



# El Mundo de las lenguas

Año : 2024 | No : 7 Profesor Responsable: Silam ÇELİK • Editor: Nehir Derya YILDIZ

## Diplomas de DELE



Los diplomas de DELE son los títulos oficiales de carácter internacional del idioma español, que otorga el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España.

## Deporte y bienestar



El bienestar se puede definir como vivir de manera sana y tranquila, tanto mental como emocional y físicamente.

## EL DÍA DE MUERTOS

El Día de Muertos es una tradición celebrada el 1 y 2 de noviembre en la que se honra la memoria de los muertos.



## LOS EFECTOS DEL DEPORTE EN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

“El deporte” es el nombre común para todos los movimientos físicos que se realizan de acuerdo con ciertas reglas y técnicas; son beneficiosos para el desarrollo físico y también tienen el propósito de divertirse y competir.



## Deportes Más

### Singulares y Raros



Practicar deportes y mantenerse activo es la clave para desarrollar un estilo de vida saludable.

## Una Mente Sana En Un Cuerpo Sano

Proteger la calidad de vida debería ser el objetivo más importante de las personas en la vida. Ser físicamente activo es la forma preferida de hacerlo.



## Los Juegos Olímpicos de la Antigua Grecia

pentatlón, salto de longitud, lanzamiento de disco, jabalina, carrera pedestre y luchas como boxeo, lucha libre, pancracio. Típicamente, los juegos duraban solo un día.





# Diplomas de DELE



Los diplomas de DELE son los títulos oficiales de carácter internacional del idioma español, que otorga el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España.

El DELE es un certificado muy válido de por vida, que afirma el nivel de conocimiento del español y es reconocido en todo el mundo. Obtener este diploma es útil durante tus estudios y tu vida profesional. El certificado DELE A2-B1 Escolar y B2 te permitirán aplicar a muchas universidades, becas y puestos de trabajo.

Los diplomas DELE que se pueden obtener son los siguientes:

DELE nivel A1 (escolar) (convocatoria de mayo y noviembre) DELE nivel A1 (convocatoria de abril, mayo y noviembre),

DELE nivel A2 (convocatoria de febrero, abril, mayo, octubre y noviembre),

DELE nivel A2/B1 (escolar) (convocatoria de mayo y noviembre),

DELE nivel B2 (convocatoria de mayo y noviembre)

Para el examen A2B1 DELE Escolar y B2, 17 y 18 de mayo: exámenes para escolares A2/B1 y B2, fecha de inscripciones: hasta el 3 de marzo.

El centro de examen es TED ANKARA KOLEJİ VAKFI ÖZEL OKULLARI.

Nuestros estudiantes de español que tomaron el examen DELE el año pasado recibieron sus diplomas por parte de la dirección.

Felicitemos sinceramente a los estudiantes, a sus profesores y a sus familias.

Deseamos mucho éxito a nuestros alumnos que se presentarán a los exámenes DELE A2B1 Escolar y B2 los días 17 y 18 de mayo.

# LOS EFECTOS DEL DEPORTE EN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

*Dide Arat  
Arya Mutlu*



“El deporte” es el nombre común para todos los movimientos físicos que se realizan de acuerdo con ciertas reglas y técnicas; son beneficiosos para el desarrollo físico y también tienen el propósito de divertirse y competir. El deporte es beneficioso para la salud en todos los momentos de la vida. Estas actividades también son necesarias para aumentar la calidad de vida y prolongar la esperanza de vida. La vida sedentaria plantea importantes riesgos para la salud, no solo para los adultos, sino también para los niños y adolescentes. El ejercicio regular puede marcar una diferencia significativa en el crecimiento y desarrollo saludable de los niños y jóvenes, así como en la prevención de hábitos indeseables, la socialización, la prevención de la aparición de diversas enfermedades crónicas que pueden encontrarse en la edad adulta, permitiéndoles tener una vejez activa cuando sean mayores, en otras palabras, mejorando su calidad de vida a lo largo de su vida. Cada individuo puede participar en estas actividades de forma continua y regular eligiendo actividades deportivas adecuadas para sí mismo. Sin embargo, es importante elegir el tipo de deporte adecuado a la edad y al nivel de condición física de la persona.

Los principales efectos del deporte sobre la salud física son:

- proteger y aumentar la flexibilidad de los músculos y las articulaciones
- aumentar la condición física y la resistencia
- mejorar la conciencia
- aumentar la cantidad de energía y oxígeno utilizados
- mejorar la protección física ante posibles accidentes
- regular el ritmo cardíaco
- al fortalecer el corazón, reducir el riesgo de ataque cardíaco

- aumentar la ventilación y la capacidad respiratoria de los pulmones
- brindar apoyo para deshacerse de la adicción al cigarrillo
- regular el azúcar en la sangre controlando la actividad de la insulina
- equilibrar el uso de agua, sal y minerales por parte del cuerpo
- acelerar el metabolismo
- reducir el riesgo de enfermedades

Al mismo tiempo, hacer deporte tiene muchos beneficios psicológicos. Una de las características del deporte es que es un antidepresivo natural. La depresión casi nunca se encuentra en personas que hacen ejercicio regularmente. El ejercicio regular y sistemático aumenta la secreción de hormonas de la felicidad como la dopamina y las endorfinas.

