



# Qinèdit

n.º 20

marzo 2015

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

# Mujer

trabajadora

*Working women / Работавющие женщины*



# Mujer, siempre bella, siempre trabajadora

El día 8 de marzo es el día de la mujer trabajadora. Este día intenta recordar la lucha de la mujer por integrarse y participar en la sociedad con igualdad respecto al hombre. Aunque a estas alturas nos da un poco de risa, como mujeres que somos, que exista un día al año para recordar que todavía hay mucho por hacer. No hay que mirar hacia los cambios respecto a la mujer, sino respecto al hombre. Si el hombre no desarrolla su sentido femenino sin que tenga que renunciar a su condición sexual, la mujer no podrá evolucionar. Porque en estos cien años de avances hacia la igualdad, lo único que hemos hecho es retroceder en cuanto a calidad de vida porque no nos hemos hecho más mujeres, sino que hemos querido ser más masculinas: trabajar como hombres, pensar como ellos... Ninguna sociedad será lo bastante igualitaria y democrática hasta que no reconozca las diferencias y ayude a tolerarlas y a desarrollarlas. Entendemos y respetamos mejor a cualquier minoría que a la mujer como concepto genérico global. No somos iguales y eso es un don de la naturaleza, no somos ni mejores ni peores, somos solo mujeres. Por todo esto, desde INÈDIT queremos reivindicar nuestro lado femenino, nuestra estética, porque para nosotras es importante sentirse guapa por dentro y por fuera; por eso os presentamos una técnica que se usa en paramedicina y estética, también en hombres. Se trata de la micropigmentación.

La micropigmentación es una técnica semipermanente con la cual se introducen y depositan pigmentos en las capas más superficiales de la piel. Es allí donde existe una permanente renovación celular y, por lo tanto, las micropartículas del pigmento se van degradando entre los dos y cinco años, dependiendo del tipo de piel, de los cuidados después del tratamiento de la zona tratada y del tono del pigmento escogido.

## Usos paramédicos y oncológicos

Los usos más habituales de esta técnica en paramedicina son los que camuflan las cicatrices periareolares y en la creación de una o de las dos areolas inexistentes. Se logra disimular cicatrices, mejorar cambios de pigmentación en patologías cutáneas, tales como el vitíligo, reconstruir cejas en tratamientos de quimioterapia, también alopecias.

## Usos en medicina estética

Los usos estéticos más extendidos se aplican en las zonas faciales como en las cejas, ojos y boca. El resultado es muy agradecido y en el caso de las cejas se consigue crear un nuevo diseño, redensificar una ceja poco densa o bien estructurarla de nuevo. En los ojos se redensifican las pestañas de manera natural e imperceptible y se enmarca la mirada con un perfilador rellenando los espacios entre las pestañas. La boca es el elemento facial que más padece las adversidades climáticas y el paso de los años sufriendo asimetrías y perdiendo volumen, pero con la micro pigmentación se redefine el contorno labial y se corrigen las asimetrías, ganado brillo y textura de forma natural.

# Las operaciones de estética más solicitadas

La crisis económica no ha hecho disminuir la cifra de intervenciones estéticas, según datos aportados por la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética (SECPRE). El primer país en este tipo de operaciones es Argentina, le siguen México, Estados Unidos y luego está España, que adelanta, y en mucho, a Francia, Alemania y Brasil. Otras cifras explican que por cada diez mujeres que entran en el quirófano lo hace un hombre.

La intervención más demandada es la de **aumento de mamas**, seguida por la **liposucción**, la **blefaroplastia** o intervención de los párpados y la **rinoplastia**, que significa la intervención de la nariz buscando una mejora estética.

Una intervención de **aumento de mamas** requiere de unas dos horas; la mayoría de las ocasiones se anestesia totalmente al paciente y requiere de unas 48 horas de reposo y dos semanas sin hacer esfuerzos físicos. El precio puede oscilar entre los 4.000 y los 7.000 euros en función del cirujano y la prótesis elegida.

**Liposucción** consiste en remover los depósitos grasos en abdomen, espalda, caderas y muslos por medio de succión a través de cánulas o tubos delgados, dejando cicatrices mínimas de no más de 1 cm de largo. La sesión puede durar de 30 minutos a 4 horas, y la anestesia suele ser local epidural, pudiendo ser general en función de la cantidad de los depósitos grasos que tenga el paciente. El precio varía mucho en función de la zona que tratar, pero como orientación está sobre los 2.000 euros.



A photograph of a woman's torso. A pink breast cancer awareness ribbon is pinned to her skin. In the upper left corner, there is a blue cross logo with the text "MICROPIGMENTACIÓN PARAMÉDICA Y ONCOLÓGICA" inside it. In the lower right corner, there is a circular logo with a stylized 'AV' and the text "ANA LAURA VÁZQUEZ MICROPIGMENTACIÓN" below it. A blue bar at the bottom right contains a white double arrow symbol "»".



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





# Discover



# Love

# Learn

Es el primer colegio de Catalunya y España que apostó por el multilingüismo como primer paso a la excelencia educativa. Desde los años 60, La Miranda ha sido reconocida por aplicar métodos de enseñanza basados en las nuevas tecnologías y en la introducción de tres idiomas vehiculares más dos segundas lenguas a partir de maternal. La Miranda ha sido de las primeras escuelas en desarrollar el método de estimulación por "bits" de Glenn Doman(\*) y en aplicar formas de aprendizaje basadas en las inteligencias múltiples de Howard Gardner. Promueven el trabajo cooperativo y la educación emocional de los niños.

### Un espacio único

El colegio está situado en Sant Just Desvern, en una ladera maravillosa de la Sierra de Collserola. Inicialmente fue una casa privada y con el paso de los años fueron anexionando terrenos colindantes hasta contar con más de 13.500 metros cuadrados. Actualmente está formada por once edificios identificados cada uno con el nombre de personas, por ejemplo Edificio Laia, Edificio Pol... y con una figura realizada con piezas del tangram. Cada edificio alberga un grupo de edad escolar similar. Dispone de zonas comunes: comedores, biblioteca, salas de ordenadores, piscinas exterior y climatizada, instalaciones deportivas, laboratorios... En la fachada de los edificios se han diseñado murales modernistas con "trencadís" cerámico gaudiniano, llenos de colores y rincones con nombre propio como "La font de l'alegria", el Patio de la poesia -con poesías escritas en todas las lenguas del colegio- o el "Banc de l'Estimació", que recuerda que el principio de todo es el amor y el respeto. Dispone de piscina climatizada, actividad curricular que se realiza desde P2 a 1.º de bachillerato, así como varios gimnasios e instalaciones deportivas.

### Filosofía de enseñanza

A la dirección del centro le gusta presentar la escuela como un lugar de aprendizaje y no solamente de

enseñanza. Desarrollan su filosofía en un proyecto basado en cuatro pilares, como el imogotipo de la escuela, que son los siguientes:

**ACADÉMICO. Multilingüismo;** desarrollan una técnica basada en 3+2, tres idiomas vehiculares que son el castellano, el catalán y el inglés, y dos secundarias -el francés y el chino-, e integración del ruso y el alemán en educación infantil.

**FÍSICO. Deporte y alimentación;** representan el segundo pilar de su filosofía, el aspecto físico de respeto y disciplina física que se complementa con una educación sobre alimentación. El colegio dispone de cocina propia y realizan, a final de mes, un día dedicado a la cultura culinaria de otros países.

**SOCIAL. Trabajo cooperativo;** aprenden a trabajar siempre en equipo. Existe la posibilidad de trabajar aspectos de mediación de conflictos; se trata de una opción voluntaria en la que participan profesores y alumnos de la ESO, y la ejercen con niños de cursos inferiores. Tienen más de 100 alumnos voluntarios en la etapa de la ESO.

**EMOCIONAL. Educación emocional;** desde primaria se enseña a trabajar la inteligencia interpersonal y la intrapersonal fomentando técnicas de relajación y *mindfulness*, concepto psicológico de búsqueda de la concentración a través de la conciencia plena, necesarios para conseguir una estabilidad emocional.

### Robótica educativa infantil

Uno de los fundamentos principales de la metodología de La Miranda son las últimas tecnologías: robótica, informática, plataformas digitales, PDI, iPads, impresora 3D... desde maternal hasta bachillerato. Elabora y aplica

contenidos didácticos basados en electrónica-robótica, programación e impresión 3D. Alumnos y profesores acaban de construir el primer robot, llamado Sparky Miranda. Por supuesto, participan en las ligas de Lego Robotics y otras de ciencia y electrónica.

\* Glenn Doman fue uno de los pioneros en el campo del crecimiento mental de los niños y desarrolló un sistema de presentación de unidades de información que se conocen como "bits".

