

Del editor

Nuestro boletín "Donde Florece la Amistad" fue creado el 8 de junio de 2002 con el objetivo de tender un puente más entre el Departamento de Español y nuestros oyentes hispanohablantes. Este impreso ha sido bien acogido por nuestros radioescuchas, y muchos de ellos nos han propuesto que el boletín tenga más páginas y que su

publicación sea más frecuente.

Teniendo en cuenta sus propuestas y sugerencias, así como el aumento de los intercambios entre China y los países hispanohablantes en los ámbitos político, económico, comercial, cultural, educativo, científico y tecnológico, hemos decidido renovar nuestro boletín. A partir de este año, se publicará cada trimestre y constará de ocho

páginas: China Hoy (la primera y segunda página), China y el Mundo de Habla Hispana, Eco, China Milenaria, Viaje por China, Vanguardia y Vida y Salud. Esperamos que nos hagan llegar sus sugerencias acerca del diseño y los contenidos de nuestro boletín para que podamos mejorarlo constantemente. ¡Estaremos muy agradecidos!

Hu Min



CRI lanza su Red de Transmisión Internacional de China

Radio Internacional de China (CRI, por sus siglas en inglés) celebró el 18 de enero en Beijing la creación de su Red de Transmisión Internacional de China (CIBN, por sus siglas en inglés), con lo que marca su incorporación formal en el área de nuevos medios de comunicación, a casi 70 años de haber iniciado sus emisiones.



Wang Gengnian, presidente de CRI, señaló que CIBN es una plataforma de difusión multime-

dia que divulga contenidos multilingüísticos a todo el mundo por Internet, telecomunicaciones móviles, entre otras tecnologías de punta:

El establecimiento de dicha Red es el resultado de los esfuerzos de CRI en la construcción de un medio internacional moderno, integral y con un nuevo diseño, y

también de su capacidad de difusión internacional. Basado en el talento de su personal, conformado por profesionales en idiomas, así como en sus recursos mediáticos, CIBN tiene como meta ser uno de los medios de comunicación más grandes y con influencia internacional, en los próximos cinco años.

CRI: Club de Oyentes de Argentina

Ricardo Baltazar Huerta



Ricardo Baltazar Huerta

Se ha dado el primer paso. Desde mayo de 2011 está disponible en Internet el Sitio Web del Club de Oyentes de Radio Internacional de China (CRI) en Argentina. El Club nace con la idea y firme intención de aunar esfuerzos en la tarea de difundir la programación de CRI entre los argentinos y los extranjeros que vivan en el país.

El Club da la bienvenida a inscribirse como miembro a todos los oyentes de CRI en Argentina, actuales y futuros, de Onda Corta o por Internet, así como también a todos quienes hayan participado en concursos o actividades organizadas por la Radio.

Las Secciones

Como puntos destacados, el Sitio ofrece dos columnas de noticias con temas de actualidad acompañadas de imágenes o videos. Seguidamente, el eje central del Club es la columna de opinión de los miembros y visitantes ocasionales. A través de este espacio, todos quienes hayan estado en contacto con CRI o estén 'descubriéndola', podrán conocerse e intercambiar experiencias y opiniones.

"Red de Amigos", es la Sección que cierra el Sitio, en ella quienes administren espacios virtuales cuyo tema principal esté relacionado con China, como 'Blogs', 'Grupos' dentro de Redes Sociales o Sitios Webs podrán incorporar una imagen y un 'Link' o enlace que los redirigiera. Así, los visitantes accederán a navegar entre diferentes espacios virtuales dedicados a China, y conocer quienes los administran e interactuar con ellos.

Internet, el Medio

Argentina posee un vasto territorio de tres millones de kilómetros cuadrados en el que viven 42 millones de personas. Existiendo oyentes de CRI en un gran número de provincias, Internet se presentó como la 'Plataforma' eficiente capaz de reunirnos, dejando a un lado las grandes distancias. Más allá de esta ventaja técnica, los

desafíos de seguro serán muchos, más aún en la etapa constitutiva. Para mejor, nos une y motiva un mismo sentimiento de amistad para con el Servicio de Español de CRI y todo su plantel de profesionales, responsables de la magnífica tarea de acercar China al mundo hispanohablante a través de las ondas de radio.

