



FEBBRE 2014

# EDITORIAL

El tiempo transcurre rápido y a penas sin darnos cuenta afrontamos el segundo trimestre de la Ronda Solar 2013-2014. Atrás quedó nuestro primer trimestre con su "maremágnum" de actividades de secciones y actividades grupales y con la celebración de la Navidad de por medio. Sin embargo de nada de todo eso os quiero hablar en estas líneas.

Creo que fue en la pasada editorial del anterior "Avanzado" donde, a modo de homenaje, os reproducía un texto que dediqué al actual Comité de Grupo. Os decía entonces que esa fue la mejor forma y la mejor manera que encontré para agradecer a sus miembros la magnífica labor que durante estos casi cinco años de gestión han dedicado al Grupo Kenya. Andrés, Maxi, Miguel Ramón y José Enrique han posibilitado hasta ahora una más que brillante gestión del Grupo y me siento orgulloso por ello.

Pero además, sería injusto no dedicar unas líneas al llamado "kraal Caluli" y ello a pesar de que el scout no debe esperar recompensa por la buena acción desarrollada.

Se espere o no esa recompensa a mí me viene en gana dedicarles un guiño particular pues son un buen ejemplo donde las

futuras generaciones deberán fijarse para captar la idea del "compromiso" adquirido con el Grupo y con el Movimiento Scout y fijarse en la aptitud de servicio que en cada ocasión nos demuestran.

Dos conceptos envuelven a estos fantásticos scouts, de un lado la idea de kraal, como definición de lugar de encuentro preordenado para un fin: servir al Grupo en las medidas de sus posibilidades. Y de otro el soplo y la energía que Purificación Alcaraz Mellado (Caluli) transmitió al Grupo Scout Kenya.

Pasaran los años, cambiarán las personas, vendrán nuevos socios, se irán los antiguos, pero unido de forma indisoluble al concepto Scout Kenya viajará la forma y el modo de cómo Caluli entendía el escultismo y lo llevaba a la práctica en nuestro Grupo. Lo dicho: Raquela, Charo, Carlos López, Rafa Roig, Gavidea, Josefina Moreno, etc son un claro ejemplo de compromiso y servicio para con el Grupo.

Y es que me gusta recordar a nuestra Caluli, recordar como era para con el Grupo y los zagales, dado que de esa manera no pierdo el norte de donde estoy y porqué lo hago. Y además recordarla de una forma especial en esta ronda solar donde festejaremos nuestros 35 años de existencia, existencia que



en gran medida se la debemos a ella, dado que puso los pilares, los aguantó y conservó para que hoy en día cada uno de nosotros podamos ser miembros de esta asociación. *Gracias Jefa, eras una mujer entrañable y familiar y disfrutabas de la "cosa nuestra" como una cría más.*

En fin, el mensaje a transmitir en estas líneas se resume en COMPROMISO y SERVICIO, dos valores SCOUTS que sin ellos, por mucho que vistamos la pañoleta, no estaríamos a la altura ni a las exigencias de nuestra Caluli ni del Movimiento Scout.

Buena Senda, Buena Caza

Seguimos Avanzando, seguimos  
Acampando.

Francisco López Pinar

Coordinador G.S. Kenya 602

# Tras la pista de manada

## **Seisena verde**

Romances: Para empezar, Pablo quiere a Ana, Gonzalo y Chill parece que también quieren a Ana. Además Ricardo se pelea mucho con Lola, y como los que se pelan se desean; Ricardo y Lola se quieren. Gloria y Ana quieren a Chill.

Chistes: Se abre el telón y sale un pavo rojo, otro verde, otro amarillo, otro azul y por último, otro rosa. ¿Cómo se llama la película? ... .. Los Powers Rangers

## **Seisena Azul**

Romances: Otra vez Pablo quiere a Ana, y ahora Ana quiere a Kenau aunque la seisena verde dice que Ana quiere a Chill.

Chistes: Se abre el telón y aparecen cinco pavos de colores, se cierra el telón. ¿Qué película es? Los Powers Rangers (Parece ser el chiste que está causando furor en la manada)

## **Seisena Amarilla**

Romances: En manada hay muchos cotilleos, alguno de ellos son Lucía y Kenau, Pablo y Belén, y por último Gonzalo y Ana.

Chistes: Hay un policía por la calle y persigue a un ladrón. ¿Quién es el malo? (A la seisena amarilla se le ha olvidado terminar el chiste)

**Seisena Roja** (ha optado por los motes en lugar de cotilleos y chistes)

Chil-----Le gusta gritar

Rama-----Reducir sus hijos

Andrea-----Una loca y flexible

Mila-----Es artista

Ángela-----La trabajadora

Gonzalo-----El dormilón

Carmen-----La 4 ojos

Gonzalo----- Censured

## **Seisena Naranja**

Romances: Se rumorea por el cubil, que a la lobata Olga le gusta el lobato Rama.

Chistes: ¿Qué le dice un jardinero a otro jardinero? "Aureeeelio, viviremos mientras podamos"

Un cotilleo más, a Belén NO le gusta vomitar en el autobús, que quede claro, No le gusta.