\* Tangramx es un juego chino de la antigüedad que consiste en formar figuras a partir de triángulos y cuadrados. Cada figura se denomina Tang. Representa la creatividad.



THE GLOBAL QUALITY SCHOOL



Centre escolar La Miranda  
Carrer del Canigó, 15.T.933 717 358  
Sant Just Desvern - Barcelona  
[www.lamiranda.eu](http://www.lamiranda.eu)

# índice

- 2 y 3. Mujer trabajadora
- 4 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



A este mes no le faltan tareas: el día de la mujer trabajadora, el día del padre, la entrada oficial de la primavera, la feria de la enseñanza y el cambio horario... Vamos a intentar integrar todos estos temas con especial focalización en la mujer y en el Saló de l'esenyament, una oportunidad única para todos de descubrir la oferta en educación que ofrece Barcelona en todas las diferentes etapas formativas de una persona. También presentamos la paella a los lectores anglosajones y las Fallas de Valencia, el espectáculo pirotécnico más grande del mundo. Va por ti, lector **inèdit**, esperamos que esta edición te produzca alegría en el corazón y te vista con una sonrisa como dice la letra de una canción de Melendi.

<https://www.ineditweb.es>

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

DEPÒSIT LEGAL PUBLICACIÓ PERIÒDICA: B - 14783-2013



## ♈ ARIES

A - Excelente momento para el amor y la amistad. T - El exceso de energía e ideas debe ser canalizado. S - Tendencia a dolor en espalda y piernas. No dude en ir al médico.

## ♉ TAURO

A - Estabilidad y armonía en el terreno emocional. T - El dinero y negocios viento en popa. Muchos éxitos. S - Muy buena salud, se agradecerá ejercicios de relajación.

## ♊ GÉMINIS

A - Momento de eclipse emocional. Caos y desorden. T - Puede recibir alguna multa o impuesto inesperado. S - No arriesgue en deportes agresivos, actividad tranquila.

## ♋ CÁNCER

A - Más vida social que amorosa. Posibilidad de viajes. T - Momento de oportunidades y éxito. S - Algo baja la energía, cuidado con las alergias.

## ♌ LEO

A - Inquietudes nuevas, mucha vida social. Difícil parejas. T - Sin cambios, seguirá la rutina. Buena relación con jefes. S - Continua con malestar, debe seguir cuidándose. Calma.

## ♍ VIRGO

A - Roturas, discusiones. No buen mes para bodas. T - Tensión con compañeros, exceso de trabajo y nervios. S - Riesgo de accidentes en viajes.

## ♎ LIBRA

A - Felicidad, enamoramientos y pasiones. T - Cambios, despidos, inestabilidad. S - Sensación de cansancio y agotamiento.

## ♏ ESCORPIO

A - Riesgos de cambios, roturas y nuevas relaciones. T - Cambios forzados que llevarán a una nueva etapa. S - Mes estable, sin sobresaltos.

## ♐ SAGITARIO

A - Armonía tanto en la vida amorosa como en la familiar. T - Momento de inspiración y creatividad. S - Continúa el riesgo de cefaleas y dolores cervicales.

## ♑ CAPRICORNIO

A - Roturas sentimentales o familiares. T - Continúa la estabilidad pero su pareja puede tener problemas. S - Sin novedades pero con baja energía.

## ♒ ACUARIO

A - Un mes de desacuerdos y roturas. Cambios de look y de etapa. T - Problemas económicos, pero éxito las nuevas ideas. S - Riesgo de accidentes de coche, o en deportes de riesgo.

## ♓ PISCIS

A - Éxito y calma entre las parejas. Compenetración. T - Cambios repentinos con buen final. Ascensos. S - Buena en general, algún problema muscular.



# Escuelas, universidades y empleo

## Saló de l'ensenyament i Saló Futura

Todos los estudios, centros educativos y salidas profesionales para orientar respecto a qué estudiar o bien asesorar para elegir una profesión se darán cita en un mismo lugar, en la Feria de Barcelona, Recinto Montjuïc.

El **Saló de l'Ensenyament** es una cita anual y en esta ocasión está dividido en varias áreas específicas:

**INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN AL ESTUDIANTE**, donde se analiza el perfil del estudiante y se le asesora en el mejor itinerario académico según su perfil.

**ÁREA MULTIMEDIA**, que es el espacio donde se realizarán demostraciones y actividades relacionadas con las nuevas tecnologías y las oportunidades multimedia.

**ESPAI CIÈNCIA**, área específica donde se realizarán talleres, actividades interactivas, así como experimentos y demostraciones para satisfacer a aquellos con más inquietudes científicas.

**SALÓN DE IDIOMAS**, que es una oferta de cursos de idiomas en el extranjero, una de las mejores vías para aprender otra lengua.

**AULA DE ACTIVIDADES**, que es un espacio de emprendeduría, robótica y videojuegos entre otras actividades.

En los mismos días se celebrará el **SALÓ FUTURA**, donde se concentrará toda la oferta de *masters* y postgrados con una especial orientación a las oportunidades laborales y nuevas profesiones.



**SALÓ DE  
L'ENSENYAMENT**

18 - 22 MARZO 2015  
RECINTO MONTJUÏC

# Inglés este verano en Barcelona



Para alumnos de 3 a 17 años de edad

Del 29 de junio al 24 de julio

Curso de mañana: De 9,30 a 14 horas.

Curso de mañana y tarde: De 9,30 a 17 horas.

NUEVO  
HORARIO

Clases y actividades en inglés de lunes a viernes

- Arte, deportes, vídeo, natación, computers.
- Instalaciones amplias en una zona verde, tranquila y libre de contaminación.
- Aulas multimedia de última generación.
- Profesorado nativo de inglés.
- Transporte incluido



**Sesión informativa: Sábado 21 de marzo a las 11 de la mañana**

RSVP: [english@asbarcelona.com](mailto:english@asbarcelona.com) Tel. 933714016

C/ Jaume Balmes 7 - 08950 Esplugues de Llobregat  
Barcelona, Spain / [www.asbarcelona.com](http://www.asbarcelona.com)

## OCP Wake Camps Olimpic Cable Park CASAL SEMANA SANTA

DEL 30 MARZO AL 3 ABRIL  
MEDIO DÍA o DIA COMPLETO

MEDIO DÍA /// 195€

- De 9:30 a 13:30
- Servicio de recogida 8:30

DÍA COMPLETO /// 245€

- De 9:00 a 17:30
- Menú del día

6 a 16 AÑOS INCLUSIVE / GRUPOS POR NIVEL

Incluye: - Material Básico de wakeboard  
chaleco, casco, tabla easyup, esquís, kneeboard.  
+29€ Material Evo (adaptada para obstáculos con fijaciones)

## OCP Wake School Olimpic Cable Park ESCUELA DE WAKEBOARD

TODOS LOS FINES DE SEMANA  
DEL 11 ABRIL AL 20 JUNIO DE 2015

DISFRUTA DEL WAKEBOARD APRENDIENDO  
TRUCOS NUEVOS CADA SEMANA

- 195€ / 245€ Con material evo
- De 6 a 16 años grupos por nivel.
- 2 horas de wakeboard semanales
- Aprende y Esquia con riders pro.
- Licencia Federativa con seguro.
- Atención personalizada

**MATRICULA  
GRATIS**  
HASTA EL 22/03

REUNIÓN DE PADRES : 21 MARZO - 17:00h. (Canal Olímpic de Catalunya)



# INEDIT CAMPUS

## 3 NUEVOS GRADOS



La UPC presenta la programación y la oferta de grado y máster para el curso 2015-2016. La programación de estudios de la Universidad Politécnica de Cataluña prevé un total de 5.510 plazas de acceso a los estudios de grado, distribuidas entre centros docentes propios de la UPC (4.390 plazas) y centros adscritos (1.120 plazas) y 3.774 plazas de másteres universitarios.

Una de las novedades en la oferta del curso 2015-16, en cuanto a grados, es el grado en **Ingeniería de Sistemas Aeroespaciales**, que se impartirá en la Escuela de Ingeniería de Telecomunicación y Aeroespacial de Castelldefels (EETAC). Se trata de un grado que ofrecerá una formación multidisciplinar en ingeniería de sistemas aeroespaciales, haciendo énfasis en las infraestructuras aeroportuarias y de aeronavegación, sistemas de transporte aéreo y la gestión del tráfico aéreo. Incluirá dos especialidades (menciones) en Aeronavegación y Aeropuertos.