China es un país del que todos hablan que, en los últimos años, ha mostrado al mundo los frutos de su cultura milenaria. Siendo el país en desarrollo más grande, posee un mercado interno y capacidad de producción únicas, lo que ha generado un incremento en el intercambio, en distintos niveles, con todas las regiones del planeta. Argentina no es la excepción. En los últimos años aumentó el número de ciudadanos chinos que la eligieron para vivir, trabajar o estudiar, enriqueciendo la diversidad cultural ya existente en este país de América Latina. 'Conocernos más, Integrarnos mejor' es la filosofía que mejor guía este Proyecto. Conocernos en nuestras diferencias y similitudes culturales para comprender sus razones a fin de integrarnos mejor en un camino de desarrollo armónico de beneficio mutuo.

Acercate. Hacete miembro! Te esperamos en www.ClubDeOyentesDeCRI.com.ar

Vicente regresa a España



Vicente Tronchoni Ramos, originario de Valencia, España, regresó a su país el 14 de mayo, tras colaborar con nosotros durante un año; tiempo en el que demostró su profesionalismo e hizo aportes al crecimiento del Departamento de Español. Antes de su marcha, organizamos un karaoke en un centro comercial cercano a nuestra emisora. En la sala de karaoke, se desbordaron los sentimientos fraternales y la alegría.

<http://espanol.cri.cn>

友谊花坛

Donde florece la Amistad

中国 国际 广播电台 西班牙语 部

CRI CIBN
中国 国际 广播电台
CHINA RADIO INTERNATIONAL

Departamento de Español
Radio Internacional de China

<http://espanol.cri.cn>

E-mail: spa@cri.com.cn



2011年第1期 (总第16期)

No.1 de 2011 (VOL.XVI)

23 de junio

CHINA PREVÉ UN CRECIMIENTO ECONÓMICO DE 8% EN 2011



La tercera sesión anual de la XI Asamblea Popular Nacional (APN) de China se clausuró el día 14 de marzo en Beijing tras aprobar, entre otros, el Informe sobre las Labores del Gobierno presentado el día 5

por el primer ministro Wen Jiabao ante los diputados en la apertura de la sesión, y los Lineamientos del Duodécimo Plan Quinquenal sobre el Desarrollo Económico y Social del país.

El informe consta de tres partes: Balance del desarrollo socioeconómico durante el XI Plan Quinquenal; principales metas y tareas del XII quinquenio; y Labores para el 2011.



En los pasados cinco años, China afrontó exitosamente la crisis financiera internacional, logrando mantener un desarrollo económico seguro y relativamente rápido. Su producto interno bruto (PIB) llegó a 39,8 billones de yuanes en el 2010, lo que supuso un crecimiento medio anual del 11,2%; los ingresos fiscales pasaron de 3,16 billones de yuanes a 8,31 billones. En la navegación espacial tripulada, la exploración lunar, la

En los próximos cinco años, la meta prevista para el crecimiento económico del país será un incremento anual medio del 7%. El PIB del 2015 superará los 55 billones de yuanes. Según Wen Jiabao, para lograr esta meta, China tiene que seguir fortaleciendo y mejorando el macrocontrol, mantener fundamentalmente estable el nivel general de precios, combinar las políticas de control a corto plazo con las de desarrollo a largo plazo, persistir en la aplicación de la estrategia de ampliar la demanda interna y explotar a plenitud su enorme potencial, con objeto de configurar con celeridad una nueva situación en la cual el crecimiento económico sea propul-

sado de manera coordinada por el consumo, la inversión y la exportación.

En ese periodo, los servicios de interés social se desarrollaron de modo acelerado y las condiciones de vida del pueblo mejoraron notablemente. La educación, la ciencia, la tecnología, la cultura, la sanidad y el deporte progresaron en todos los aspectos. En las ciudades y poblados, el número de empleos aumen-

tó en 57,71 millones; 45 millones de trabajadores rurales pasaron a desempeñar ocupaciones no agrícolas; los ingresos disponibles per cápita de la población urbana y los ingresos netos per cápita de la población rural experimentaron en términos reales un aumento medio anual del 9,7 y el 8,9%, respectivamente; y el sistema de seguridad social con cobertura urbana y rural fue completándose paso a paso.

sado de manera coordinada por el consumo, la inversión y la exportación.