Pues como vemos, en la manada hay demasiados rumores sobre el amor, pero solo los verdaderos aparecerán en la sección más super-cuqui de este periódico (la señorita amor, claro)





# El jackal de tropa



## Patrulla Pantera:

Hooooo. La pantera tenemos un cactus que se llama ponterpinchos, es muy bueno, se porta muy bien. En el campamento de invierno ¡¡¡dormimos 7 en una habitación de 4!!! Por las noches, a través de las paredes, hablábamos con las otras habitaciones mediante morse (que para eso nos lo han enseñado taaan bien)

## Patrulla Skua:

En este campamento de invierno, entre todas las cosas que hicimos, destaca la famosa tarta de la abuela (y descubrimos que Fran C. es un maniático en la higiene a la hora de preparar las comidas y además realizó su promesa scout)

Los cargos en la patrulla van... tirando, pero para bien. Jose M. está perfeccionando su futura danza de la comida. A mitad del campamento vinieron dos de nuestros scouts del año pasado, María y Norberto para celebrar el cumpleaños de este. Lo hemos pasado muy bien en el juego de emboscada (porque ganamos, claro está) pero hubo un momento que pensábamos que íbamos a perder porque vinieron en masa y nos quitaron todas las papeletas. En general y en conclusión ha sido un muy buen campamento.



## Patrulla Fénix:

La patrulla Fénix nos lo hemos pasado genial en el albergue juvenil de Calarreona, habían unas vistas preciosas, la playa, el mar... Jugamos a un montón de juegos en la fría arena de la playa. Hablando de fría, frías también fueron las noches en el campamento (aunque no hay que olvidar que estábamos en invierno) y el cielo estaba hermosamente bonito, se podían ver tooodas las estrellas. Hicimos un juego de pistas que estuvo muy chulo. Los juegos que nos hicieron las Rovers Rocío y Ana estuvieron también muy chulos. El campamento ha sido genial.



## Patrulla Koala:

En general el campamento ha ido bastante bien. Hemos hecho muchas actividades (que es la clave para que un campamento salga bien) y además 7 troperos han hecho su promesa scout. Las instalaciones estaban genial y la playa que estaba a 30 segundos de las habitaciones, también. Muchos de nosotros (la tropa, no la patrulla) nos quejamos del juego que habían realizado Manrique y Salva. La comida en general, estuvo mejor que otros campamentos. También la tropa hizo un concurso de tartas, que ganamos en sabor y la pantera en presentación. La tarde general fue fantástica, nos lo pasamos muy bien, porque hicimos muchos juegos de deporte y después hicimos un fuego de campamento cuyo tema era "Musicales". Todos los grupos hicieron actuaciones muy raras a la par que divertidas.



## Patrulla lince:

Este campamento lo hemos pasado genial, los juegos en la playa, los partidos de fútbol... Nos ha gustado también porque de vez en cuando no está mal un campamento con literas. Hay algún juego que no nos ha gustado por las faltas de ortografía, eran muy graves. El taller estuvo muy bien, algunas tartas estaban muy buenas. En conclusión, nos lo pasamos muy bien.





# TROPA PIONERA BROWNSEA

Bienvenidos una vez más a esta fantástica sección del Avanzando.

Tras el divino campamento de invierno en Calarreona, la tropa pionera ha forjado una gran unión entre sí dejando de lado los pequeños grupos que la dividían antes. Y os vamos a relatar algunas de las actividades que hicimos allí, en una de las mejores zonas de campamentos de invierno (playita, camitas, pista de fútbol...) y si a esto le añades la calidad alimenticia lograda por parte de Krall, pues ya ni te cuento.

Cabe mencionar la enriquecedora mañana que pasamos realizando la experiencia en soledad el tercer día y el progreso conseguido de muchos pioneros y pioneras. Otra "bonita" anécdota fue la extraña 'nieve' (realmente era sal) que cayó sobre nuestras habitaciones la tercera noche... Según el Clan, esto había ocurrido para protegernos de los trasgos... (muy verídico y divertido todo)

Aparte del campamento, también se puede comentar el trabajo que estamos haciendo por la empresa de pioneros, que (si todo sale bien) realizaremos en fiestas de primavera yendo a hacer parte del Camino de Santiago por la ruta francesa (aunque muchos de nosotros no estemos de acuerdo en perderse el bando de la huerta.

Tras haber tomado todas las decisiones anteriores, nos queda mirar el transporte para ida y vuelta y los albergues en los que podremos alojarnos.

Fuera de las reuniones, los pioneros estamos quedando a entrenar para el campeonato que se hará contra otros grupos scout a principios de abril (sí, lo de entrenar lo hacemos para evitar que

---

se repitan pasados ridículos) aunque hay rumores que aseguran que no se va a poder hacer a causa de las lluvias, como otros años.

Y aparte de deporte, algunos pioneros y pioneras hemos estado hablando con scouters por lo del festival de la canción de 2015, ya que empezaron a componerla con Rodrigo en el campamento de verano y tras dejarlo en el aire decidieron seguir adelante con la canción, aunque todavía no se puede decir nada (anticipar proyectos cuando no son seguros los gafan)

Por ahora eso es todo. Pero seguiremos informando sobre los avances y demás en la próxima edición del periódico.





## La cueva de Clan

Bienvenido otra vez a la sección del Clan, aquí os podéis ir enterando de todas las cosas (o las que queremos que os enteréis) que vamos haciendo. Cuaaaaaaantas cosas tenemos que contaros, vamos a empezar con el campamento de invierno, que fue toda una demostración de nuestras habilidades artísticas, debido a uno de nuestros talleres que trataba de decorar tazas con una pintura especial, otro ejemplo de nuestro arte (y el de todo el grupo ¿o no?) fue el gran fuego de campamento que conseguimos hacer con un tema tan original y novedoso como es "MUSICALES". Nuestro arte también fue demostrado en una actividad que hicimos parecida a la que hacía el Manitas en Art-Attack, que consistía en dibujar con sal en el suelo (de las habitaciones de pioneros dormidos) cualquier cosa, nosotros optamos por el arte abstracto (jejeje) Otra actividad destacable fue un amigo invisible que hicimos (sí, sabemos organizarnos para hacer un amigo invisible) otra demostración más de nuestra capacidad artística. Y aprendimos muchas cosas sobre nuestro "yo" con una actividad de Charo. Hicimos también una mañana de servicio con las otras secciones y queremos comunicar a todo el mundo que (sinceros y en serbio) који смо уживали радимо мало срећан са другим одељцима (Сцоутер укључен)

Resumiendo, un campamento muy divertido, como también lo fue la actividad general.