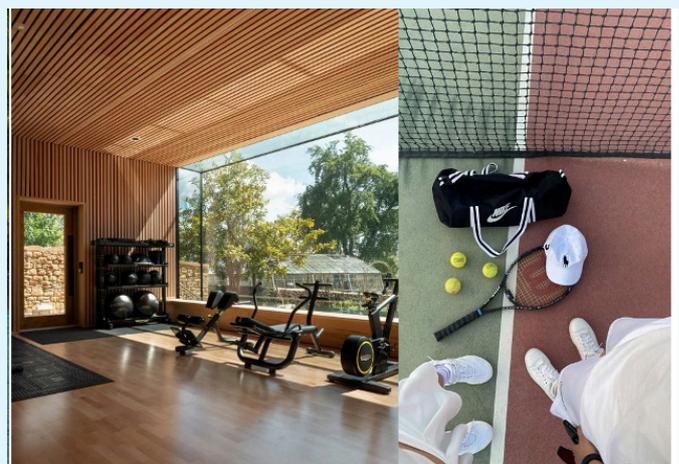
El ejercicio también es bueno para el estrés. Con el ejercicio, la cantidad de oxígeno en nuestro cerebro aumenta y nuestra memoria se fortalece. Por lo tanto, la persona se pone en forma y el rendimiento individual aumenta.

El ejercicio realizado regularmente:

- protege a las personas del estrés,
- te permite dormir bien y con facilidad,
- proporciona una buena apariencia física,
- aumenta el desarrollo mental,
- ayuda a las personas a superar la depresión,
- aumenta el sentido de confianza en sí mismo de una persona.

Fuentes:

- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/55308>
- <https://halifaxhealth.org/>





# Una Mente Sana En Un Cuerpo Sano

*Damla Alkan*



Proteger la calidad de vida debería ser el objetivo más importante de las personas en la vida. Ser físicamente activo es la forma preferida de hacerlo. La Organización Mundial de la Salud define "calidad de vida" como el bienestar físico, mental y social de una persona, y este se considera un elemento fundamental en la evaluación de la salud de una persona. Al hacer deporte, las personas aumentan su actividad física y mental, y esto les ayuda a sentirse bien socialmente. A la hora de practicar deporte se deben tener en cuenta ciertos puntos, que son indispensables para una vida sana:

## Un plan regular

Hacer deporte es una disciplina y un orden. Las actividades físicas realizadas solo para pasar el tiempo no pueden considerarse deportes. Hay que tener un objetivo antes de decidirse a hacer deporte. En cada trabajo, se debe elaborar un plan regular para lograr una meta y luego se debe seguir ese plan. Por eso la disciplina es fundamental en el deporte. En ocasiones, saltarnos el ejercicio que realizamos también puede reducir nuestra eficiencia. Por eso la disciplina es la piedra angular no solo del deporte, sino de todo.

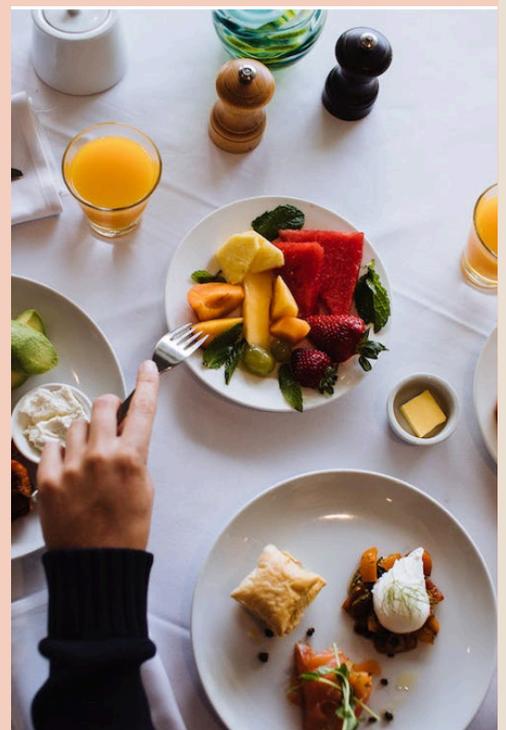


## ¡Mi única competencia soy yo mismo!

Orden, orden, orden... Trabajar muy duro puede cansar a todos en algún momento, esto es muy normal. A veces una persona puede colapsar mentalmente y pensar que no está logrando ningún progreso. Sin embargo, desarrollarse de forma lenta pero eficaz es más saludable que los cambios repentinos. En esos momentos de colapso, no debemos olvidar que nuestro único oponente en este camino somos nosotros mismos. Por tanto, no estamos hablando de deportes profesionales, lo importante es el desarrollo personal. Por lo tanto, cuando nos sentimos cansados debemos centrarnos en el objetivo que queremos alcanzar sin aburrirnos y de esta manera lograr avances más productivos.

## ¡No te olvides de la nutrición!

Para llevar una vida sana, además de hacer ejercicio, también debemos prestar atención a nuestra nutrición. Al hacer ejercicio, ejercitamos incluso los músculos de nuestro cuerpo que no podemos ver, y de esta manera nos volvemos más vigorosos. Aunque estos cambios se producen en nuestro cuerpo a través del ejercicio, comer después alimentos poco saludables será en vano todos nuestros esfuerzos. Por lo tanto, crear un plan de nutrición acorde a tu estructura corporal y seguirlo regularmente maximizará la eficiencia a lograr.