La EETAC también ofrecerá para el próximo curso, **una nueva doble titulación** en los ámbitos de la ingeniería de **sistemas aeroespaciales y la ingeniería de telecomunicación**. Se trata de la doble titulación que incluye el nuevo grado en Ingeniería de Sistemas Aeroespaciales. En el ámbito de la ingeniería de telecomunicación el estudiante podrá elegir entre cursar el grado en Ingeniería de Sistemas de Telecomunicación o bien el grado en Ingeniería Telemática. Con acceso desde preinscripción universitaria, **esta doble titulación, única en todo el Estado español, ofrecerá para el próximo curso una total de 40 plazas y el estudiante podrá obtener las dos titulaciones en 5 cursos académicos.**

Otra de las novedades en la oferta es el nuevo **grado en Ingeniería de Tecnologías y Servicios de Telecomunicación**, que se impartirá en la Escuela Técnica Superior de Ingeniería de Telecomunicación de Barcelona (ETSETB). El nuevo grado de la ETSETB ofrecerá cuatro especialidades (menciones): Sistemas Audiovisuales; Sistemas Electrónicos; Sistemas de Telecomunicación, y Sistemas Telemáticos.

### GRADO EN INGENIERÍA DE SISTEMAS AEROESPACIALES

### GRADO EN INGENIERÍA DE TECNOLOGÍAS Y SERVICIOS DE TELECOMUNICACIÓN

### GRADO EN DISEÑO, ANIMACIÓN Y ARTE DIGITAL

La UPC tiene previsto implementar para el curso académico 2016/2017 un nuevo grado en Diseño, Animación y Arte Digital, que se impartirá también el CITM de Terrassa. Este nuevo grado armonizará e integrará los contenidos del grado de Fotografía y Creación Digital, que ahora se desprograma, con los nuevos formatos de diseño, arte y animación en sintonía con el contexto digital. En este sentido, la UPC está trabajando en el diseño de itinerarios que permitirán a los actuales estudiantes del grado en Fotografía y Creación Digital obtener una doble titulación con el nuevo grado y adaptarse a los nuevos planes de estudios. Este centro ha comenzado a impartir en el curso 2014-15 **los estudios de Grado en Diseño y Desarrollo de Videojuegos** con la nota de corte más elevada de Catalunya de este ámbito.

# INEDIT PADRES

## Explicación del sistema universitario para padres de la EGB

Puede resultar difícil de entender el actual sistema universitario porque quedan muy lejos las carreras basadas en diplomaturas y licenciaturas, sistema usado hasta los años 90. En esa década se implementó el sistema de medida en créditos y se estableció que una carrera estaba formada por 240 créditos, que se cursaban durante 8 semestres o 4 años.

Antes de los 90 no era habitual realizar un máster, y el máster se basaba normalmente en estudios de administración de empresas y se podía realizar independientemente de los estudios universitarios previos. El máster siempre era privado. Actualmente el máster se integra en el sistema universitario, tanto público como privado, y se trata de una especialización de la propia carrera o grado que permite enriquecer y flexibilizar la especialización. En los últimos años ya se estaban aplicando en universidades privadas el sistema 3+1+1 = 3 años de grado + 1 de proyecto + 1 de máster.

### Esquema del sistema universitario español desde los años 90

Hasta 1990	hasta 2015	A partir 2016
3 años Diplomatura	4 años grado	años grado
2 años Licenciatura	1 año máster	años máster
Doctorado	Doctorado	Doctorado

Los nuevos planes de estudio basados en créditos como medida del conocimiento y en semestres como unidad de tiempo buscan la especialización y forzar al estudiante a combinar estudios teóricos con prácticas, ya que se implementan en todos los programas las prácticas en empresas durante más de un semestre como mínimo.



# Nuevo colegio británico en Gavà, Barcelona



El próximo curso escolar 2015-2016 Barcelona contará con un nuevo colegio internacional, el British School of Gavà, situado en un entorno privilegiado de 20.000 metros cuadrados en mitad de la pineda de Gavà, con fácil acceso y visibilidad. Es un proyecto ambicioso y de una gran inversión que ofrecerá un modelo educativo basado en los objetivos y principios del Bachillerato Internacional con capacidad para los exámenes IGCSE y Advanced Level. El centro estará completamente homologado tanto por la Generalitat como por las autoridades competentes que lo certifican como Centro Británico. En septiembre de 2015 iniciarán su actividad con dos

aulas por nivel en Educación Infantil (Early Years) y Primaria (Year 1 –Year 7) y llegarán a ser un centro de escolarización de los 3 a los 18 años en el futuro.

*Information and admissions*  
609.523.708  
[www.eieschool.com](http://www.eieschool.com)

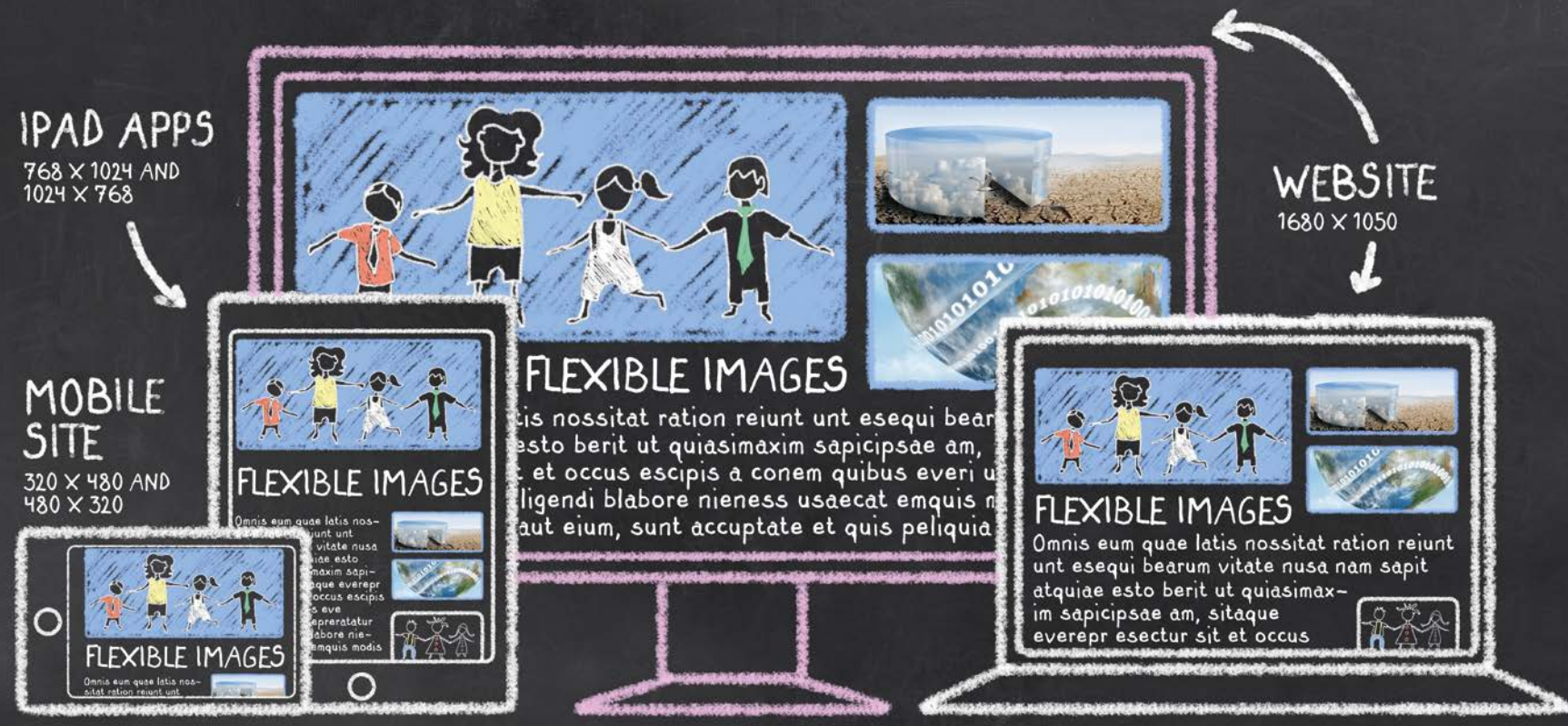
Highlands School Barcelona es el único colegio privado, católico y bilingüe que, al ser parte de Cambridge International Examinations implementa un programa en el que de forma paulatina se ofrece la doble titulación. El proyecto educativo del colegio busca la excelencia académica y la formación intelectual de los alumnos con una perspectiva internacional. Desarrollamos habilidades para la oratoria. Acompañamos a los alumnos en la vivencia de la disciplina. Impulsamos la etiqueta y el protocolo. Preparamos a los alumnos para que sean líderes positivos. Campus educativo. Entusiasmamos a los alumnos para que aprendan y puedan acceder a las más prestigiosas universidades extranjeras y nacionales.