China acelerará el cambio de la modalidad de desarrollo de la economía y el reajuste de su estructura. Seguirá con firmeza el nuevo camino de industrialización con peculiaridades chinas, impulsará la integración profunda de la informatización y la industrialización, reconvertirá y actualizará la industria manufacturera y cultivará y desarrollará las industrias emergentes estratégicas. China promoverá firmemente el ahorro de recursos y la protección del medio ambiente. Afrontará activamente el cambio climático. Reforzará el ahorro y la

gestión de los recursos naturales y fortalecerá el mejoramiento del entorno ecológico y la construcción del sistema de prevención y reducción de desastres,

El país mejorará en todos los aspectos las condiciones de vida del pueblo. Tomando con perseverancia el aumento del empleo como objetivo preferente del desarrollo económico y social, creará oportunidades equitativas para el conjunto de los trabajadores y en cinco años aumentará en 45 millones los puestos laborales urbanos. Acelerará el perfeccionamiento del sistema de seguridad social y elevará aún más el nivel de garantía.

Los principales objetivos fijados para el desarrollo económico y social durante el año en curso son los siguientes: au-

mentar el PIB en alrededor del 8%; optimizar en mayor medida la estructura económica; mantener el alza del nivel general

de precios al consumidor en torno al 4%; crear más de 9 millones de puestos de trabajo y mantener la tasa del desempleo regis-

trado en no más del 4,6% inclusive en las zonas urbanas y seguir mejorando la situación de la balanza de pagos.

<http://espanol.cri.cn>

El Pasado y el Presente del Tíbet



Palacio Potala de Lhasa

El Tíbet, situado en la meseta Qinghai-Tíbet, en el suroeste de China, forma parte del territorio chino desde tiempos antiguos. A principios del siglo VII, el héroe de la etnia tibetana, Songtsan Gambo, logró unificar a diversas tribus del Tíbet y estableció el reino Tubo. A mediados del siglo XIII, el Tíbet se incorporó formalmente al territorio que se encontraba bajo la jurisdicción de la dinastía Yuan. A lo largo de casi 300 años de existencia de la dinastía Ming, los miembros de las etnias han y tibetana vivieron en armonía y paz. El imperio de la dinastía Qing continuó y fortaleció el dominio en el Tíbet. Después de la Revolución de 1911, que derrocó a la dinastía Qing, el Gobierno de la República de China anunció la adopción del régimen republicano entre las cinco etnias principales: los han, los manchúes, los mongoles, los hui y los tibetanos, así como la unificación territorial de la nación. Tras la proclamación de la República Popular China, el Gobierno Central decidió liberar de manera pacífica esta región.

El 23 de mayo de 1951, el Gobierno Popular Central firmó con el gobierno local tibetano el Acuerdo acerca de los Métodos para la Liberación Pacífica del Tíbet (conocido como el Acuerdo de 17 Artículos). Teniendo en cuenta las circunstancias especiales del Tíbet, el Gobierno Popular Central adoptó una actitud muy prudente respecto a la reforma contemplada en el Acuerdo de 17 Artículos y, con la mayor paciencia, tolerancia y sinceridad, persuadió y esperó a que el grupo dominante del Tíbet tomara la iniciativa para poner en marcha la reforma. No obstante, ciertos elementos de la camarilla dominante del Tíbet se opusieron radicalmente a la reforma democrática con el intento de perpetuar el sistema teocrático de servidumbre feudal. El 10 de marzo de 1959,



Monasterio Jokhang

desencadenaron una rebelión armada general. El Gobierno Popular Central, junto al pueblo tibetano, apaciguó resueltamente la rebelión armada, con el objetivo de salvaguardar la unificación nacional y defender los intereses fundamentales del pueblo tibetano. Mientras tanto, se levantó en el Tíbet un vigoroso y masivo movimiento por la reforma democrática, anulando el sistema teocrático de servidumbre feudal, emancipando al millón de siervos y esclavos y dando inicio a una nueva época en que el pueblo tibetano es dueño de su destino.