# Los Juegos Olímpicos de la Antigua Grecia

*Defne Dinç*



pentatlón, salto de longitud, lanzamiento de disco, jabalina, carrera pedestre y luchas como boxeo, lucha libre, pancracio. Típicamente, los juegos duraban solo un día.

En inscripciones ubicadas en Olimpia se dice que el primer campeón de los olímpicos fue un cocinero de Elis que se llamaba Corebo. Los Juegos Olímpicos fueron prohibidos por el Emperador Teodosio I junto con otras fiestas paganas. Durante siglos, los juegos fueron olvidados.

La primera cosa que viene a nuestras mentes cuando pensamos en los deportes son los Juegos Olímpicos. ¿Pero qué son los Juegos Olímpicos? Te lo contaré.

Los juegos comenzaron en el 776 a.C., según Aristóteles, en la antigua Grecia, donde nació la filosofía. Eran llamados "Olímpicos" porque ocurrieron en Olimpia, una ciudad griega, en el templo de Zeus. En el pasado, los griegos decidieron organizar este evento para divertirse y celebrar a sus dioses. Ocurrían cada cuatro años y continuaron hasta el 391 d.C.

Durante los juegos, las guerras eran suspendidas y las ciudades entraban en un estado temporal de paz. Había eventos como combates, carreras de cuadrigas,



En 1821, durante la guerra de independencia de Grecia, los griegos se interesaron en revivir los Juegos Olímpicos. Los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna ocurrieron en 1896 en Atenas, entre el 6 y el 15 de abril. 241 atletas y 14 países diferentes compitieron en 9 tipos de deporte.

En el siglo XX surgieron las Olimpiadas de Invierno para presentar deportes invernales. Los próximos Juegos Olímpicos de Verano serán en París entre el 26 de julio y el 11 de agosto de 2024.





# EL DÍA DE MUERTOS



El Día de Muertos es una tradición celebrada el 1 y 2 de noviembre en la que se honra la memoria de los muertos. Se originó como un sincretismo entre las celebraciones católicas (especialmente el Día de los Fieles Difuntos y de Todos los Santos) así como las diversas costumbres de los indígenas de México, Centroamérica y de Sudamérica. Es una festividad que se celebra principalmente en Méxi-



co y en países latinoamericanos como Bolivian y Ecuador. También es celebrado en países de América Central y en la región andina de América del Sur. Desde el noroeste de Argentina hasta México, en zonas donde existe una gran población indígena. En 2008, la Unesco declaró la festividad como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de México.



Actualmente, también se festeja en zonas más al sur. Por ejemplo en Buenos Aires: por migrantes del área andina central, principalmente del noroeste argentino (NOA), del occidente de Bolivia y del sureste de Perú. En Venezuela, es celebrado por el pueblo kariña, que se le denomina "Akaatomp" o fieles difuntos, con el baile de "La Llorá".

En España, el Día de Muertos se celebra en eventos culturales de inmigrantes mexicanos integrados en la sociedad española.

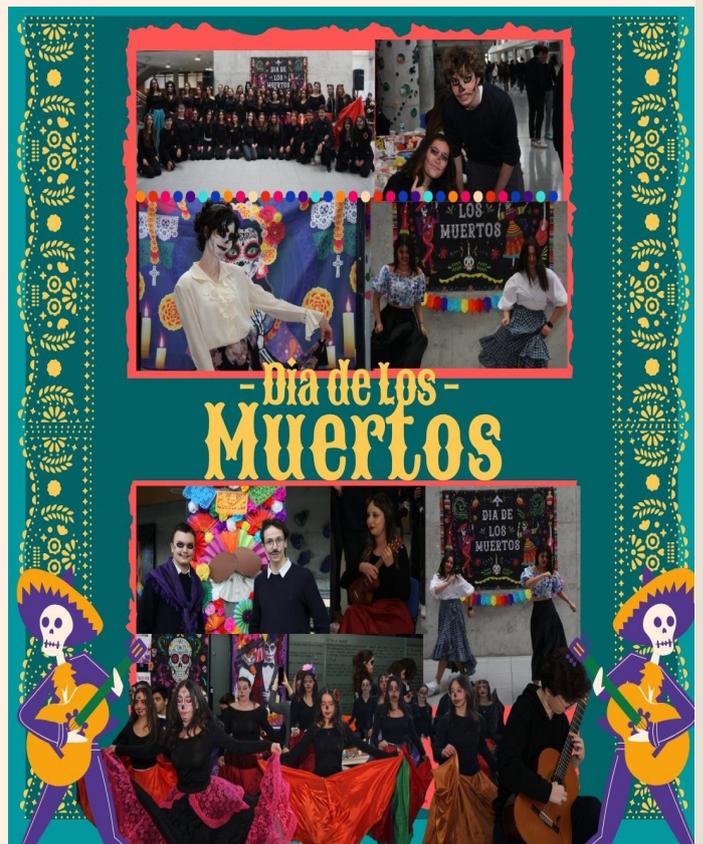
El 17 de enero nosotros celebramos El Día de Muertos en nuestro colegio para dar a conocer estas costumbres y tradiciones a todos nuestros estudiantes y personal académico. Para preparar esta celebración, nuestros estudiantes tuvieron la oportunidad de poner en práctica todos sus conocimientos y también desarrollar



sus áreas de interés y talento como: canto, baile, pintura, manualidades... etc.

