnaval-de-barcelona>
<http://www.sitgesevents.com/event/sitges-carnival-carnaval-2015-2/>



Did you
pick up the
Kids from
School?

L&B is an agency which specialises in creating time. With one aim: to turn worries into solutions. We take care of your daily life, becoming your personal assistant. We specialise in helping foreigners adapt to the country.

We create time.
Эксперты в создании времени.

L&B - это агентство, являющееся экспертом в создании времени. Ее целью является: разрешение проблем. Мы заботимся о каждом Вашем дне, превращаясь в Вашего персонального ассистента. Специализируется на адаптации иностранцев на местности.

Agency L&B
www.agencylb.com
e-mail: lb@agencylb.com
+34 654 279 747

L&B



зоны России

Кашель и чихание распространяют заболевание... что мы можем сделать, чтобы предотвратить это?

Сезон респираторных заболеваний наступил, а вместе с ним и все кашли и простуды, нам следует задуматься о защите от неприятных заболеваний. Каждый раз появляются новые разновидности гриппа и простуд, поскольку вирусы, вызывающие их, великолепно адаптируются к новым обстоятельствам, что делает нас уязвимыми к заболеванию. Наверяд ли мы когда либо избавимся от этой проблемы. Вирусы простудных заболеваний неприятны, но неопасны и всегда излечиваются, но вот грипп может грозить серьезными осложнениями. Ежегодно десять процентов населения земли заражается гриппом. Если вы заболите, то будете страдать от двух до семи дней от высокой температуры, ломоты и озноба, затем наступит улучшение, но, к сожалению, у некоторых людей, грипп вызывает серьезные осложнения, а люди, у которых организм особенно ослаблен, могут даже умереть. Пожилой возраст, беременность, младенческий возраст, проблемы с дыхательной или сердечнососудистой системой, ослабленный иммунитет- всё это ставит вас в группу риска того, что вы с высокой вероятностью заполучите эти осложнения. Существует ли нечто, что поможет нам избежать заражения? К счастью, ответ - да! Лучший метод защиты от гриппа-это вакцинация, особенно если вы находитесь в одной из групп риска или работаете в здравоохранении. Специалисты по охране здоровья постоянно работают над разработкой вакцин против новых штаммов гриппа и их наиболее опасных проявлений. Например, вакцина этого года была разработана для того, чтобы бороться с тремя наиболее опасными разновидностями гриппа. Следующая эффективная мера для

избежания заражения- тщательная гигиена рук, поскольку вирусы легко передаются через контакт. Нужно как можно чаще мыть руки после контакта с предметами и местами общественного пользования и стараться не прикасаться к глазам, носу и губам. Очень важно-если вы заболели-оставайтесь дома! Не распространяйте заразу! Это сокращает количество вирусов в нашем сообществе. Предотвратить инфицирование также помогает забота о своем здоровье, сбалансированное питание, и, как показали результаты последних исследований, полноценный сон, повысят сопротивляемость вашего организма инфекции. Многие люди верят в силу поддерживающих препаратов, но недавние опыты в Великобритании доказали, что ни витамин С, ни цинк не помогут вам защититься от заражения, хотя и помогут вам вылечиться быстрее, если вы уже заразились простудой или гриппом. Многие считают, что Эхинацея помогает в период эпидемии простудных респираторных заболеваний, но опять же не существует исследований, подтверждающих эту теорию. Изучая материалы на тему сезонных заболеваний, я обнаружила, что, хотя и невозможно заболеть гриппом, попав под дождь, легко одевшись в холод или выйдя на улицу с мокрыми волосами(как утверждали наши бабушки), но, как показали недавние исследования, эти факторы делают нас более восприимчивыми к вирусу! Суммируя вышесказанное- в сезон гриппа и простуды следует тепло одеваться, следить за своим здоровьем, сделать прививку и регулярно мыть руки- таким образом вы получите реальный шанс избежать заражения и недомогания!

Прогулка по Ла Фагеда ден Жорда, Самый известный буковый лес Каталонии

Ла Фагеда ден Жорда является одним из 26 природных заповедников, принадлежащих естественному вулканическому парку Ла Гарроча в Олите. Говорят, что лучший момент для посещения заповедника осенью, но правда в том, что любое время хорошо подходит для прогулки по тамошним местам, потому что каждый сезон имеет свои особенные цвета и очарование. Это идеальное путешествие для семей с детьми, будучи всего в часе езды от Барселоны, есть стоянки (платные) и офис в парке, который предлагает вам три способа, какими можно открыть для себя этот волшебный лес: пешком, на велосипеде или в конном экипаже.

Пешеходные маршруты могут длиться до 5 часов и переносятся приятно и легко. Вы обнаружите маленькие скиты в Сан-Мигель Сакот. Маршруты доходят даже до удивительного старого вулканического кратера Санта-Маргарита. Они также приведут вас к строениям знаменитой фермы Ла Фагеда, известной своими домашними йогуртами. Лучше всего- забронировать заранее свой визит онлайн. В наличии имеются пять хорошо размеченных пешеходных маршрутов с бесплатными картами, которые можно получить в информационном офисе.