Año de inicio: 2000.  
Número de alumnos: 280.  
Edad de escolarización: 1 hasta 18 años.  
Nacionalidades: 75 % nacional y 25 % internacional.  
Instalaciones: Entorno privilegiado de 2 hectáreas con amplia zona verde e instalaciones deportivas en una zona residencial al lado de Barcelona. Laboratorios, *Art Room*, *Computers Room*, gimnasio, pistas de pádel y pistas polideportivas.

Highlands School Barcelona  
c/ Manuel Florentín Pérez, 26 – 08950 Esplugues de Llobregat (Barcelona). Telf: 93.418.09.00  
[www.highlandsbarcelona.es/es/](http://www.highlandsbarcelona.es/es/) Mail: [secretaria@colegiohighlands.net](mailto:secretaria@colegiohighlands.net)



# RESPONSIVE WEB DESIGN



## Google avisa, sin versión "responsive" desapareces el 21 de Abril

El 26 de febrero Google anunciaba a través de su Blog Oficial de Webmaster, en el post Finding more mobile-friendly search results, que las webs que no estén preparadas para móviles el 21 de abril de 2015 sufrirán una penalización. Esto tendrá un efecto directo en las búsquedas en ordenador, pero especialmente en móviles, donde aquellas páginas web no adaptadas perderán posicionamiento. Incluso, algunos ya afirman que esas webs podrían llegar a desaparecer para "google" si no se adaptan.

Google ha empezado a enviar mensajes a los desarrolladores de webs que no están preparadas en este nuevo sistema.

### ¿Qué es el diseño responsive?

El diseño web *responsive* o adaptativo es una técnica de diseño web que busca la correcta visualización de una misma página en distintos dispositivos. Desde ordenadores de escritorio a tabletas y móviles.

Hoy en día, nuestra página web debe adaptarse a los diferentes tamaños de forma rápida y automática.

### ¿En qué consiste el diseño responsive?

Se trata de redimensionar y colocar los elementos de la web, de forma que se adapten al ancho de cada dispositivo, permitiendo una correcta visualización y una mejor experiencia de usuario. Se caracteriza porque los *layouts* –contenidos e imágenes– son fluidos y se usa código *media-queries* de CSS3.

El diseño *responsive* permite reducir el tiempo de desarrollo, evita los contenidos duplicados y aumenta la viralidad de los contenidos, ya que permite compartirlos de una forma mucho más rápida y natural.

# EMPRESA



Nuevo centro de emprendimiento empresarial lo promueve el Ayuntamiento de Sant Cugat del Vallés con entidades como Banc Sabadell, GFT y las Escoles Gimbernat. El espacio dispone de más de 1.000 metros cuadrados recuerda los espacios polivalentes y chill-out de las grandes empresas de software donde la creatividad se respira y se comparte. Un espacio tecnológico, artesano y artístico en un entorno de cultura positiva, denominada Zenks!, que es un sistema único de colaboración e innovación para crear progreso para la sociedad.



\*\*\*\*\* EL PRIMER PAS PER \*\*\*\*\*

**MILLORAR EL MÓN**  
ÉS CREURE QUE ÉS POSSIBLE. EL SEGON, PREGUNTAR-SE  
*què pots fer tu per aconseguir-ho*

---

**SI TU CANVIES, TOT CANVIA.**  
SIGUES **VALENT**, ATREVEIX-TE A CANVIAR.

---

*Comença per deixar de queixar-te.* **ACTUA.** *Recupera els VALORS*  
QUE ELS TEUS PARES T'ENSENYAREN DE PETIT.

---

*Torna a la* **CONFIANÇA,** *EL LLUC QUE ES MEREIXEN. FES-DE BANDERA. PRÀCTIC! S'ORDA SEGON DE LA TEUA VIDA Y FES-HO*  
**A LA GENEROSITAT I A LA HUMILTAT**  
**ENVOLTAT DE BONES PERSONES.**

---

**LLUITA AMB EL COR PER TOT ALLÒ QUE ESTIMES**  
*i recorda que la* **FELICITAT**  
**NO ÉS UN SENTIMENT, ÉS UNA DECISIÓ.**

---

*Dedica't amb tota l'ànima* **A ALLÒ QUE T'PASSIONA** *Tots tenim* **HABILITATS I TALENTS.**  
**I SAPS FER BÉ** TROBA ELS TEUS I COMPARTIX-LOS AMB ELS ALTRES.

---

**AJUDA I DÈIXA'T AJUDAR.**  
ESBORRA LA PARAULA **COMPETIR** DEL TEU DICCIONARI I SUBSTITUEIX-LA PER  
**COL·LABORAR.**

---

**SOMRIU. SOMRIU FORT.**  
\*\*\*\*\* **AGAIX** \*\*\*\*\*  
*tot lo bo que la vida et regala.*  
\*\*\*\*\* **NO VULGUIS TENIR MOLTES MÉS COSES DE LES QUE POTS GAUDIR.** \*\*\*\*\*

---

**AIXÒ SÍ, TINGUES UN PROJECTE DE VIDA.**  
TENIR PROJECTES QUE VAGIN MÉS ENLLÀ DE TU MATEIX, ET FARAN ARRIBAR MÉS ENLLÀ  
*dels teus propis somnis.*

---

\*\*\*\*\* *Obre els ulls.* \*\*\*\*\*  
**MIRA AL FUTUR AMB OPTIMISME I**  
**DE FORMA POSITIVA.**

---

 **Zenks!**

## ¡Adiós a los camareros! Drones voladores llevan los platos a las mesas en su lugar

Drones voladores, equipados para llevar hasta cinco platos a la vez, están en fase de pruebas en Taiwán. Podrán servir pedidos de comida en restaurantes donde los clientes realizan los pedidos a través de tabletas digitales.

No estamos seguros de la completa eficacia de este nuevo método y dudamos de que el "camarero español", con su simpatía y singularidad, pueda ser suplantado por una máquina voladora. Sin duda es un reclamo para atraer a nuevos clientes afines a la tecnología.

Video: <http://youtu.be/ljzpuXlTwpq>



# Marzo, mes del *running*



Este deporte no discrimina según la edad, sexo o condición física. A modo de mobiliario urbano los corredores están presentes prácticamente las 24 horas del día en cualquier ciudad o espacio abierto e independientemente de las condiciones climatológicas existentes. Haruki Marukami, autor del libro *De qué hablo cuando hablo de correr* tilda a los corredores de egoístas que arañan minutos al tiempo de trabajo para regalárselos a sí mismos en forma de carrera continua.

**Actualmente se cuestionan los beneficios de este deporte convertido en obsesión** en la búsqueda de los propios límites físicos de cada persona. Cada vez son más frecuentes las carreras de ultraresistencia, donde se corren más de 100 km y se bajan los tiempos en cada convocatoria. Recordamos los orígenes del maratón y eso nos lleva hasta el soldado griego Filípides, quien en el año 490 a. C. habría muerto de fatiga tras haber corrido unos 37 km desde Maratón hasta Atenas para anunciar la victoria sobre el ejército persa. En realidad, Filípides recorrió el camino desde Atenas hasta Esparta para pedir refuerzos, lo que serían unos 225 kilómetros. Aun así, el mito ganó mucha popularidad sobre lo que realmente sucedió y se establecieron los 42.195 metros, que son los oficiales del actual maratón.



## Una epidemia saludable

### Quien lo prueba, se engancha

La carrera **provoca bienestar, una mejora del ánimo y el humor.** Es más, para algunos, la sensación roza la euforia. Correr exige un ejercicio físico intenso que, a su vez, provoca que el cuerpo libere una cantidad mayor de endorfinas. Estas proteínas actúan como neurotransmisores del placer y su acción va más allá de la mera ayuda a soportar el desafío físico de la carrera. Ellas sumen al cerebro en una **sensación cercana a la felicidad.**

## Planes de entreno

Para aquellos que acaban de empezar a correr y se sienten eufóricos consiguiendo las metas, recomendamos que no se sobreentrenen y se organicen días de correr con más intensidad y días de caminar o hacer series más físicas y con menos distancias. Recordar que es importante trabajar otros grupos musculares: brazos, abdominales... Correr no deja de ser un deporte de alto impacto y podemos sobre forzar las articulaciones, sobre todo rodillas, tobillos y el pie en general. Tenemos que aprender a escuchar nuestro cuerpo; si hay algún dolor, tenemos que acudir al médico y no forzar porque ante un mayor esfuerzo la lesión puede empeorar. También tenemos que aprender a controlar nuestro ritmo cardiaco, antes, en medio y después de la carrera. Y no nos debe dar vergüenza acudir al médico y solicitar un chequeo antes de participar en alguna carrera de más de 15 km. Si prevenimos, disfrutaremos más y mejor.



## Webs con planes de entreno

Aquí van algunas webs gratuitas donde encontrar planes de entreno a tu medida. Pero, aun así, recomendamos que lo consultes con un profesional y, por ello, lo mejor sería que fueras a un club deportivo o un gimnasio donde te pudieran asesorar individualmente. ¡Buena carrera!