Antes de 1959, el Tíbet fue sometido a una sociedad teocrática de servidumbre feudal, más oscurantista y atrasada que la época medieval en Europa. El Dalai Lama XIV, líder de la secta Gelug del budismo tibetano y jefe del gobierno local del Tíbet, asumió los poderes políticos y religiosos y fue representante general de la clase de propietarios feudales de siervos tibetanos. Los propietarios de siervos, menos del 5% de la población tibetana, se apoderaron de la mayoría absoluta de los medios de producción y monopolizaron las riquezas materiales y espirituales. Por su parte,



Ferrocarril Qinghai-Tíbet

los siervos y esclavos, más del 95% del pueblo tibetano, no contaban con medios de producción ni libertad personal.

En una rueda de prensa ofrecida el 19 de mayo en Beijing, el presidente del gobierno de la Región Autónoma del Tíbet, Padma Trinley, declaró que durante las seis décadas transcurridas desde la liberación pacífica del Tíbet, éste ha logrado un progreso histórico, pasando de ser una región pobre, cerrada y atrasada a ser un lugar progresista y próspero. Informó que en 2010, el Producto Interno Bruto (PIB) del Tíbet fue de 110 veces más que en 1951 y que los ingresos per cápita de los agricultores y ganaderos superaron los 4,100 yuanes (unos 630 dólares).

Según el funcionario, ahora todos los agricultores y pastores se benefician del sistema de asistencia médica gratuita y la esperanza de vida de la población del Tíbet se elevó de los 35,5 años registrados en 1959, a los 67 en el presente. Asimismo, las tradiciones culturales excelentes y las creencias religiosas son respetadas y protegidas. Los sitios históricos como los Palacios Potala y Norbu Lingka y el monasterio Jokhang están incluidos en la lista del patrimonio cultural de la humanidad de la UNESCO. Mientras tanto, el aprendizaje, el uso, la protección y el desarrollo del idioma tibetano han sido objeto de mucha atención por parte de las autoridades nacionales y regionales. La población tibetana goza de plena libertad de culto y sus necesidades religiosas

son atendidas por completo.

La población actual del Tíbet supera los 3 millones en comparación con los 1,14 millones de 1951. Los habitantes de la etnia tibetana representan más del 90 por ciento de la población total y los han, alrededor del 8 por ciento. Mientras tanto, los miembros de las etnias hui, moínba y lhoba constituyen en su conjunto casi 1 por ciento.

En los pasados sesenta años, el Gobierno Central de China ha venido aumentando su apoyo al Tíbet. De acuerdo con los datos estadísticos



Opera tibetana

cos, las inversiones directas del Gobierno Central en el Tíbet superaron los 160 mil millones de yuanes, mientras la ayuda financiera para esta región ascendió a los 300 mil millones de yuanes, cifra que representó un incremento medio anual del 22 por ciento.

Padma Trinley afirmó que el gobierno regional colocará como agenda prioritaria el incremento de los ingresos del campesinado. Adelantó que en el próximo lustro, el gobierno regional concentrará sus esfuerzos en llevar a cabo ocho proyectos favorables para la población rural. Estos consisten en la construcción de infraestructuras de carreteras, electricidad, telecomunicaciones, radio y televisión, gas metano y servicios postales así como la creación de un



Alumnos de una escuela primaria

entorno agradable para la población.

Agregó que el gobierno regional aumentará las inversiones en la educación, la salud y la seguridad social. En materia de educación, el gobierno ha decidido aplicar, a partir de este año, la política de comida, alojamiento y gastos escolares gratuitos en toda la región, política que beneficiará tanto a los niños de las guarderías infantiles como a los estudiantes del segundo ciclo de educación secundaria en las zonas urbanas y rurales.



Jóvenes del mundo celebran Feria Cultural en Beijing

Por Pedro Lago Guerra y Maité Zhang

Una fiesta. Lo advertí desde que llegué. Hasta las banderas sonreían. Los colores eran muchos. Al caminar, parecía que viajar de un país a otro era cuestión de unos pocos pasos. “Es que hay un ambiente internacional en nuestra universidad y queremos mostrar tantas culturas diferentes”, me dijo Gabriela, una joven china que estudia español y ayudó a organizar la “VIII Feria Cultural del Mundo”, evento que hizo de la tarde del 6 de mayo de 2011, en la Universidad de Lengua y Cultura de Beijing (BLCU), un momento verdaderamente especial en la capital china.