Экскурсии в конных экипажах продолжительностью около часа идеально подходят для семей с маленькими детьми или для тех, кто испытывает трудности при ходьбе.



Как появилось такое волшебное место? Этот уникальный лес продолжает расти, благодаря лаве из вулкана Кроскат, который достигает своей максимальной высоты 550 метров и обеспечивает на своих склонах уровень влажности, который способствует пышному буйству растительности. Вулканическая порода позволяет обеспечить отличный дренаж.

Парк оборудован безопасными (платными) зонами для пикников, купания и стоянками для машин. Рядом есть также кемпинги и гостиницы для того, чтобы провести фантастические выходные вдали от шума города. Мы бы порекомендовали Вам посетить один из многих музеев Олите. Но об этом мы поговорим в следующей статье.



br relocation services

FEEL AT HOME FROM THE VERY FIRST DAY

Efficient processes to make your move to Spain seamless and effortless.

Every family has different requirements.

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



¡DESCUBRE
NUESTRA
NUEVA
PÁGINA WEB!!

BROWSE OUR WEB PAGE!

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

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



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...

Cientes 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 priva-
dos y públicos

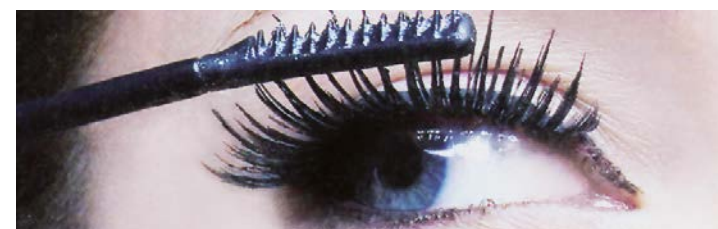
Colegios Internacionales
Barcelona

Publicidad y subscripcio-
nes:

comercial@ineditweb.es

www.ineditweb.es

BrBdi rectory



MAQUILLAJE -MAKE-UP

Bodas, bautizos, comuniones, eventos especiales. Weddings, Baptisms, Communion and any special event.

Servicio personal en domicilio.

Personal home service.

ANA LAURA VÁZQUEZ

TEL: 652 860 044

almaquillarte@hotmail.es

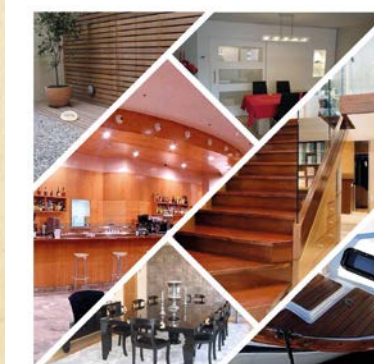


Polish Pottery Spain specializes in handmade Polish stoneware imported from Boleslawiec, Poland, Polish pottery is safe for use in the dishwasher, microwave and oven. It's also lead and cadmium free. On-line shop is: polishpottery.es
store@polishpottery.es

Last year high school student offers baby-sitting 10€ hour and support English and math for primary students 15€ hour. Castelldefels area.

Contact: anna.ps@students.bsb.edu.es

Estudiante año 12 del BSB en Castelldefels se ofrece para clases de soporte y ayuda en deberes de matemáticas e inglés. Inglés, español, catalán nativo, 16 € hora. Martes y jueves de 18:00 a 20:00. Castelldefels y Gavà. Contact: markig98@gmail.com



Ramon Pidevall Ebanista: Professional Carpentry, interior and exterior designs for your private home or your business, custom furniture, stairs, pergolas, nautical woodwork. Tel. 639 31 71 52

E-mail: rampide@hotmail.es

Languages: Spanish, Catalan, English, German

MARLEX
DISEÑO E IMAGEN

MARLEX
EDITORIAL



Servicios de traducción textos literarios y creativos, publicidad, catálogos, webs: inglés, francés y ruso.
Contact: info@marlexeditorial.com

Beatrix Krüger: Photography and video editing

Tel: 608 58 31 18

E-mail: beakru@movistar.es

Languages: Spanish, German, English

Andrea; English freelance hair stylist and gel nail technician.

Contact: 644546200

andreacutsmymhair@gmail.com



Discover

**De los 0 a los 18 años,
una educación multilingüe
basada en el conocimiento,
las nuevas tecnologías
y las emociones.**

www.lamiranda.eu


la miranda
THE GLOBAL
QUALITY SCHOOL

Puertas abiertas 2015

31 de enero y 21 de febrero
a las 11h

Centre escolar La Miranda
Carrer del Canigó, 15. T. 933 717 358
Sant Just Desvern - Barcelona