<http://www.st2000.net/correr/planes.php>

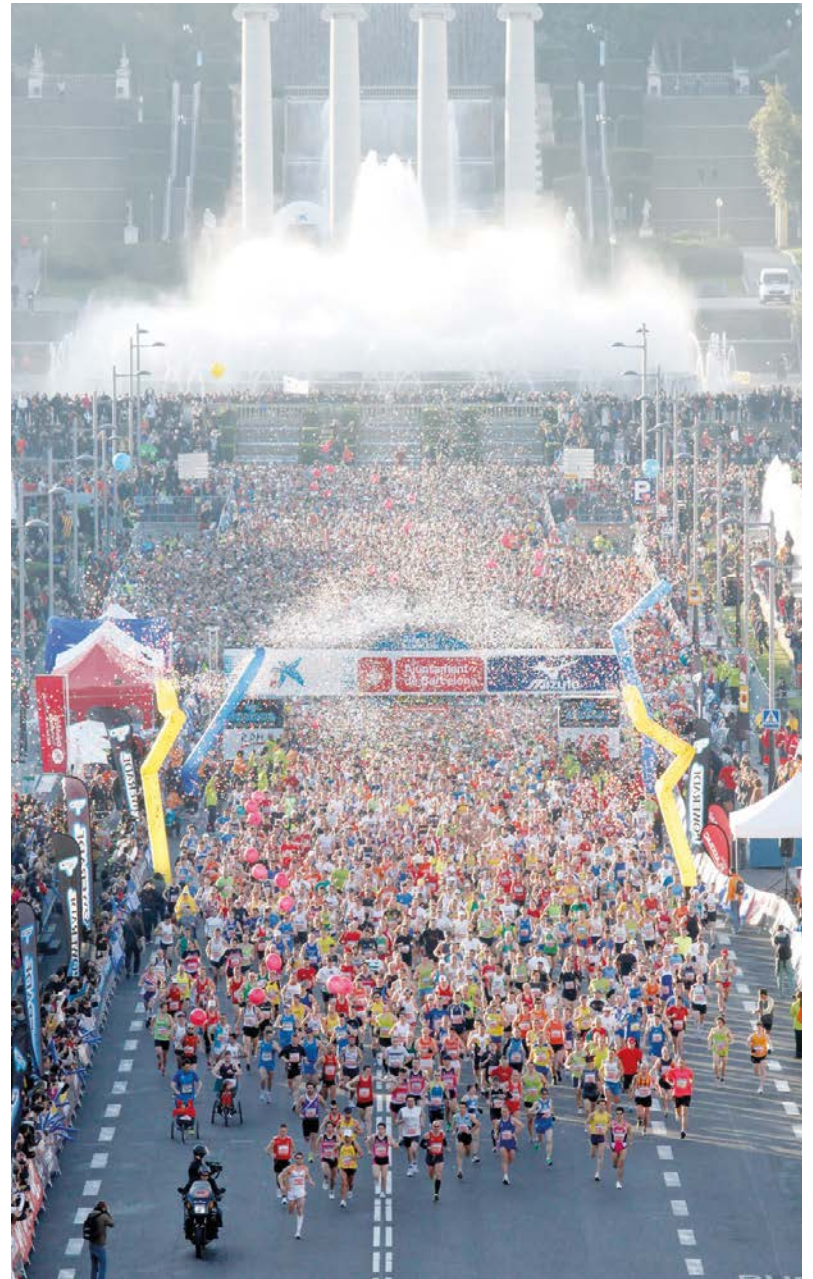
<http://running.es/etiquetas/planes-de-entrenamiento>

<http://www.foroatletismo.com/planes-de-entrenamiento/>



Domingo 15 de marzo de 2015

<http://www.zurichmaratobarcelona.es/>





# Tiempo de cuidarse

Todo está cambiando. Tenemos hijos a los que educar, dedicar tiempo, cariño y a la vez mostrarnos firmes cuando lo necesitan. Nos gusta sentirnos buenas profesionales y tener éxito en el ámbito laboral. Queremos mantener nuestro entorno social, poder dedicar tiempo para llamar a una amiga, salir a comer o ir de compras. Deseamos sentarnos al final de un largo día con nuestra pareja, así como dedicar algo de tiempo exclusivamente para nosotras. Todo esto parece imposible y agotador. La lista de tareas diarias podría ocupar largas hojas... ¡pero todas sabemos que lo hacemos!

Y cuando nos miramos al espejo, además de sentirnos satisfechas por ser buenas profesionales, madres, amigas y amantes, necesitamos vernos bien físicamente. Para ello debemos cuidarnos por dentro y por fuera. Mantener una alimentación saludable, beber mucho y hacer ejercicio es importante. Pero debemos tener presente que no todo debemos hacerlo solas.

En lo que se refiere a nuestro cuidado existen en la actualidad técnicas y profesionales médicos que nos ayudan a alcanzar nuestro peso estético y saludable, que nos dan pautas para mantenernos en forma y que nos ofrecen tratamientos médicos para realzar nuestra belleza. Los avances en medicina estética hacen que nuestra piel luzca radiante con una mirada descansada. Existen simples tratamientos médicos que logran que sonriamos al día a día con buen aspecto, que nos sintamos bien con nosotras mismas.

Todo esto parece imposible. ¡Pero todas sabemos que lo podemos conseguir! Solo hace falta quererlo.

Imatclinic trabaja cada día ofreciendo a mujeres como tú y como yo sentirse bellas y radiantes.

Fabiola Doblas  
DUE Núm Coleg 54740  
IMATCLINIC



## imatclinic

M E D I C I N A   E S T É T I C A

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](http://www.imatclinic.com)



# Varicela

Junto con las enfermedades de las vías respiratorias, alergias y asma, en primavera se disparan los casos de varicela. Se trata de una infección viral por la cual la persona presenta ampollas extremadamente pruriginosas en todo el cuerpo. La varicela solía ser una de las enfermedades clásicas de la niñez. Actualmente gracias al calendario de vacunas, está prácticamente extinguida.

La varicela se puede contagiar muy fácilmente a otras personas por contacto directo, por aire, al toser o estornudar una persona

afectada. El individuo infectado se vuelve contagioso 1 o 2 días antes de que aparezcan las ampollas y continúa siendo contagioso hasta que todas las ampollas hayan formado costra. La mayoría de los casos de varicela ocurre en los niños menores de 10 años. La enfermedad es generalmente leve, aunque algunas veces ocurren complicaciones serias. La enfermedad puede ser más violenta cuanto más mayor sea el paciente que la padece.

## Las Sales de Schüssler

El Dr. Schüssler, homeópata (1821-1898), descubrió en sus investigaciones que existen 12 sales minerales de primera necesidad que deben estar disponibles para un funcionamiento correcto del organismo. Una deficiencia o una mala distribución lleva automáticamente a un desequilibrio en nuestro cuerpo que facilita el origen de las enfermedades.

Las Sales de Schüssler son sales minerales que se presentan en forma de medicamentos homeopáticos potenciados y actúan en dos vertientes: una a nivel físico, facilitando que cada una de las células aproveche los minerales que se administran a través de la sangre, y otra a nivel energético estimulando al propio organismo para una mejor absorción y efecto curativo.

Las Sales bioquímicas de Schüssler suponen un tipo de terapia básica. Se encargan de mejorar la transmisión de la información y de la eliminación de bloqueos, de la mejora de los tejidos óseos y musculares, piel, uñas y cabello, de la eliminación de tóxicos, del equilibrio de fluidos, de la recuperación ante inflamaciones e infecciones, de apaciguar la mente y el sistema nervioso, del control del exceso de acidez en el cuerpo, así como de la activación del sistema inmunológico, entre otras mejorías.

CENTRE GERIÀTRIC CATITE

# CGC



[www.geriatriccatite.com](http://www.geriatriccatite.com) - [info@geriatriccatite.com](mailto: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 mayoría 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.

# Ciudadanos del mundo

## Mujeres, heroínas olvidadas



Ha sido difícil elegir a quién incluir en la sección porque hay tantas mujeres que han modificado la historia, pero normalmente los grandes cambios empiezan por pequeñas acciones que suelen quedar en el olvido colectivo. La maternidad no es un estigma para la mujer, sino una oportunidad de redescubrirse y reafirmarse y algunas de las mujeres que hemos seleccionado así lo han demostrado.

**La primera mujer piloto de combate, Sabiha Gökçen**, Bursa, 22 de marzo en 1913 – Ankara, 22 de marzo de 2001, fue una militar y aviadora, conocida por ser la primera aviadora de combate mujer en el mundo y la primera mujer turca aviadora, a la edad de 23 años.