Pasemos a hablar de futuros proyectos, estamos moviendo cielo y tierra para que el 35 aniversario del grupo sea el mejor 35 aniversario que hemos hecho nunca (jejeje) no, en verso:

*Ojalá esta celebración  
se mantenga en tu memoria,  
y gire como una noria  
sobre nuestro corazón.*

El acto será en Coto Cuadros, habrá buen ambiente, juegos, talleres, danzas, recuerdos, fotos, periódico, azúcar, especias y muchas cosas bonitas, son lo ingredientes perfectos para un aniversario perfecto. En cuanto al mencionado periódico, necesitamos vuestra ayuda, pues necesitamos que todas las anécdotas (interesantes y que no puedan ser censuradas ;) nos las contéis para hacer un recordatorio de las top 10 cosas curiosas del grupo, a lo largo de tooooooda su historia. También haremos una recopilación de la señorita amor (temed!!) y algunas cosillas más que ya tenemos pensadas, pero no podemos desvelarlas con tanta antelación.

En cuanto al campamento de primavera, estamos ultimando la información y a punto de elegir cuál será el lugar elegido para hacer nuestra ruta. Y en cuánto empiece el tercer trimestre nos meteremos de lleno a hacer voluntariados de todo tipo, van saliendo cosas pero queremos que el 35 salga perfecto y para eso es necesario dedicar mucho de nuestro valioso tiempo a su preparación.

Estamos muuuuuy animados con el Lip-dub o Lib-dup o como sea, la canción elegida nos gusta y nuestra coreografía... también nos gusta.

En fin, nada más que añadir, seguimos muy ilusionados, tanto o más como al principio. ¿Cómo se acababan estás cosas? ¿Mucha caza? ¿Buena senda? ¿Haremos lo mejor? No me acuerdo, lo haré a mi manera:



# RINCÓN CULTURAL

Bien, bien, bien, ya estamos aquí otra vez con otra entrega del Avanzando y, por supuesto un nuevo artículo de Rincón Cultural. ¿Tenéis ganas de ir al cine y no sabéis qué película ver? ¿Mucho tiempo sin ir al teatro pero no podéis elegir entre tanta variedad? Fuera preocupaciones, estás leyendo en el sitio indicado. Empezaremos con el cine, atentos lobatos y troperos porque dentro de poco (un par de meses) se estrena la película en la que Angelina Jolie encarnará el papel de una bellísima joven que, sin quererlo, se convertirá en la mala más mala de Disney, Maléfica, una película que promete ser el pelotazo de Disney en 2014. Aunque os voy a decir las pelis que podéis ver mañana mismo en nuestro preciosos cines:

Lobatos y Troperos: Un buen ejemplo puede ser La Lego Película, en la que una piececita de Lego tremendamente normal, por una serie de casualidades, tiene que salvar a la tierra de un malvado villano. Además la semana que viene aparece en la gran pantalla: El medallón perdido en el que un chico cuenta la historia de dos jóvenes que son transportados a una isla y tienen que intentar salvar sus vidas colaborando en equipo con ciertas personas.

Para aquellos que les guste la acción, Robocop es una de las opciones más acertadas, año 2028, una persona sufre un accidente y se convierte en el candidato perfecto para ser el conejillo de indias de la empresa Omnicorp ¿Quién tiene el poder, el hombre o la máquina?

Para aquellos que no les guste este tipo de películas americanas, pueden elegir entre Solo para dos o Alabama Monroe dos películas románticas, la primera Argentina y la segunda de Bélgica.

La gran estafa americana es otro bombazo para este año, con nada más y nada menos que 11 nominaciones a los Oscars, entre ellos a mejor actor principal, secundario, actriz principal, secundaria, mejor película y mejor director (los premios más valorados en la industria del cine) y ganadora de tres Globos de Oro (nominada a 7)

300, el origen de un imperio, la segunda parte de The Amazing Spiderman, X-Men, y Maléfica, son algunos de los más esperados estrenos. Tranquilos, no seáis impacientes.

Además del teatro convencional que el un poquito caro, también cabe la posibilidad de ir a la Filmoteca Regional, en la que cada noche, por 2'50€ ponen películas ya estrenadas, la programación la podéis encontrar en [www.filmotecamurcia.es](http://www.filmotecamurcia.es)

Una vez terminado el séptimo arte, vamos con el teatro, (el arte que más me gusta)  
Hay una gran variedad y es difícil enterarse de toda la programación de los tres teatros más cercanos de la ciudad de Murcia (Romea, Bernal de

El Palmar y Circo)

Empecemos con el Romea: ya os aviso que el 5 de marzo, el Rover Álvaro y la compañía a la que él pertenece, va a representar "Un Marido celoso, nunca tiene reposo" una comedia en dos actos muy divertida, a las 21:00 y con un precio bastante asequible. El 21 de febrero viene En el estanque dorado interpretado por Lola Herrera y Héctor Alterio como protagonistas y tres más secundarios. Es una muy buena elección para pasar un rato. Según la directora "Con Lola Herrera y Héctor Alterio, la emoción está servida, la lágrima y la risa. La belleza incontestable de dos grandes por primera vez juntos en las tablas"

En marzo la obra ya mencionada antes, Un marido celoso nunca tiene reposo.