Estudiantes colombianos bailando

Es en una cancha deportiva donde jóvenes de 52 países muestran sus tradiciones. A la izquierda, un escenario: las culturas del mundo cantan y bailan. A la derecha, el encuentro con esencias de muchas naciones. Por todos lados, pequeñas tiendas, montadas para la ocasión, acogen vestuarios, comidas, historia, vida.

“La idea me emociona y me gusta, porque de esa forma puedes conocer muchas culturas en un solo lugar”, me dice Pedro Leyva, un joven peruano, que hace dos años estudia mandarín en la BLCU. “Tenemos culturas que aquí, en Asia,

no son muy conocidas”, me asegura, mientras me apresuro porque muchos esperan para tomarse fotos y ver la muestra.

Voy a otro país. Hago fila para saludar a una hermosa muchacha que tampoco espera entre una foto y la próxima. “Hay muchos lugares que uno no sabe dónde están. Entonces aquí tenés la gente y la información, así que es perfecto. Te das cuenta de muchas cosas que no están en los libros”. Así opina Paola Guzmán, que vino a la BLCU desde la Universidad de Costa Rica, hace ocho meses, para aprender el idioma de la nación más poblada del mundo.

Sigo viajando. En el escenario continúa la música, diversa, como el mundo en que vivimos. El joven público espectador no escatima aplausos, ni alegrías.

Música, también hay donde, ahora, me detengo. Una bandera me da la bienvenida. Dunia Díaz es una cubana que llegó a Beijing tres años atrás. “Este es un modo de interactuar entre los propios estudiantes, y con la escuela, a la vez de integrarnos más”. Me habla con mayor rapidez de lo que habitualmente lo hacen cubanos, porque ya toca el turno a la rueda de baile casino, en la que ella también participa.

Otro paso, otro país; en esta singular Feria Cultural del Mundo. “Trajimos muchas cosas bonitas que la embajada nos prestó”, me explica Daniela Cuéllar, una joven colombiana ataviada con un traje típico de su país. Figuras de los Araucos (aborígenes que poblaban la zona donde hoy está Colombia), instrumentos musicales emblemáticos del carnaval de Barranquilla y hasta fotos de la cantante Shakira, atraen a muchos. Sigo mi viaje, pues, Daniela, que hace 7 meses estudia en la BLCU, concluye: “En esta Feria nos reunimos todos para celebrar”.

Me cuesta acceder a mi próximo destino. Veo caras pintadas con la bandera de México y

muchas personas que se apuran para saborear el chile de la comida de ese país, elemento común con la comida china. Alcanzo a Isac Ezequías Calderón Pucheta, del estado de Veracruz, que deja de servir tinga y frijoles refritos por un breve momento. “Se me hace muy



interesante que la escuela ofrezca este tipo de eventos. Así cada persona puede exponer su cultura. De esa manera, quien no tiene la posibilidad de ir a otro país, puede conocer la cultura de otras naciones aquí”. Sabe muy bien Isac, porque ya lleva ocho meses en la BLCU.

“Me llamo Víctor Manuel Pinto. Soy español. Nací en Badajoz, crecí en Pamplona y ahora vivo en Madrid. Bueno, no. Realmente vivo en Pekín ahora, y espero que por mucho tiempo”. Así dice Víctor, y sonríe, a sólo un mes de su llegada a esta universidad que ha formado a jóvenes de 176 países en sus 47 años de fundada. Comparte tortilla de patatas y sangría, al tiempo que muestra fotos de su España natal. “La Feria me parece fenomenal”, me dice, mientras es reclamado por rostros diversos que quieren saber.

Paso a paso, de país en país, cae la tarde del viernes, 6 de mayo de 2011. Termina la Feria Cultural del Mundo. También he visto palestinos, franceses, turcos, italianos, árabes, guyaneses, mongoles.....