Los orígenes de Sabiha Gökçen no están claros. Según la historiografía oficial turca, fue adoptada por Atatürk, fundador y primer presidente de la República de Turquía, durante una visita de este a Bursa en 1925, al tener conocimiento de las malas condiciones en que vivía. Sabiha se convirtió así en otro de los niños adoptados por Atatürk que residía en el Palacio Presidencial de Ankara. Realizó sus estudios en Ankara y Estambul. Desde joven se sintió fascinada por la aeronáutica.



**Sabiha Gökçen**

**La primera mujer tatuadora, Maud Wagner,** nació en 1877 en el condado de Lyon, Kansas, fue un acróbata y contorsionista, trabajó en numerosos circos itinerantes y así conoció a Gus Wagner, un artista del tatuaje. Después de dejar el circo, Maud y Gus Wagner viajaron por los Estados Unidos a través de ferias itinerantes y así extendieron el arte del tatuaje por el interior de los Estados Unidos, que en aquellos años ya se practicaba en las zonas costeras. Los Wagner fueron dos de los últimos artistas del tatuaje trabajado a mano, sin ayuda de máquinas modernas. Maud Wagner murió el 30 de enero de 1961 en Lawton, Oklahoma.



**La primera madre en el espacio, Anna Fisher,** es una astronauta americana que nació el 24 de agosto de 1949 en Nueva York. Antes de convertirse en astronauta, Fisher era médico en Los Ángeles. En 1979, Fisher se convirtió en astronauta. Ha realizado más de 192 horas en el espacio a bordo de un solo vuelo espacial. En 1984 formó parte de la misión STS-51A a bordo del Discovery. La tripulación recuperó dos satélites dañados. Se casó con el astronauta William Fisher y estuvo años de baja en su licencia dedicada a la maternidad. Regresó al servicio activo en 1996 y desde entonces trabajó en distintos ámbitos del programa espacial tripulado, cosa que le valió un puesto para participar en una misión del transbordador rumbo a la Estación Espacial Internacional.



**La primera mujer en correr una maratón con dorsal, Katherine Switzer,** en la maratón de Boston de 1967, prueba que estaba destinada exclusivamente a los deportistas varones. Logró un dorsal al inscribirse como KV Switzer, el dorsal 261, y llegó a cruzar la línea final después de 4 horas y 20 minutos.

En el transcurso de la carrera, uno de los comisarios, llamado Jock Semple, que ejercía de codirector de la carrera, descubrió que Kathrine Switzer era, efectivamente, una mujer; intentó detenerla, salió detrás de ella y le gritó: "¡Sal de mi carrera y devuélveme el dorsal!". Pero la colaboración de su novio y de algunos corredores, que la escoltaron hasta la meta, impidió que la atleta fuera retirada de la competición. Switzer ganó la maratón de Nueva York de 1974 y quedó segunda en la maratón de Boston de 1975, donde logró su mejor marca con un tiempo de 2 horas, 51 minutos y 37 segundos.



# EVOLVE

## EL JUEGO DEL MES

### Evolve

Tras haber probado la Beta durante un tiempo, por fin Evolve llega a Pc y a consolas de nueva generación (Ps4 y Xbox One). Uno más entre tantos títulos de corte cooperativo y multijugador en las redes, pero que sin embargo, destaca por algunos aspectos que lo hacen distinto aunque de ninguna manera innovador.

Y es que la obra de Turtle Rock Studios no deja de ser un *shooter* al uso con ínfulas de videojuego de rol venido a menos. Un videojuego emplazado en un planeta enorme y salvaje, donde cazadores humanos y criaturas monstruosas se enfrentarán en combates sangrientos a tiro directo o por el contrario buscando estrategias de grupo con las que sobrevivir. Y he ahí la esencia de su multijugador: cuatro clases para los primeros (contando soldados de asalto, médicos, tramperos y unidades de apoyo que "bufearán" al equipo) y tres para los segundos, destacando entre ellas criaturas mortíferas y letales como el Goliath; sin duda, la característica más original. La principal novedad de este juego es el hecho de poder escoger uno y otro bando a la hora de participar en la partida desde el principio y subir los *stats* de cada uno, ambos tan distintos no solo en su aspecto, sino también como hemos visto en sus distintas habilidades y clases. Un videojuego que llenará muchas horas y con una moderada curva de dificultad.

Abstenerse los jugadores novatos, pues a ellos les llevará demasiado tiempo hasta suponer una amenaza para los más veteranos y poderlo dominar.

Se echa de menos mejores texturas y tutoriales para el neófito en estos lares, al igual que una mejora general de la inteligencia artificial en el modo *offline* (los *bots* se limitan a avanzar de un lugar a otro sin apenas adoptar rutinas de comportamiento humanas). El juego peca también por ser carne de Dlc, a juzgar por la falta de mapas, objetos y armas. Por desgracia, algo muy de moda en la actualidad. No obstante, cuenta con un estilo de juego atractivo y divertido, y que además cuenta con no solo un buen diseño de de escenarios y entornos, sino también de personajes.

Evolve sería, por establecer paralelismos, semejante a lo ya visto en los últimos Unreal Tournament o el cooperativo por equipos del genial Left 4 Dead. Aquellos que ya hayan jugado a estos títulos con solera apenas tendrán que hacerse con los nuevos controles para jugar.



**Daniel Meralho**  
danimeralho@hotmail.com

## EL RINCÓN DE LA NOSTALGIA

### Chrono Trigger



Super Nintendo y Squaresoft descubrirían esta pequeña joya en el año 1995. Crecido a la sombra de Final Fantasy, CT era tan bueno e incluso mejor juego que este en muchos aspectos. No obstante, todavía existen revisiones para las portátiles.

## NOVEDADES



### Xenoblade Chronicles 3D

Nintendo 3DS acoge al antaño mejor videojuego de Action Rpg que vimos en Wii. Una nueva versión con efecto tridimensional al más puro estilo de juego japonés. Gráficos inmejorables, calidad fuera de toda duda; un imprescindible en tu juegoteca reciente.

# VIDEO JUEGOS



## PANORAMA INDIE

Sunless Sea



Ambientado en la época victoriana, este *indie* nos pondrá al timón de un barco cargado de personalidad. Explora, lucha, resuelve acertijos y adopta decisiones. De ti dependerá el rumbo no solo de la nave sino de tu propio destino. Pc.



## EL TIRÓN DE OREJAS PARA...

Sony

Por haber perdido los derechos sobre la marca The Last Guardian; el cuento de nunca acabar. Un continuo ir y venir de decisiones de terceros que nunca llegan a buen puerto. La continuación obligada de Shadow of Colossus e Ico.



## Monster Hunter 4 Ultimate

Seguimos con 3DS. Un videojuego de proporciones épicas y que podría pasar por un título estrella en las consolas de nueva generación. Los matadragones vuelven con más contenido, nuevos sistemas de juego *online* y otros detalles que expanden la franquicia.



## Dead or Alive 5: the last round

El mayor elenco de luchadores disponibles en la franquicia hasta la fecha. 300 trajes, desbloqueables, mapas, accesorios y nuevos objetos. Guiños a sagas como la de Virtua Fighter de Sega. De los mejores títulos de lucha para la presente generación.



## Lucius II: The Prophecy

El niño más diabólico de los videojuegos vuelve con una segunda entrega todavía más grande y terrorífica. Miente, engaña, roba e investiga y, sobre todo, haz que tus semejantes fallezcan en extrañas circunstancias y de manera inocente. Disponible en Pc.



## Ace Combat Assault Horizon Legacy +

3DS está que lo *peta* este año. Ahora con una de las más longevas e influyentes franquicias arcade de aviación. Aviones reales, vertiginosos combates, decenas de misiones y un sistema de control adaptado y mejorado para la portátil de Nintendo.



# British Zone Family Matters

## It's March and the streets of Valencia are on fire!

March is the time for the annual celebration of Valencia's patron saint, St Joseph, and the streets explode literally with creativity, colour, flowers, fireworks and flames! It is one of Spain's most famous fiestas and well worth a visit.