Y en abril, destaca el ciclo de zarzuela que repite por tercer año el Romea, con obras como La alegría de la huerta, La Parranda y Doña Francisquita (recordar que es Zarzuela, como ópera pero en castellano)

El teatro Bernal de El Palmar es la mejor opción sin duda para los peques del grupo, todos los domingos se representan infantiles, tales como Panchito y su baúl Cataplúm el 23 de febrero, El príncipe enamorado (títeres, 2 de marzo) La aventura de Tarik y Salah (23 de marzo) y Las hadas revoltosas y la bruja Coruja el 6 de abril.

En mayo también destaca la actuación de diversas bandas de la Región.

En cuanto al Teatro Circo, también hay algunos infantiles, pero sobre todo, conciertos, aunque también teatro normal y corriente y magia. Destaca El Gallo de las veletas como infantil, Poder absoluto y Grandes ilusiones como teatro y por último, para música, hay varias opciones, desde conciertos de jazz, conciertos para niños y conciertos de algunos grupos de música.

Además en el Teatro Guerra de Lorca el día 23 de febrero actúa la Rover Rocío con una obra infantil llamada Juan SinMiedo en la que interpreta a una bella princesa, Dulcinea.

Y aquí acaba la segunda edición de nuestro Rincón Cultural, ya saben que cualquier duda sobre la programación, consultar al clan y particularmente al Rover Álvaro.

Muchas gracias por leerme. Y no olviden, la cultura ayuda a los pueblos a luchar antes que con las armas y la cultura es la buena educación del entendimiento.



# ¿Sabías que...?

## ESPECIAL PERSONAS

Más del 50% de la gente del mundo nunca ha hecho o recibido una llamada telefónica.

Solo una de cada dos mil millones de personas alcanza o sobrepasa los 116 años de edad

Una persona común ríe aproximadamente quince veces por día

Sabías que el 23% de los fallos de fotocopiadoras del mundo entero son causadas por la gente que se sienta sobre ellas a fotocopiarse el trasero.

¿Sabías que compartes tu fecha de cumpleaños con al menos otros 9 millones de personas en el mundo?

El tiempo de espera medio hasta que nos dormimos es de siete minutos

Si te tiras pedos continuamente durante 6 años y 9 meses, se produce suficiente gas para crear la energía de una bomba atómica

Si gritaras durante 8 años, 7 meses y 6 días, producirías suficiente energía sonora para calentar una taza de café.

Sabías que el cada vez que estornudas tu corazón se detiene por una milésima de segundo.

Las mujeres pestañean casi dos veces más que los hombres.

Sabías que el 35% de la gente que atiende los anuncios de citas amorosas es gente casada.



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Alguna vez te has parado a pensar qué es lo que llevan los alimentos que a menudo ingieres con la total confianza que le dan sus llamativos formatos?

O mejor aún, ¿alguna vez te has parado a leer el etiquetado del producto que vas a consumir?

Son muchos los aditivos alimentarios, autorizados y no autorizados, los utilizados por la industria para "mejorar" la calidad de los alimentos que consumimos, pero no todos ellos están exentos de peligro.

Podéis buscarlos en google escribiendo "aditivos alimentarios", porque aquí comentaré sólo algunos de ellos.

## **Benzoato de sodio (E-211):**

De origen químico. Este asesino sigiloso se encuentra en casi todo los frascos y botellas, como aderezo para ensaladas, encurtidos, salsas, mayonesa, casi todas las bebidas gaseosas y jugos, e incluso en los alimentos etiquetados como "naturales". Puede presentar problemas toxicológicos y alergias. Su acumulación en el organismo puede producir riesgo de cáncer. Produce asma y urticaria si se toma al mismo tiempo que algunos colorantes. En estudios llevados a cabo con animales provocó ataques epilépticos. En ratas redujo el crecimiento.

Atención: Si se mezcla con el E-222 provoca problemas neurológicos.

## **El glutamato monosódico (MSG) (E-621, E-625):**

El GMS es un potente potenciador del sabor usado en casi todas las comidas precocinadas y en los restaurantes *fast food*. ¿Te suena la frase "no puedo para de comer"? Ya sabes por qué es.

El GMS es un veneno lento. El envenenamiento lento del GMS se

oculta detrás de 25 nombres o más, tales como "saborizante natural". Entonces, ¿Por qué se encuentra el GMS en tantos alimentos que comemos? ¿Es un preservativo o una vitamina? No

La FDA permite 20 "pseudo" nombres para él, incluyendo, extracto de levadura autolizada Ajinomoto, Vetsin, MSG, Gelatina, Caseinato de Calcio, Proteína Vegetal Hidrolizada (PVH), Proteína texturizada, Glutamato monopotásico, Proteína hidrolizada de plantas (PHP), Extracto de levadura, Ácido glutámico, Caseinato de sodio, Levadura hidrolizada, Extracto de proteína vegetal, Senomyx, Carragenano, Saborizante natural, Realizador del sabor, o con el número E-620, E-621, E-622, E-623, E-624, E-625, E-627, E-631, o E-635 para nombrar unos pocos. El hecho de que un producto dice "No MSG" ¡no significa que no está allí!