Durante la celebración, los estudiantes presentaron sus obras y establecieron diversos stands en los que hubo talleres para integrar a todos los visitantes.

Se vivió un ambiente festivo muy colorido para todos.





# GIMNASIOS EN SOCIEDADES ANTIGUAS

Melis Şirin



Los gimnasios fueron fundados por primera vez en el siglo VII a.C. por los dorios. Se utilizaron para actividades educativas, interacción cultural y socialización, especialmente deportivas. Se extendieron desde Esparta y Creta hasta Atenas y otras ciudades griegas. Posteriormente, se utilizaron en la época romana.

Los jóvenes griegos entrenaban en estos edificios. Además de prepararse para la guerra, practicaban deportes como la lucha, las carreras, el boxeo, el salto, el lanzamiento de disco y la gimnasia. El tiro con arco, la jabalina, el combate armado y el uso de catapultas eran deportes que ayudaban en la preparación para la guerra.

Las relaciones establecidas entre los jóvenes y los instructores en los gimnasios eran importantes, ya que los jóvenes se beneficiaban de la experiencia y la formación especial de sus instructores. Los instructores de los atletas jóvenes se llamaban gimnastai.

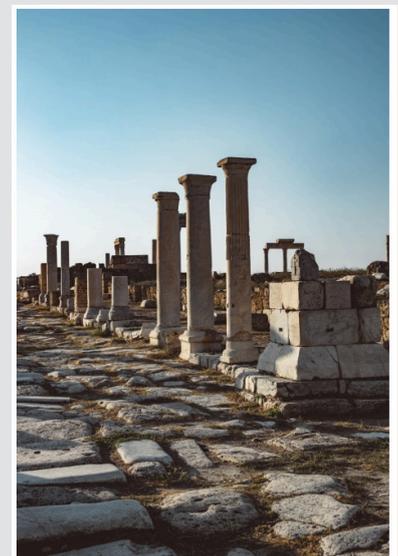
Los gimnasios se cambiaron y mejoraron a lo largo de la historia, adquiriendo diferentes funciones, pero nunca perdieron sus funciones originales. Sirvieron como lugares de

entrenamiento en las antiguas sociedades griegas, helénicas y romanas. Los gimnasios eran importantes estructuras culturales para la continuación de las actividades deportivas en estas sociedades.

Fuentes:

La primera foto: ROMAN ODINTSOV: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/gokyuzu-mimari-sutunlar-perspektif-5319830/>

La segunda foto: Mario Gómez: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/mavi-gokyuzu-altinda-kahverengi-beton-yapi-6328596/>





# RECETA SALUDABLE DE BROWNIE

Nehir Beliz Öztürk

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de harina de coco
- 1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1/4 taza de chispas de chocolate semidulce (más para cubrir)
- 1 huevo grande
- 1/3 taza de mantequilla de almendras natural
- 1/4 taza de jarabe de arce
- 1/4 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada de aceite de coco derretido
- Sal marina (al gusto)

## INSTRUCCIONES

- Primero, precalienta el horno a 350ºf.
- Coloca la harina de coco, el cacao en polvo, el polvo para hornear y las chispas de chocolate en un tazón grande.
- Bate hasta que no queden más grumos.
- Luego, agrega un huevo, mantequilla de almendras, jarabe de arce y leche de almendras hasta que se combinen.
- Añade el aceite de coco derretido y mezcla una vez más.
- La masa debe ser más espesa que la masa normal de brownie.
- Transfiere la masa al molde para pan y cubre con algunas chispas de chocolate más.
- Hornea a 350ºf durante 16-18 minutos, **¡Asegurándote de no hornear demasiado!**
- Retira los brownies del horno y espolvorea un poco de sal marina.
- Deja enfriar durante al menos 5 minutos antes de cortar y servir.



# Deporte y bienestar

*Nehir Derya Yıldız*



El bienestar se puede definir como vivir de manera sana y tranquila, tanto mental como emocional y físicamente. Es importante mantener el nivel de bienestar para vivir una vida larga y satisfactoria, sin enfermedades u otras condiciones de salud desfavorables. Una manera muy efectiva de aumentar el nivel de bienestar es practicar deportes o alguna actividad física. A través del deporte, se puede sentir más energético, manejar el estrés y evitar diversos problemas de salud.



## Desigualdad en el deporte

En las últimas décadas, ha habido mucho progreso en cuanto a eliminar desigualdades en todas las facetas de la sociedad. Sin embargo, ellas todavía persisten en algunas partes, como el deporte. El mundo del deporte tiene un pasado extensivo de disparidad entre personas pertenecientes a diversos grupos sociales. Desafortunadamente, todavía no se ha podido superar ese pasado. En este artículo, se discutirán las

desigualdades de género, estado socioeconómico y raza en el deporte, y cómo afectan al bienestar de las personas afectadas.