Prior to the fiesta the neighbourhoods of Valencia have been consumed in a huge competition to build dramatic colourful characters (Ninots) which will stand on huge plinths (Falles) dominating the streets in pivotal positions during the celebrations. There are up to 500 of these on display during this time. These characters are dramatic depictions of key characters (social or political characters - a combination of art and satire) which can be up to 30 metres tall. The Falles are packed full of fireworks which will be ignited on the final night and then the Ninots burned. Great rivalries and pride are associated with the Ninots as the neighbourhoods compete to win and to have their Ninot the last standing and last to be burnt in the centre of the city. All are paraded through the city

on fiesta days accompanied by brass bands and dancing locals in traditional Valencia dress. In the afternoons the "Masclètàs" start: these are huge competitive pyrotechnic displays between neighbourhoods. On the penultimate evenings of the fiesta the city explodes with huge displays in the old river bed which runs through the city. During all this there are also moments of solemnity when the city also fills with huge processions for the "Ofrenda de Flores" where each neighbourhood carries bouquets or baskets of flowers to give to a huge figurine of the "Virgen de los Desamparados" (the lady of the Forsaken), which waits outside Basilica. It is a beautiful pause amidst the fiesta atmosphere. On the final day the party restarts with the "Cabalgata del Fuego" fire parade and the central streets throb with music, street theatre, running demons and "correfocs" (fire running). That night the "Cremà" or "Burning" starts. The "Falle's" fireworks are set off then the Ninots are finally burned. The last (and winning) Falle is traditionally the one lit at the main Plaça de l'Ajuntament at about 1am. The citizens and visitors of Valencia will then continue to party until dawn. It is a spectacle to behold!

For more information:

<http://www.fallasfromvalencia.com/wp-content/uploads/2013/02/Las-Fallas-Festival-2015-Programme-of-Events.pdf>

By Kayte Locke

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](mailto:britishzone@ineditweb.es)

# Why focus on women's Health?

This March Inedit will be focusing on Women's health and we will feature relevant health articles through the year. But why women's health? There is a growing recognition that there has historically been a lack of focus on areas of women's health. Women's health has historically focused heavily on reproductive health yet in mainstream health care there has been a heavier bias towards catering for men. It is a very complex issue as health care and gender inequality vary according to where we live and what our standards of living are. There are, however, big global issues which need addressing: for example women are more affected and vulnerable to domestic violence, sexual assault and diseases such as HIV than men. There are also key specific health care issues for women; for example breast cancer and cervical cancer. Still, too many women are getting help too late and dying unnecessarily from these diseases. There is also a need to address bias: for example while the rates of Coronary heart disease increase in women, anti smoking, alcohol and lifestyle campaigns are heavily promoted towards men. There are other social issues too: research from the USA shows that women have a tendency to "not prioritise", "present late", "or not want to bother doctors" or are more likely "turned away or not taken seriously" while having serious health episodes such as heart attacks or strokes.



While there is a lot of progress in these areas, health care policy makers and services have started to acknowledge and work to address these gender inequalities, there is still a need to promote Women's health. Due to this we will be dedicating some time to highlight and inform on some of these issues in forthcoming publications. We will also offer information on how and where to get help here in Spain.

By Kayte Locke



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

## The paella, much more than a recipe

Paella is the best known Spanish dish known abroad, It is made with different ingredients in each region.

In many restaurants, Thursday is the day of the paella, a tradition started several centuries ago because Thursday was the day off for domestic workers and maids or servants. They, used to cook the sauce paella night before and left everything ready for ladies of the house only had to add the rice to eat 20 minutes later to reduce work

There are many recipes for paella but the best known are:

The Valencian paella, mixed paella, paella with vegetables, and seafood paella:

- **The Valencian paella** is the oldest and most original recipe it is made with meat and fresh seasonal vegetables typical of the area. Interestingly seafood was not used because originally it was a meal of the poor farmers who worked the fields offshore.

- **The mixed paella** is the dish that is made with meat and seafood. It is very tasty and has a rich abundance of flavors. It is known as paella for tourists or Guiri paella.!

- **The vegetable paella** is dish that leaves out the meat and combines all kinds of vegetables. It is a vegetarian delight that combines



Paprika, artichokes, beans and white beans. This variant has an advantage over the other: it is easier to prepare because they do not need to spend much time making the paella sauce.

- **The seafood paella** is the most popular variant, it has no meat, and contains prawns, mussels, squid and clams. You start by preparing a delicious fish soup with pieces of grouper fish and hake which brings a unique and Mediterranean flavor. At this paella is known as Catalan or Barcelona Paella.

The paella now often is cooked on weekends and becomes an occasion to meet family and friends. Tradition says to cook in a large round pan, called paella pan, standing in the middle of the table and the portions are distributed from there or, as in Valencia, diners are eating all from the pan itself.

In the next issue we will give you the recipes of each type.

By Kayte Locke



**SITGES  
HOUSES**

**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



# British Zone

## Real Story

# Mobiles on please!

Yesterday I punished my 16 year old adolescent son, for waking up late and not joining in with the household duties at breakfast time. I decided to insist on him leaving his mobile phone in the kitchen overnight, because I am convinced that it is one of the reasons for him waking up late and losing sleep. Managing our childrens' relationship with new technology is, I find , one the hardest tasks in my role as mother. There is no precedent, no path to follow. In my case I can still tell the difference between using and overusing mobile phones... but I wonder how many parents there are out there, who are themselves addicted to social networks and are permanently "plugged in".

Where school is concerned, the mobile phone could usher in a form of "techonological democracy", because its easier to own a mobile phone than a computer, for families who may not be able to afford one. They are now developing programmes using mobiles in the classroom, making the children even more dependent on them. In countries such as Finland, these have already been implemented and in Catalunya, the Generalitat is also involved in various location tracking projects regarding national heritage sites. Therefore we aren't too far away from the day when teachers, instead of starting the class with "Please turn off your mobiles", will say instead: "Good morning, please turn on your mobiles!"

Ángels Gallardo/ Tima Batstone

# Choosing the Right School: Common Criteria

Around this time of year, a considerable number of parents are faced with the tricky task of choosing a school for their child: be it the very start of their schooling, or a continuation, into secondary or sixth form. The perfect school does not technically exist: what parents look for rather, is a school that fits best with their own sets of values and their family's logistics.

We conducted a small survey amongst friends and acquaintances in the Barcelona area. We sum up our findings as follows:

## Criteria for parents with first time school-goers

**Educational offer:** the syllabus, the language of instruction, the development of extra curricular activities.

**Administrative, teaching staff and pastoral care:** parents want to know the qualifications and background of the teaching staff and how they are selected.

**Information channels:** how well -equipped the school is to keep parents informed about the work and tasks their children are set.

**Timetable and discipline:** parents are not just concerned about start and finish times, they are equally concerned about break times and the disciplinary procedure in the case of bad behaviour. Parents with children of this age may wish to see if the current students are happy and motivated.

## Criteria for parents with primary or secondary school children

**Educational offer:** parents at this stage would like to know about the teaching methods in more detail and also how the school handles the syllabus, as well as the demands of various examination boards and how it prepares the child for his/her future university career.

**Personalised teaching:** at this stage parents are more concerned with the child's progress within the study programme. Parents will look to the school for teaching support, possibly a speech therapist or child psychologist, to deal with specific learning difficulties.

**Facilities:** parents will evaluate the physical space and buildings. They take into account the sizes of the classrooms, the availability of laboratory and music rooms as well as the sporting and artistic activities on offer.

**Atmosphere:** parents of pre-adolescent or adolescent children look closely at the atmosphere of the college. For example they look at what the children do in the playground or possibly when they leave the school building.

**References:** parents enquire amongst their friends or acquaintances about the schools that are of interest and evaluate their feedback to help them come to a decision.

By Tima Batstone





# зоны России

## На дворе март и улицы Валенсии в огне!

Март это время для ежегодного празднования покровителя Валенсии, Святого Иосифа, и улицы буквально взрываются творчеством, цветом, цветами, фейерверками и огнем! Это один из самых известных праздников в Испании и он стоит того, чтобы его посетить.

До начала этого праздника все окрестности Валенсии участвуют в огромном конкурсе на строительство из папье-маше драматических колоритных персонажей (Ninots), которые будут стоять на огромных постаментах (Фальяс), которых будут возить по главным улицам города во время празднования. Иногда их выставляют до 500 штук на этом параде. Это карикатуризированные изображения ключевых персонажей социальной или политической сферы жизни и являют собой сочетание искусства и сатиры, каждое из которых может составлять до 30 метров в высоту. Каждый постамент Фальяс набит петардами, которые воспламят в последнюю ночь праздника, а затем фигуры Ninots будут сожжены. В городе идет большое соперничество между творцами этих фигур, за то, чья фигура лучше и красивее и чья фигура будет дольше стоять на городской площади и сгорит на ней последней. Все эти фигуры маршируют по городу в дни праздника в сопровождении духовых оркестров и танцевальных ансамблей местных жителей в традиционных валенсийских костюмах. Во второй половине дня "Mascletàs" начинается пиротехническое состязание среди участников парада. В предпоследний вечер фиесты город взрывается фейерверками

в старом русле реки, которая проходит через город. Во всем этом торжестве есть также моменты серьезности, когда город заполняется шествующими процессиями "Ofrenda de Flores", где каждый район несет букеты или корзины с цветами, чтобы возложить их к огромной статуе "Virgen de los Desamparados" (Мадонна Безутешных), которая стоит перед собором. Это красивое отступление от общей атмосферы огненной фиесты. В последний день веселье усиливается с "Cabalgata del Fuego"-огненный парад, во время которого центральные улицы пульсируют музыкой, представлениями уличного театра, с демонами и "correfocs" (бегущими с огнём). В ту ночь "Crema" или "Пламя" начинается. Поджигается фейерверк "Falles" и куклы Ninots, наконец, сжигаются. Последняя (и выигравшая) фигура "Falles" традиционно сжигается на главной площади перед мэрией около 1 утра. Граждане и гости Валенсии будут продолжать веселиться после этого до самого рассвета. Это захватывающий праздник, который стоит увидеть!