## **Nitrato de sodio y Nitrito de sodio (nitrosaminas) (E-249, E-250, E-251, E-252):**

Se usa para fertilizantes y explosivos, y como solvente en la industria de la limpieza en seco. Este ingrediente mantiene las moléculas de hemoglobina en la sangre para llevar oxígeno a los tejidos de tu cuerpo. Se considera una "sal super" (como el GMS) que se añade a las cosas como las salchichas, embutidos y tocino para aumentar la vida útil, color y sabor.

El nitrito sódico se emplea principalmente como conservante alimenticio así como fijador del color de los derivados cárnicos. Suele emplearse en combinación con otras sales, en las denominadas *sales de curado*: nitritos y nitratos de sodio y de potasio. Su empleo evita la



intoxicación bacteriana, en especial botulismo.

Estudios realizados por las autoridades sanitarias de Estados Unidos a finales de los años 1970 demostraron que el empleo de nitrito de sodio como aditivo alimentario provoca cáncer en animales de laboratorio, y por consiguiente podría ser cancerígeno en seres humanos.

#### **Margarina:**

El cuerpo no puede incorporar los ácidos grasos trans en las membranas, lo que provoca deformaciones celulares estructuras. Manteca vegetal y aceites vegetales parcialmente hidrogenados aceleran el envejecimiento y los cambios degenerativos en los tejidos.

#### **Antiespumantes:**

Dimetilpolisiloxano (E-900) es un producto químico industrial utilizado en impermeabilizantes y selladores. Este componente se utiliza sobre todo en la comida rápida *nuggets* de pollo y los huevos. También esté atento a TBHQ (butil-hidroquinona terciaria, E-319), un derivado del petróleo, que se utiliza como estabilizador en perfumes, resinas, barnices y productos químicos del petróleo sobre el terreno y vinculados a los tumores de estómago y daños en el ADN. En los alimentos se utiliza como antioxidante y conservante para aceites vegetales y muchas grasas comestibles de origen animal.

#### **Antiaglomerantes:**

Productos químicos que absorben la humedad. Estos se añaden a la sal de mesa y productos en polvo de los alimentos. Ellos a menudo están compuestos de fosfato, carbonato, silicato y óxido de compuestos que

contienen aluminio. Reloj de aluminosilicato de sodio, silicato de aluminio-calcio y silicato de aluminio. El aluminio está vinculado a la enfermedad de Alzheimer y también se utiliza en la vacuna contra la gripe. Está incluido en la gran mayoría de los desodorantes.

#### **Colorantes artificiales:**

Petroquímicos sintéticos derivados del petróleo, anticongelante y amoniaco. los colorantes cancerígenos son poco polares, solubles en grasas, y atraviesan con cierta facilidad la barrera intestinal, incorporándose al organismo. En cambio, los colorantes autorizados, que son muy polares y solubles en agua, no se absorben.

Son peligrosos E-110, E-120, E-122, E-123, E-124, E-127, E-128, E-129, E-131, E-142, E-151, E-154, E-155 Y E-180.

#### **Emulsionantes:**

Carragenina (E-405 y E-407), polisorbato 80 y el aceite vegetal bromado (BVO). Normalmente se encuentra en la leche de chocolate, queso cottage, el helado, los preparados para lactantes y la jalea. El BVO permanece en la grasa corporal desde hace años. El Polisorbato 80 también se encuentra en la mayoría de las vacunas.

#### **Edulcorantes artificiales:**

Aspartamo (E-951), acesulfame K (E-950), sucralosa (E-473, E-474), Truvia, y por supuesto, sacarina (E-954). Debido a su sabor dulce, estos edulcorantes químicos engañan al cuerpo haciéndole creer que hay azúcar, éste, ante este engaño, produce un exceso de insulina. A la larga acaban produciendo diabetes.



# 10 MANERAS DE SER ECOLÓGICO EN CASA



1. Llena una botella de agua de plástico e introdúcela en la cisterna para que cada vez que tires de la cadena ahorres un litro de agua.

2. Lleva siempre encima una bolsa de plástico para las posibles compras imprevistas.



3. Utiliza el agua de hervir pasta, patatas... para regar las plantas.

4. Apaga la luz siempre que salgas de una habitación y desconecta los cargadores cuando no los utilices (aunque no lo creas, realizan consumo fantasma).

5. Muévete en bici, Murcia es perfecta para ello!

6. Antes de tirar cualquier objeto que ya no quieras, intercámbialo con tus amigos o intenta darle un uso diferente.

7. Guarda el aceite, pilas usadas, radiografías... y deposítalos en los puntos habilitados en tu ciudad.

8. Planta en casa hierbas aromáticas y hortalizas para consumir, además de estar más ricas, sentirás el orgullo de haberlas cuidado.

9. Confecciona tus regalos con materiales reciclados: botellas, papel, madera, envases yogur, cápsulas de café... todo vale con un poquito de imaginación.

10. Ten un pensamiento positivo cada día!! Mejorarás tu salud y la de los demás!!



# LAS RECETAS DE MAMÁ

## Bizcocho de chocolate



En esta nueva entrega del periódico os damos a conocer una sencilla pero deliciosa receta de bizcocho de chocolate, muy útil para desayunos, postres, meriendas... No hay nada como llevarse un buen trozo de un riquísimo bizcocho para desayunar el primer día de en una acampada..