## Desigualdades de género en el deporte

La experiencia que tienen las mujeres es muy diferente a la de los hombres. En cuanto a las mujeres en el deporte, se puede hablar de una brecha salarial grande. Según la lista Forbes, la diferencia de pago entre el deportista más pagado y la deportista más pagada es de más de 58 millones de euros. También en muchos tipos de deportes estadounidenses, específicamente el baloncesto, el golf y el fútbol, los deportistas ganan entre 8 y 94 veces más que las deportistas en el mismo campo. Además, las mujeres enfrentan un tratamiento social mucho más crítico que el de los hombres. Los prejuicios sexistas contra las deportistas que practican deportes considerados "masculinos", como el fútbol, baloncesto y boxeo, dejan de seguir practicando esos deportes, lo que conduce a una baja participación de mujeres en esas disciplinas. Por otro lado, también existen



prejuicios similares contra los hombres en deportes considerados “femeninos” tales como el patinaje artístico o la natación sincronizada: Los deportistas que practican esos deportes son vistos como despojados de su masculinidad. La disuasión de deportistas de cualquier género del deporte resulta en personas que se sienten alienadas de la actividad física, lo que, a su vez, lleva a un nivel de bienestar reducido.

### Desigualdad de estado económico en el deporte

Muchos estudios han demostrado que personas pertenecientes a clases sociales de nivel económico alto participan más en deportes que personas de clases sociales de bajo nivel económico. Puede ser que estos factores sean resultados del dinero y tiempo que exige el deporte. Los niños que vienen de familias de clase trabajadora no suelen practicar deporte extracurricular debido a su costo o a la inhabilidad de buscar actividades para sus hijos. Como resultado, en el deporte profesional, la tasa de participación de esas personas es bastante baja. En cambio, las familias de clases media o alta tienen los recursos económicos y temporales para que sus hijos practiquen deporte regularmente como una afición o una actividad social, por lo que se observa una tasa de participación más grande en el deporte y más adelante en la vida. Esa disparidad de nivel socioeconómico en el deporte significa que no toda la gente tiene el mismo acceso a actividades que mejoran la salud, las relaciones sociales y la calidad de vida en general.

### Desigualdad de raza en deporte

El racismo que enfrentan personas pertenecientes a grupos raciales minoritarios afecta de manera negativa su participación en el deporte. El racismo en el deporte se puede manifestar de forma abierta o encubierta, en acciones y normas como códigos de vestimenta que limitan la expresión cultural de un deportista, estereotipos o reacciones de los aficionados hacia los deportistas. Estos obstáculos que enfrentan los deportistas de grupos minoritarios raciales pueden aislarlos fuera de ciertas disciplinas deportivas, debido a estereotipos restrictivos que determinan qué deportes alguna raza “debería” o “no debería” practicar. También pue-

de aislarlos de la actividad física por completo, por miedo de llamar más atención negativa o racista. La segregación de razas en el deporte en todas sus formas resulta en una participación disminuida en el deporte, y para aquellos que siguen practicando el deporte, puede que sus voces sean oprimidas y que sigan enfrentando ataques racistas como consecuencia. Ambas situaciones afectan de manera perjudicial el bienestar físico y mental de personas pertenecientes a grupos raciales minoritarios.

En resumen, los deportistas pueden enfrentar obstáculos en su práctica deportiva en función de su género, estado económico y raza. Estos impedimentos hacen difícil que los deportistas practiquen deporte de una manera que les ayude en cuanto a su nivel de bienestar. Debería ser nuestra responsabilidad crear un entorno seguro y cómodo para todos los deportistas.

Fuentes:

- <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-15650-7>
- <https://coldpressnews.com/la-brecha-salarial-de-genero-en-el-deporte/>
- <https://thesportjournal.org/article/examination-of-gender-equity-and-female-participation-in-sport/>
- <https://online.adelphi.edu/articles/male-female-sports-salary/>
- [https://www.easypanners.net/alas2017/opc/tl/6213\\_martin\\_farinola.pdf](https://www.easypanners.net/alas2017/opc/tl/6213_martin_farinola.pdf)
- <https://raceequalityfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2022/10/Health-Briefing-40-Final-2.pdf>



# La Relación Entre La Salud Mental y El Deporte

Reyyan İlhan



El deporte protege nuestra salud mental con efectos tanto biológicos como psicológicos que proporciona al cerebro humano.

Como estamos en movimiento físicamente cuando hacemos deporte, desviamos nuestra atención del estrés y la intensidad del día y nos centramos en nuestro cuerpo. Dado que cada parte del cuerpo se mueve según las órdenes de nuestro cerebro, nuestro cerebro comienza a trabajar antes que nuestro cuerpo. El funcionamiento del cerebro hacia la funcionalidad también previene el desarrollo de algunos trastornos psicológicos.

Con el ejercicio, nuestras células nerviosas se reestructuran y se retrasa el envejecimiento de las células de nuestro cerebro. El deporte regula las relaciones entre nuestras células nerviosas y ayuda a mejorar nuestras habilidades de coordinación.