Música y Danza Latina Cautiva a Bejineses

La Velada de Música y Danza Latina, auspiciada por la Asociación China de Ex-alumnos Retornados del Extranjero y organizada por su División Latinoamericana, tuvo lugar el 28 de mayo en el Auditorio de la Escuela de Música Adjunta al Conservatorio Central de Música de China en Beijing.

Durante la velada que duró una hora y media, unos 600 es-

pectadores, entre ellos dirigentes de dicha asociación y diplomáticos de más de diez países iberoamericanos, se deleitaron de los doce números de música y danza latina interpretados por artistas chinos y latinoamericanos.

Alumnos de la Escuela Internacional de Artes y Ciencias de Beijing comenzaron con danzas mexicanas el espectáculo, presentado por Ai Kuiyu, periodista

del Canal en Español de la Televisión Central de China (CCTV) y la colombiana Manuela Londoño. Los solos de arpa como “Andalucía”, por Wang Xi, de guitarra con “Huapango de Moncayo” por el mexicano Luis Aguilar, o de piano con las “Danzas argentinas” por Chen Manchun, que estudió con una beca en el Conservatorio de Madrid, o el tenor Gao Lei con “Bésame Mucho” junto a la “Salsa

de Cuba” por el chino David Huo y la cubana Sarahí, recibieron fuertes aplausos de los espectadores.

A propósito de esta actividad, Radio Internacional de China organiza un concurso e invita a todos a participar en la votación para elegir al mejor número artístico de la noche.



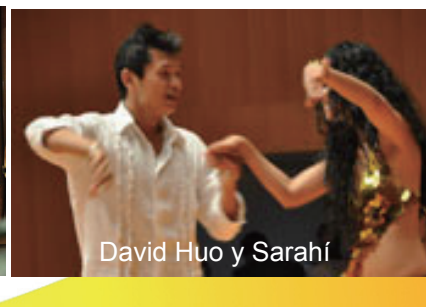
Ai Kuiyu y Manuela Londoño



El mexicano Luis Aguilar



Wang Xi tocando el arpa



David Huo y Sarahí

¿Qué es un terremoto?

Un terremoto es el movimiento brusco de la Tierra, causado por la brusca liberación de energía acumulada durante un largo tiempo. La corteza de la Tierra está conformada por una docena de placas de aproximadamente 70 km de grosor, cada una con diferentes características físicas y químicas. Estas placas tectónicas se están acomodando en un proceso que lleva millones de años y han ido dando la forma que hoy conocemos a la superficie de nuestro planeta, originando los continentes y los relieves geográficos en un proceso que está lejos de completarse. Habitualmen-

te estos movimientos son lentos e imperceptibles, pero en algunos casos estas placas chocan entre sí como gigantesco témpanos de tierra sobre un océano de magma presente en las profundidades de la Tierra, impidiendo su desplazamiento. Entonces una placa comienza a desplazarse sobre o bajo la otra originando lentos cambios en la topografía. Pero si el desplazamiento es dificultado comienza a acumularse una energía de tensión que en algún momento se liberará y una de las placas se moverá bruscamente contra la otra rompiéndola y liberándose entonces una canti-

dad variable de energía que origina el Terremoto.

Los sismos ocurren todos los días en nuestro planeta y son tan frecuentes que pueden producirse aproximadamente cinco millones de movimientos telúricos al año, de los cuales unos cincuenta mil se sienten por las personas y mil pueden causar daños. Se registra un promedio anual de más de una docena de sismos cuya intensidad es superior a los siete grados en la escala de Richter.

¿Qué hacer en caso de un terremoto?

Para prevenir desastres ma-



Terremoto del 11 de marzo en Japón

yores en caso de que ocurra un terremoto se deben llevar a cabo las siguientes acciones:



Mientras tanto, lo mejor es ubicarse en posición fetal debajo de un mueble sólido, como una mesa, un escritorio o una cama, que serán una buena protección si llegan a caer objetos o partes del techo.



Hay que ubicarnos lejos de ventanas, cristalerías, cuadros, chimeneas y objetos que puedan caerse, y mientras hacemos eso, debemos cubrirnos la cabeza con los brazos, a manera de escudo.



Si están en una casa baja, salgan rápidamente, pero sin correr, hacia la calle y ubiquense en un lugar seguro, alejado de árboles, postes de luz, cables de electricidad y bardas.