### Ingredientes

- 4 huevos
- 2 vasos de azúcar (tamaño yogurt)
- 1 yogurt natural
- ½ vaso de aceite (tamaño yogurt)
- 3 vasos de harina (tamaño yogurt)
- 1 sobre de levadura en polvo
- 6 cucharadas de cacao en polvo (tipo colacao)

### Preparación

1. Encendemos el horno a 170°C.
  2. En un bol grande echamos los cuatro huevos y batimos bien.
  3. Añadimos los dos vasos de azúcar, y mezclamos.
  4. En un bol pequeño mezclamos el yogurt con el cacao en polvo, y lo añadimos a la mezcla.
  5. Echamos el aceite y removemos.
  6. En el momento que veamos que esté muy bien mezclado comenzamos a echarle la harina. Y removemos hasta que esté bien mezclado todo.\*
  7. Ponemos la mezcla en un molde y la metemos al horno alrededor 40 de minutos.
  8. Lo sacamos y ¡listo!
- \*Para que no salgan grumos, en vez de echar la harina directamente, podemos pasarla por el colador.



# RECETAS VEGETAS

## ¡RISOTTO DE SETAS!



### Ingredientes (para 2 personas)

- Un vaso de arroz (una mezcla original: normal, negro y rojo de hacendado).
- Dos trozos de mantequilla.
- Setas, como champiñones, trompetas y champiñones silvestres.
- Medio litro de caldo de verduras (aprox.).
- Una cebolla tierna mediana, picada.
- Un diente de ajo, picado.
- Un chorro de vino blanco.
- Parmesano rallado.
- Perejil.
- Aceite de oliva.

### Preparación

1. Calentamos uno de los trozos de mantequilla en una olla, cocinamos las setas y los champiñones a fuego medio hasta que se ablanden. Retiramos de la cazuela y reservamos en un plato, tapados.
2. Mientras, en otra olla, calentamos el caldo, hasta llevarlo a ebullición. Mantenerlo caliente hasta el momento de su utilización.
3. Calentamos en la olla de las setas el resto de la mantequilla con un chorrito de aceite. Cocinamos la cebolla y el ajo hasta que la cebolla se ablande. Añadimos el arroz y removemos hasta que esté impregnado de la mezcla. Incorporar el vino y cocinar a fuego medio hasta que se reduzca.
4. Añadimos un cacito de caldo y removemos a fuego lento hasta que se absorba. Repetimos la operación hasta que el arroz esté tierno. Es importante removerlo constantemente.
5. Una vez preparado el arroz, retiramos del fuego, añadimos el perejil picado, las setas y el parmesano rallado, damos vueltas para que se mezclen y servimos rápidamente.



## EL DOCTOR SABELOTODO

Érase una vez un pobre campesino, llamado Cangrejo que se fue a la ciudad guiando un carro tirado por dos bueyes a venderle a un doctor una carretada de leña por dos ducados. Mientras se le pagaban sus dineros el doctor se encontraba precisamente comiendo; cuando vio el campesino lo bien que comía y bebía le entró envidia y pensó que también él quisiera ser doctor. Así que se quedó unos momentos sin saber qué hacer y, al fin, le preguntó si no podría hacerse él doctor.

-¡Ya lo creol -respondió el doctor-; eso se logra fácilmente.

-¿Qué debo hacer? -preguntó el campesino.

-En primer lugar te compras un abecedario, de esos que tienen un gallito pintado en las primeras páginas; en segundo lugar vendes tu carreta y los bueyes y, con lo que saques, te compras trajes y todo lo que es propio del menester doctoral; y, en tercer lugar, mandas hacer un rótulo donde se lea "Soy el doctor Sabelotodo" y lo clavas bien alto sobre la puerta de tu casa.

El campesino siguió las instrucciones al pie de la letra. Y he aquí que cuando ya había doctorado un poquillo, pero no mucho, robaron a un gran señor una cierta cantidad de dinero. Entonces alguien le habló del doctor Sabelotodo, que vivía en tal pueblo y que tendría que saber también dónde estaba el dinero. Así que el señor mandó enganchar el coche, se fue a aquel pueblo, se presentó en su casa y le preguntó si era el doctor Sabelotodo. Pues sí, lo era. Entonces tendría que ir con él a recuperar el dinero robado. ¡Oh, sí!; pero Grete, su mujer, tendría que acompañarle.

El señor se mostró conforme, invitó a la pareja a subir al coche y partieron todos. Cuando llegaron al palacete señorial la mesa ya estaba puesta, y el señor le rogó que comiese antes que nada. ¡Encantadol, dijo, pero con su mujer, la Grete; y se sentó con ella en la mesa. Cuando entró el primer criado llevando una fuente llena de suculentos manjares, el campesino dio un codazo a su mujer y le dijo:

-Grete, éste es el primero.

Y sólo quiso dar a entender que éste era quien había servido el primer plato; pero el criado creyó que había querido decir "Este es el primer ladrón"; y como realmente lo era le entró miedo, y cuando salió dijo a sus camaradas:

-El doctor lo sabe todo; vamos a salir mal parados; ha dicho que yo soy el primero.

El segundo no quería entrar pero no tuvo otro remedio y, cuando lo hizo llevando su fuente, el campesino, dando otro codazo a su mujer, dijo:

-Grete, éste es el segundo.

El segundo criado también se asustó y salió precipitadamente. Al tercero no le fue mejor, pues el campesino dijo de nuevo:

-Grete, éste es el tercero.

El cuarto sirvió una fuente tapada, y entonces el señor le pidió que mostrase sus artes adivinando lo que contenía. En la fuente había cangrejos. El campesino contempló la fuente y, no sabiendo qué responder, exclamó:

-¡Ay de ti, pobre Cangrejo!