Una de las características del deporte es que es un antidepresivo natural. La depresión casi nunca se encuentra en personas que hacen ejercicio regularmente. El ejercicio regular y sistemático aumenta la secreción de hormonas de la felicidad como la dopamina y las endorfinas.

El ejercicio también es beneficioso para el estrés de la vida empresarial. Con el ejercicio, la cantidad de oxígeno en nuestro cerebro aumenta y nuestra memoria se fortalece. Por lo tanto, la

persona se vuelve más en forma y aumenta el rendimiento individual.

Ejercicio realizado regularmente:

- protege del estrés y ayuda a deshacerse del estrés
- te permite dormir fácil y bien
- proporciona una buena apariencia física
- aumenta el estado de alerta mental
- ayuda a superar la depresión
- aumenta el sentido de confianza en sí mismo de una persona

Los deportes son muy importantes no solo para los adultos sino también para los niños. Los niños corren de un examen a otro o se concentran en usar tabletas, teléfonos móviles o computadoras. Por lo tanto, crecen de forma enfermiza y estancada. El deporte es importante para prevenir problemas de salud relacionados con la vida sedentaria y la obesidad. También afecta positivamente el desarrollo del sistema musculoesquelético. Además, es útil para la socialización del niño y el aumento de la confianza en sí mismo. Prácticas como educar al niño, empezar a jugar y obedecer las reglas también permiten que el niño adquiera conductas como un sistema de disciplina. Por lo tanto, es necesario animar y apoyar a los niños para que participen en deportes. Sin embargo, al hacerlo, no se debe obligar al niño a participar en las actividades.



# UNA VIDA SALUDABLE

Selin Gümüştioğlu



¿Alguna vez has pensado en los efectos de una vida saludable en tu vida? ¿Te gustaría intentar vivir con deportes, comidas sanas y calidad de vida? Si tu respuesta es sí, este artículo es para ti.

En nuestro siglo, se ha vuelto muy común quedarse en casa y no moverse. Pero, si no hacemos deporte, no comemos sano o tenemos mucho estrés, nuestra salud puede empeorar. Sin embargo, hay muchas maneras de vivir una vida saludable.

Primero, el ejercicio es un factor clave para mantenerse saludable. Puedes empezar saliendo por la mañana caminando, haciendo yoga y montando en bici.

Segundo, seguir una dieta equilibrada es importante para

tener una buena salud, puedes comer frutos secos, vegetales, legumbres, frutas y carne.

Reduce la ingesta de azúcar, sal y alcohol. Además, en tu tiempo libre no pienses en eventos negativos ni te preocupes; demasiado estrés puede ocasionar problemas de salud como insomnio, malestar estomacal, ansiedad y cambios en el estado de ánimo. Para reducir el estrés:

- sal con tus amigos o familia,
- haz meditación,
- ve Netflix o tu película favorita.

Al final, ¡observarás lo saludable y lo positivo que se desarrollará tu vida!



# Deportes Más Singulares y Raros

*Yağmur Zeynep Mutlu*

Practicar deportes y mantenerse activo es la clave para desarrollar un estilo de vida saludable. Mucha gente hoy en día es más consciente de esto que antes. Los jóvenes de hoy intentan mantenerse activos y saludables más que nunca. Sin embargo, algunos lo hacen de forma un poco diferente a lo que hemos visto hasta ahora. Aquí hay algunos deportes de los que quizás nunca hayas oído hablar:



los concursantes saltan desde una tabla de unos 10 metros de altura y el objetivo es mantener la postura el mayor tiempo posible antes de entrar al agua. Es un deporte relativamente peligroso y no debe intentarse sin supervisión profesional.

1. Hockey Subacuático: El hockey sobre hielo y el hockey sobre césped son bastante populares. ¿Pero alguna vez has oído hablar del hockey subacuático? Este deporte se practica en dos equipos de seis jugadores y se juega en una piscina. El disco tiene un peso que permanece en el fondo de la piscina y, de manera similar al hockey, los jugadores usan un pequeño palo con una sola mano para empujar el disco hacia la portería. Los jugadores también usan aletas, máscaras y gruesos guantes de látex. Las aletas les ayudan a moverse más rápido y las máscaras les permiten ver bajo el agua. Los guantes protegen las manos de los jugadores del fondo de la piscina. La parte más difícil de este deporte es que todos los jugadores tienen que contener la respiración mientras están bajo el agua y, si quieren respirar, tienen que volver a la superficie.
2. Buceo Mortal: Es un deporte de buceo noruego en el que la mayoría de las personas se sumergen boca abajo o aterrizan boca arriba. Es solo para entretenimiento, pero no para los débiles de corazón. En el death diving,



3. Regbol: Es un deporte ruso que es una combinación de baloncesto, lucha libre y rugby. Se juega con dos equipos de siete jugadores. Al igual que el baloncesto, los jugadores tienen una pelota que intentan lanzar a través de un aro. Además, los jugadores también luchan entre sí. Casi todo está permitido. La lucha libre y los derribos son parte del juego.



4. Salto de Canal: Es un deporte que comenzó en Holanda. Se hace en algún lugar con un canal fangoso. Los jugadores intentan saltar lo más lejos posible de un lado del canal al otro sin mojarse ni embarrarse. El palo que utiliza la gente tiene 12,5 metros de largo y tiene un fondo plano y redondo que puede balancearse cuando se aplica peso. Los concursantes que fracasen se mojarán y embarrarán.