Для получения дополнительной информации: : <http://www.fallasfromvalencia.com/wp-content/uploads/2013/02/Las-Fallas-Festival-2015-Programme-of-Events.pdf>

# Паэлья- гораздо больше чем рецепт

Паэлья является самым известным испанским блюдом, известным за рубежом. Она делается с различными ингредиентами в каждом регионе.

Во многих ресторанах, четверг это «день паэлья», эта традиция началась несколько веков назад, потому что четверг был выходной день для домашних работников и прислуги. Они готовили всю необходимую заправку для паэлья в ночь перед четвергом, и оставляли все готовым для хозяев, чтобы только добавить рис за 20 минут до еды и уменьшить себе объем работы.

Есть много рецептов для паэлья, но наиболее известны:

Валенсийская паэлья, смешанная паэлья, паэлья с овощами и паэлья с морепродуктами:

- Валенсийская паэлья является старейшим и наиболее оригинальным рецептом этого блюда. Она сделана с мясом и свежими овощами, типичными для этой области. Интересно, что морепродукты не используются, потому что изначально это была еда бедных фермеров, которые работали в поле далеко от берега.

- смешанная паэлья блюдо, которое готовится с мясом и морепродуктами. Это очень вкусное блюдо, которое имеет богатую палитру вкусов. Оно известно как паэлья для туристов или «гири» паэлья («гири»- шутивное прозвище иностранцев в Испании)

- овощная паэлья это блюдо, которое оставляет в стороне мясо и вместо этого сочетает в себе все виды овощей. Это вегетарианский восторг, который готовится с паприкой, артишоками, бобами и белой фасолью. Этот вариант имеет преимущество перед другими: легче готовить, поскольку не нужно тратить много времени делая заправку для паэлья

- паэлья из морепродуктов это наиболее популярный вариант, в ней нет никакого мяса, но она содержит креветки, мидии, кальмары и другие дары моря. Вы начинаете с подготовки вкусного рыбного супа с кусочками морской окуня и хека, который придаёт блюду его уникальный и средиземноморский вкус. Эта паэлья известна как каталонская или барселонская паэлья.

Паэлью теперь часто готовят по выходным и становится поводом для встреч семьи и друзей. Традиция предписывает готовить паэлью в большой круглой сковороде, называемой «паэльера», которую впоследствии ставят на середину стола, откуда её раскладывают по тарелкам, в то время, как в Валенсии, все едят паэлью прямо с самой сковороды.

В следующем выпуске мы дадим вам рецепты для каждого типа паэлья.

Кейт Лок



Did you  
pick up the  
Kids from  
School?  
Creamos  
tiempo.

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

## КРИТЕРИИ ПОИСКА ШКОЛЫ

В текущее время года родители сталкиваются с трудной задачей выбора школы для своего ребенка, как для того, чтобы начать школьное обучение, так и для того, чтобы продолжать, будь то начало первичного этапа школы, или переход на вторую ступень образования ESO. Идеальной школы не существует технически, но есть школы, которые соответствуют нашим идеологическим убеждениям и семейной логистике. Мы сделали небольшой опрос среди друзей и знакомых в Барселоне и наш вывод заключается в следующем.

### Критерии поиска, когда вы впервые выбираете школу:

Образовательный проект: учебный план, которому следует школа, язык, развитие специальных мероприятий ...

Преподаватели и сотрудники: родители стремятся знать об уровне подготовки учителей и критерии их отбора, применяемые в школе.

Информационный канал: каким образом школа информирует родителей об учебном процессе их детей.

Расписание и дисциплина: не только время входа и выхода детей в школу и из школы заботит родителей, также их беспокоит время отдыха и правила дисциплины в случае плохого поведения. Родители детей этого возраста смотрят, счастливы ли и мотивированы ли их дети в школьном учреждении.

### Критерии поиска для первичной ступени образования или ESO:

Образовательный проект: Родители детей этого возраста хотят знать больше подробностей о методах преподавания и о содержании преподаваемого, а также о наличии у школы аккредитации на прием экзаменов, которые в будущем будут приняты в колледже или университете.

Персонализированное обучение: на этом этапе детское развитие должно идти в соответствии с целями и требованиями учебной программы. Родители ищут поддержку у сотрудников школы, логопеда государственной службы или детского психолога для коррекции специфических трудностей в обучении.

Инфраструктура: оценивается физическое пространство обучающего центра, средства, материалы и оборудование. Размеры классов, лабораторий и специальные аудитории, вроде концертных залов или художественных мастерских, также как и спортивных площадок.

Окружающая среда: родители детей-подростков и старшеклассников тщательно изучают заранее общую атмосферу в выбранном учебном учреждении. Чем занимают детей на школьной площадке во время большой перемены или насколько велика возможность покинуть здание школы без ведома куратора.

Рекомендации: родители спрашивают у друзей или знакомых об образовательных центрах, которые их интересуют и спрашивают о степени удовлетворения ими, чтобы принять решение.

# Пошаговая инструкция для получения идеального тона кожи летом:

В течении весны и лета наша кожа подвергается воздействию ряда агрессивных факторов таких как: ультрафиолетовое облучение, хлор и морская соль. Для того чтобы кожа имела светящийся и гладкий вид нужно выполнить следующих три шага:

## 1. Пилинг

Зимой на поверхности кожи скапливаются омертвевшие клетки, из-за которых текстура кожи становится неровной и нарушается отражение света с поверхности кожи - в итоге тусклый цвет лица. При помощи пилинга мы удаляем мертвые клетки с поверхности кожи и эту процедуру надо повторять раз в 10 дней в течении месяца перед наступлением лета.

## 2. Увлажнение

Глубокое увлажнение имеет огромное значение для того чтобы кожа имела светящийся и однородный вид. В отдельных частях лицевой зоны, таких как: зона декольте, шеи и «гусиных лапок» в области век, кожа гораздо тоньше, чем в остальных частях тела. Эти зоны особенно чувствительны к солнцу и должны быть защищены увлажняющим кремом, богатым глицерином, гиалуроновой кислотой и витамином В3.

Увлажнение зрелой кожи рекомендуется подкрепить мезотерапией с гиалуроновой кислотой в области лица, шеи и груди. Гиалуроновая кислота создает более плотный кожный слой и увеличивает способность кожи удерживать воду.

## 3. Защита

Мы должны защитить кожу от свободных радикалов, которые накапливаются под воздействием ультрафиолетовых лучей. Важно за несколько недель до наступления лета насытить организм пищевыми веществами, содержащими альфа- и бета-каротины. Бета-каротины вы можете встретить в таких классических продуктах как морковь, а также абрикосы, помидоры, овощах и в листовом салате в частности.

Доктор Марта Грау Бесоли  
Coleg номер 31915



**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](mailto:info@brs-relocation.com) / [www.brs-relocation.com](http://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](http://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...

Clientes de calidad

Be **INÈDIT!**



[comercial@ineditweb.es](mailto:comercial@ineditweb.es)  
606 36 36 30

#### EQUIPO inèdit

Editorial: Marlex Editorial,sl

##### Equipo Redacción:

Ángeles Gallardo- coordinación editorial  
[redaccion@ineditweb.es](mailto:redaccion@ineditweb.es)

Caroline Gomes- redacción Barcelona  
[caroline@ineditweb.es](mailto: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](mailto: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](mailto:comercial@ineditweb.es)

[www.ineditweb.es](http://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](http://polishpottery.es)  
[store@polishpottery.es](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@marlexeditorial.com)

Beatrix Krüger: Fotography and video editing

Tel: 608 58 31 18

E-mail: [beakru@movistar.es](mailto:beakru@movistar.es)

Languages: Spanish, German, English

Andrea; English freelance hair stylist and gel nail technician.

Contact: 644546200

[andreacutsmysmyhair@gmail.com](mailto:andreacutsmysmyhair@gmail.com)



# Learn

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

[www.lamiranda.eu](http://www.lamiranda.eu)

  
**la miranda**  
THE GLOBAL  
QUALITY SCHOOL

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