Al oírlo exclamó el señor:



-¡Ahí lo tenéis: lo sabéis, y también sabrá quién tiene el dinero.

Al criado le entró un pánico cerval y guiñó un ojo al doctor, dándole a entender que saliera un momento. Cuando lo hizo, los cuatro confesaron haber robado el dinero, asegurándole estar dispuestos a restituirlo y a darle, además, una cuantiosa suma si se comprometía a no descubrirlos, pues les iba en ello la cabeza. Le mostraron también dónde habían escondido el dinero. El doctor se dejó convencer, volvió a entrar, se sentó a la mesa y dijo:

-Señor, ahora miraré en mi libro a ver dónde está escondido el dinero.

Y en estas el quinto criado se escondió en la chimenea para ver si el doctor sabía aún más cosas; pero éste abrió su cartilla y empezó a hojearla de arriba a abajo, buscando el gallo. Y como tardase en encontrarlo, dijo:

-Sé que estás ahí dentro, y tendrás que salir.

Creyó el de la chimenea que iba con él y salió aterrorizado de su escondite diciendo:

-¡Ese hombre lo sabe todo!

A continuación el doctor Sabelotodo mostró al señor donde se encontraba el dinero, pero sin decirle quién se lo había robado; recibió una buena remuneración por ambas partes y se hizo un hombre famoso.

# SEÑORITA AMOR

Amorees es San Valentín, como otro año más, el amor ronda en vuestros corazones y lo sé.

Tras largos días de amores por fin llegan a mis oídos las pasiones desatadas de cada uno de vosotros. Así que sin perder más tiempo empezamos con estos romances que

Da todos nos interesan:

Ay lobatos, lobatos, ye! Nos han llegado noticias de que el pequeño Javi (mowgli) está causando furor en toda la manada, especialmente con Ana. Por otra parte Gonzalín ha conquistado el corazón de Andrea aunque sabemos que ella tiene sentimientos por Fran ¿Cómo acabará esto?.

También tenemos un lobatillo que le vuelven loco las rubias, creo que Miguelín y Julia tienen algo entre manos.

Y llegamos a nuestra sección tropa, en la que tenemos noticias muy importantes.

Al parecer ha habido una pequeña crisis en la relación de Manrique y Lucía aunque esperamos que vuelva a surgir, siempre que Salva lo permita jeje. Por lo visto a Alicia (Joela) siente una atracción con una hora de retraso como en Canarias ¿ya sabemos todos quién es, no? Ahora hablaré de altibajos, Clara y Pablo puede que nos sorprendan con alguna noticia en San Valentín.

Hablando de corazones para conquistar, nuestras gemelas siguen solteras aunque encienden la chispa de cualquiera.

Y cambiando un poco de sección, Canarias también

ha triunfado en nuestros queridos pioneros, Inés es un de las chicas que también se siente atraída por esa melena canaria "F(i)u F(i)u".

Otra de las novedades, aunque no muy sorprendente puesto que nuestro querido Maximiliano ya ha triunfado otras veces es que tiene conquistado el corazoncito de la nueva pionera Marta. Otras de las nuevas (Alicia) también intenta conquistar a uno de nuestros inocentes pioneros,

Jorge, aunque sabemos que no llegará a ningún lado porque ya tiene novia. "Ohhhhh"  
Ah! ¡me olvidaba de un gran rumor! Cuenta la leyenda que nuestro apuesto pionero David sacó sus armas de Don Juan Conquistador, para intentar enamorar a su amada Carmen ¿le habrá funcionado?

La sección Rover no se queda atrás, ojalá Madrid y Murcia estuviesen más cerca, Paula y a tiene pareja para visitar a su chorbo, puesto que Rocío también ha encontrado una razón para ir. Y hablando de compañeros, Álvaro y Mai son más compañeros que nunca ¿rumor o mentira?

Ana está últimamente muy subidita, rechaza a todo hombre cercano a ella.

Para terminar no podríamos hablar de otra cosa que de canarias, ya que parece ser que María ha traído ese calorcito a los aularios de la Merce. Por aularios no podemos decir nada más puesto que faltan caracteres para realatar todos los hombres a los que lleva loquitos.

La Señorita Amor sigue al acecho, recordad amores, no se me escapa una ¡Y que VIVA EL AMOR!! (Seguiré informando...por supuesto)



# HORÓSCOPO

Existe un libro de reclamaciones a disposición del lector... pero no recuerdo donde lo dejé.



## ARIES

Un anuncio de la teletienda te revelará verdades sobre el universo y el sentido de tu vida. Sientate delante de la tele de madrugada y toma notas. Si tu madre pregunta enseñale esto.

Color, flor y comida: Naranja piel de naranja, cardo, cabrito asado.

++

\$\$\$\$



## TAURO

La conexión a internet de tu casa fallará y te verás obligado a pasar tiempo con tu familia por primera vez. La tal "Mamá" parece simpática, que pena no saberle los nombres de todos.

Color, flor y comida: Verde envidia, margaritas del campo, rabo de toro de tofu.

++++

\$\$



## Géminis

Tienes un gemelo malvado viviendo en el sótano. Si en tu casa no hay sótano... ¡chan chan CHAAANL ITÚ eres el gemelo malvado! (sorprendente giro de los acontecimientos).

Color, flor y comida: Azul pared de hospital, alheli, caracoles al vapor.

++++

\$\$\$



## Cáncer

Comprate un boli de cuatro colores e intenta sacarlos todos a la vez, después de un rato, te darás cuenta de que necesitas nuevos hobbies en tu vida, pero seguirás intentando lo del boli.