5. Bossaball: Es un deporte que combina el voleibol con el fútbol, la gimnasia y la capoeira. El deporte se practica en una cancha inflable con una red en el centro. Hay un pequeño trampolín a cada lado de la red. Se juega con dos equipos de cinco jugadores. Curiosamente, cuando el balón se mete en el trampolín del oponente, se otorgan más puntos. Gran parte de este deporte es la música, lo que permite un ambiente divertido durante los juegos. Los diferentes estilos de juego otorgan diferentes cantidades de puntos. Por ejemplo, marcar con estilo futbolístico también otorga más puntos.

## EL EFECTO DEL BAILE EN NUESTRA SALUD MENTAL



El baile es una actividad que disfrutan muchas personas de todas las culturas. Las personas pueden entenderse a través del baile. La música y la danza son también formas de expresarnos sin ni siquiera decir una palabra. Cuando permitimos que nuestro cuerpo se mueva con la música, permitimos que nuestra mente trabaje libremente. Abrimos las puertas de la naturalidad y la creatividad. Nuestras mentes comienzan a caminar por nuevos caminos y la resolución de problemas se vuelve más fácil. Mientras bailamos, nuestra mente olvida todos los problemas y se centra en el movimiento actual. Bailar ayuda a liberar dopamina y serotonina, que reducen el estrés y aumentan la sensación de felicidad. Además, bailar también es muy eficaz para aliviar dolores físicos como dolores de cabeza y de espalda. También ayuda a reducir algunos síntomas de la depresión. La danza une nuestra mente y alma y fortalece la autoesti-

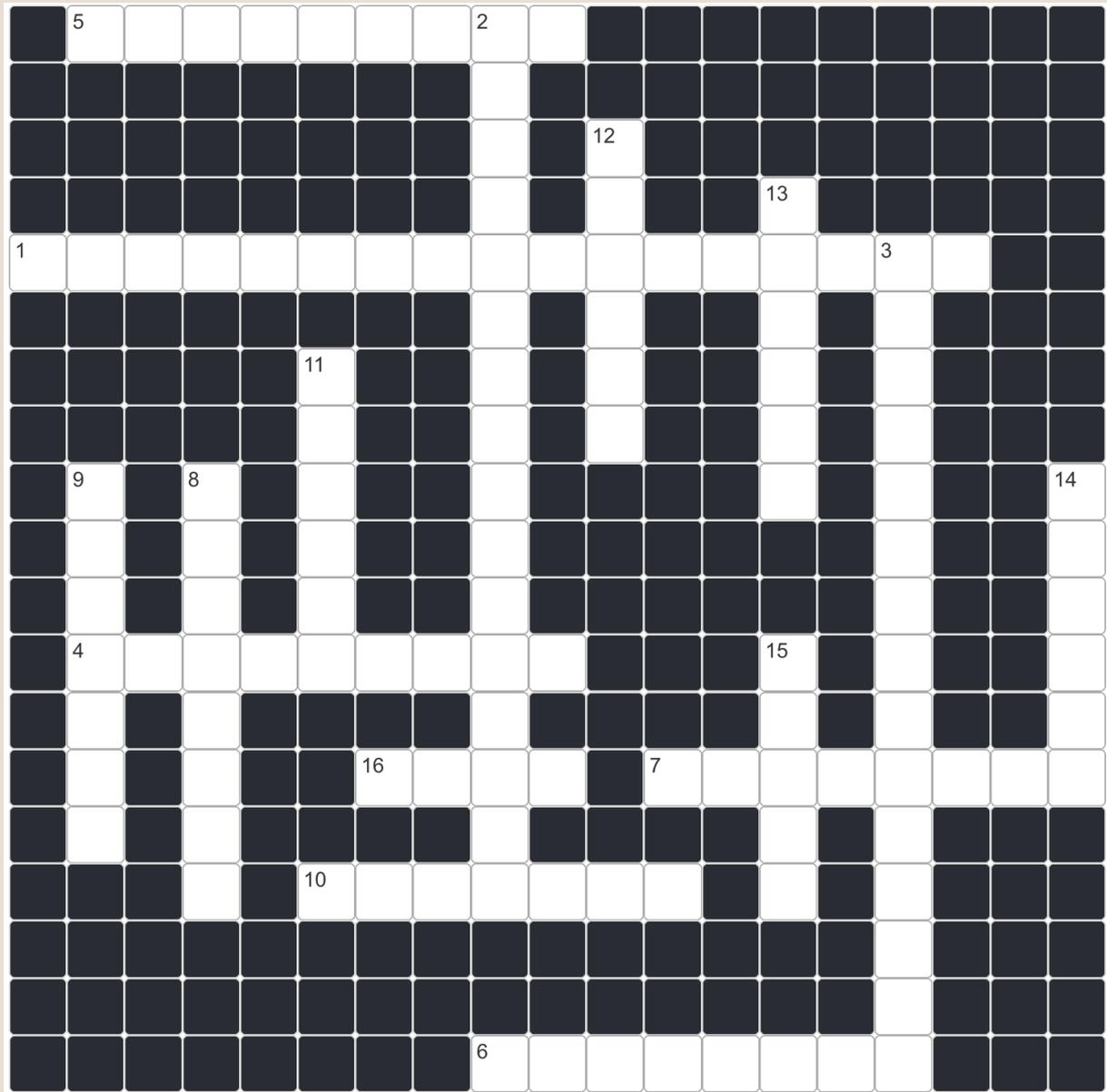
*Nil Kolay*

ma. Bailar en pareja nos ayuda a sentirnos más seguros de nosotros mismos y de los demás. Un estudio reveló que bailar apoya las uniones neuronales y ralentiza la disminución del volumen del hipocampo que se produce como consecuencia natural del proceso de envejecimiento. Además, se ha concluido que protege el cerebro a largo plazo y estimula el sistema nervioso central y la actividad cerebral. En definitiva, la danza nos da vida y nos permite vivir una vida feliz. Bailar fortalece nuestra memoria. Otro estudio muestra que bailar con frecuencia ayuda a reducir los efectos de la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia. También se ha observado que los pacientes con Alzheimer pueden recordar recuerdos olvidados mientras bailan música que solían conocer. Bailar también es una actividad que aumenta la inteligencia. La capacidad de tomar decisiones es una habilidad importante. La sugerencia más común para aumentar nuestra claridad mental es realizar actividades que requieran que tomemos decisiones rápidas. Por lo tanto, bailar nos será de gran utilidad para mejorar nuestra inteligencia y memoria.



# CRUCIGRAMA SOBRE LA CULTURA ESPAÑOLA

Sude Altınel



## Preguntas

1. También en Italia, Portugal, Grecia...
2. Plato tradicional español hecho con huevos
3. Cantante español asentado en Miami
4. Director de cine
5. Coloquialmente, el libro más importante de la literatura española, escrito por Cervantes
6. Islas españolas que están en África
7. ¿En qué ciudad se celebran los San Fermines?
8. Música y baile procedente del sur de España
9. Lengua, además del castellano, que se habla en Cataluña
10. Pintor malagueño representante del cubismo
11. Capital de España
12. Muchos extranjeros vienen por la...
13. Comida típica de Valencia
14. Después de comer...
15. Para de cerdo, si es ibérico mejor
16. Los españoles las toman en Nochevieja

## Respuestas

1. El mar mediterráneo
2. Tortilla de patata
3. Enrique Iglesias
4. Almodóvar
5. El Quijote
6. Canarias
7. Pamplona
8. Flamenco
9. Catalán
10. Picasso
11. Madrid
12. Fiesta
13. Paella
14. Siesta
15. Jamón
16. Uvas



### SOPA DE LETRAS



Localiza en el recuadro las **VEINTE** palabras que a continuación te indicamos.

- |          |           |          |           |
|----------|-----------|----------|-----------|
| Amor     | Derechos  | Igualdad | Perdón    |
| Aprender | Empatía   | Ilusión  | Respeto   |
| Ayuda    | Esfuerzo  | Justicia | Solidario |
| Bondad   | Esperanza | Libertad | Ternura   |
| Convivir | Felicidad | Paz      | Unión     |

N	Q	J	M	U	K	G	D	I	V	F	O	Q	N	D	V	Q	L	L	G
K	O	I	O	N	E	G	A	M	W	M	H	K	X	U	Z	H	W	P	D
R	A	L	M	E	E	S	T	M	Z	J	J	G	A	A	A	U	A	F	H
W	P	U	W	R	D	B	R	J	Z	T	X	V	A	I	Z	P	F	Y	R
Y	R	S	Q	Y	D	S	E	U	W	P	P	Q	O	C	N	A	M	O	R
O	E	I	N	W	T	E	B	O	G	X	D	Y	I	I	A	R	Q	W	N
O	N	O	C	S	E	F	I	B	M	Q	A	C	A	T	R	Z	L	D	W
N	D	N	I	R	R	P	L	N	J	B	D	T	I	S	E	R	P	C	D
P	E	M	Z	N	N	M	M	O	V	K	N	O	R	U	P	V	H	Z	G
A	R	L	O	N	U	M	I	O	Ñ	T	O	J	C	J	S	N	B	D	I
B	D	I	Y	N	R	R	X	T	I	V	B	I	M	U	E	R	A	Ñ	F
Y	N	V	Q	K	A	S	X	E	S	Ñ	T	U	S	J	J	D	J	S	N
U	J	Q	I	D	C	I	E	P	C	O	N	V	I	V	I	R	H	B	R
S	R	N	I	G	C	P	Q	S	G	M	S	O	H	C	E	R	E	D	E
T	K	L	N	B	U	S	A	E	F	K	G	Z	I	A	D	U	Y	A	M
L	O	Q	V	O	K	A	U	R	T	U	N	L	M	G	X	B	Y	E	P
S	T	V	Y	Ñ	D	S	L	U	I	Q	E	O	K	H	L	S	G	N	A
O	L	M	D	L	D	R	W	D	T	F	P	R	K	R	I	O	O	B	T
P	V	F	D	W	W	K	E	Q	A	W	E	A	Z	N	H	J	U	A	I
R	G	J	L	S	X	S	C	P	Ñ	D	L	Ñ	Z	O	B	I	A	W	A