Color, flor y comida: Gris perlica, cactus, cualquier amigo de la sirenita.

++

\$\$\$



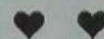
## LEO

Tendrás un problema de muelas. En la consulta del dentista la revista más reciente es del año 2002, creerás que has viajado en el tiempo y correrás a prevenir a la gente de la crisis.

Color, flor y comida: Rojo "esos días del mes", la flor roja, gacelas crudas.

++

\$\$\$\$\$



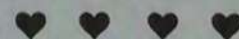
## Virgo

Un viajero del tiempo te prevendrá de una futura crisis mundial. Esto te inspirará para fundar tu propia secta, elige el azul como color de uniforme, va con tus ojos.

Color, flor y comida: Marrón mala digestión, lirios, trigo en un trsite trgal.

++

\$\$\$







### LIBRA

Tu adicción a los juegos de facebook se está agravando (aunque ni siquiera tengas facebook, eso es lo de menos). Deberías ir a terapia e intentar seducir a tu terapeuta, todo muy peliulero.



Color, flor y comida: Gris rosado, flor de azahar, compartir una aceituna.

+++

\$\$



### Escorpio

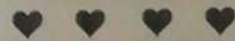
Lo que voy a decirte no debe salir en un periódico que leen lobatos, así que hablaré en clave. No hagas eso que estas pensando con eso otro porque quientusabes se enfadará.



Color, flor y comida: Lila que a los tontos... las rosas azules, saltamontes fritos.

+

\$\$\$



### Sagitaria

Se que lo estas pasando mal, pero tengo la solución, deja de pensar que la culpa es tuya... y empieza a pensar que es de los demás. ¡Solucionado! El antidepresivo más barato del mundo.



Color, flor y comida: Escarlata vengansa! las espinas de las rosas, la sangre de tus enemigos.

++++

\$\$



### CAPRICORNIO

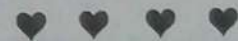
Tendrás una cena romántica de San Valentín que acabará en abducción alienígena (sorpresas te da la vida). Si no tienes pareja descubrirás una oferta en helado en Mercadona.



Color, flor y comida: Ocre "que color es ese", geranios, tostadas con mayonesa.

+++

\$



### ACUARIO

Probarás suerte en tu profesión soñada, luchador de wrestling. Luego te darás cuenta de que no es teatro... duele de verdad. La experiencia te dará para escribir un libro "Los dientes que perdí".



Color, flor y comida: Azul cara de miedo, crisantemos, un vasito de agua.

+

\$\$\$\$\$



### Piscis

Perderás un zapato en una fiesta y tu príncipe/princesa irá probandoselo a toda la ciudad para encontrarte. Pasa de es@desgraciad@, ¿esque no se acuerda de tu cara?



Color, flor y comida: Rosa cursi, tulipán (la flor, no la margarina), manzana envenenada.

+++

\$\$



"Hago mis predicciones sin el consentimiento de mi madre. ¡Bendiciones para todos!"



Sopa de letras:

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

**EL TIEMPO**

COPOS  
~~ESCARCHA~~  
~~FRIO~~  
~~GRANIZO~~  
~~HELADA~~  
~~HIELO~~  
~~LLUVIA~~  
~~NEVADA~~  
~~NIEBLA~~  
~~NIEVE~~  
~~NUBES~~  
~~ROCTO~~  
~~VENTISCA~~  
~~VIENTO~~

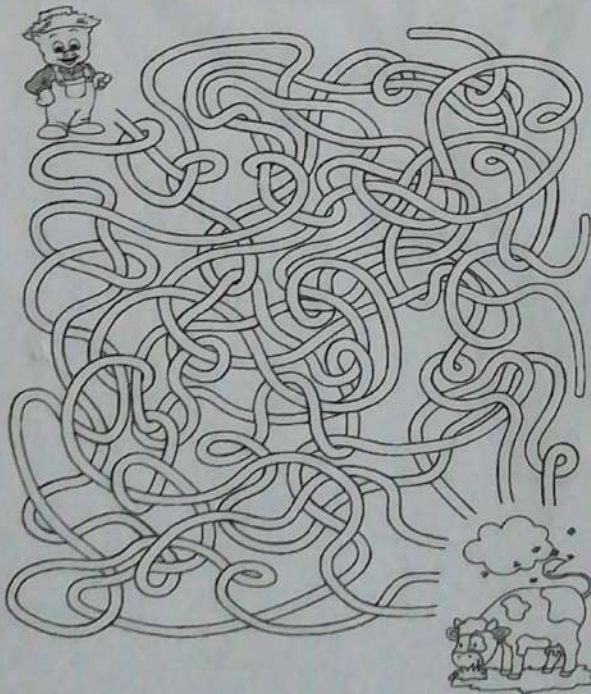
**El invierno**

El tiempo      Nos ponemos

Encuentra las siete diferencias:



Ayuda al granjero a darle de comer a su vaca.



Sudoku.

6	1	4	5		
	8	3	5	6	
2					1
8		4	7		6
	6			3	
7		9	1		4
5					2
	7	2	6	9	
4	5	8		7	

9	6	3	1	7	4	2	5	8
1	7	8	3	2	5	6	4	9
2	5	4	6	8	9	7	3	1
8	2	1	4	3	7	5	9	6
4	9	6	8	5	2	3	1	7
7	3	5	9	6	1	8	2	4
5	8	9	7	1	3	4	6	2
3	1	7	2	4	6	9	8	5
6	4	2	5	9	8	1	7	3