Mientras el sismo está ocurriendo hay que mantener la calma y tratar de que los demás estén tranquilos. La histeria y el nerviosismo nos harán actuar de forma inadecuada.



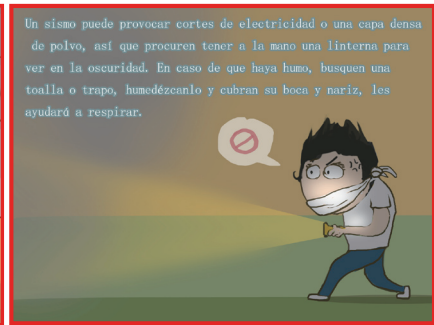
Si están en un edificio alto no se precipiten hacia las salidas, pues las escaleras pueden estar congestionadas de personas o haber sufrido daño estructural. Nunca usen los elevadores. Esperen a que el sismo termine para comenzar a bajar de forma tranquila y salir a la calle.



Si van conduciendo, paren y permanezcan dentro del vehículo, teniendo la precaución de alejarse de puentes, postes eléctricos, edificios dañados o zonas de desprendimientos. Muchos conductores no se percatan del sismo mientras conducen y creen haber sufrido una ponchadura.



Si el sismo los sorprende en la calle, manténganse alejados de los edificios altos, postes de energía eléctrica y otros objetos que les puedan caer encima. Dúganse a un lugar seguro.



Un sismo puede provocar cortes de electricidad o una capa densa de polvo, así que procuren tener a la mano una linterna para ver en la oscuridad. En caso de que haya humo, busquen una toalla o trapo, húmedézcanlo y cubran su boca y nariz, les ayudará a respirar.



Consejos contra el insomnio

El pasado 21 de marzo, se celebró el Día Mundial del Sueño. Hoy día, el insomnio es una de las alteraciones del sueño que más afecta al ser humano. Inmersos en dinámicas aceleradas de trabajo y estrés, y con poco tiempo para el esparcimiento, la convivencia y la relajación, ¿cómo garantizar la calidad del sueño? Aquí te damos algunos consejos para que el insomnio no te sorprenda por las noches:

• No te preocupes por la falta de

sueño, porque si le concedes demasiada importancia caerás en un círculo vicioso.

• No te obligues a dormir. Acuéstate cuando realmente tengas sueño, de lo contrario, sólo perderás el tiempo en la cama.

• Si en las noches te sorprende el insomnio no mires cuántas horas has estado despierto ni cuántas faltan para que suene tu despertador. Esto sólo te angustiará.

• Toma un baño caliente antes

de acostarse, te relajará y ayudará a dormir.

• Si bien es cierto que el fin de semana es para descansar, no duermas en exceso. Si modificas tu horario el fin de semana tu reloj biológico se desacomodará.

• Una vida sexual sana reduce el estrés y ayuda a dormir bien.

• Existe un falso mito de que el alcohol nos ayuda a dormir. Puede ser que al principio te produzca sueño, pero a la larga los efectos secundarios

pueden dañar tu salud.

• Leer libros, ver la televisión y comer en la cama son algunas actividades que ahuyentan el deseo de dormir. Cambia tus hábitos. Crea un ambiente ideal para conciliar el sueño como apagar la luz de la habitación, ponerte ropa adecuada y no comer en exceso antes de ir a la cama.

• Te recomendamos no abusar de la siesta de la tarde. 20 minutos son suficientes para reponerse.

Un verdadero símbolo de la cultura china: la cometa

En China volar cometas es un entrenamiento popular muy típico que se remonta a los tiempos antiguos. En cuanto a su origen, hay tres versiones: Una dice que hace más de 2.000 años, Gong Shuban

y Mo Zi inventaron un artefacto volador: "un ave de madera". Según los datos históricos, algunas cometas fueron hechas copiando la figura de un

tipo de pájaro. Una segunda versión afirma que el vuelo de banderas y estandartes dieron origen a la cometa. En las tumbas de Mawangdui, en la provincia de Hunan, fue desenterrado un ataúd cubierto por una bandera. Más tarde, la gente hizo una cometa tomando la bandera como modelo. Esta cometa, manipulada por la gente, se elevó muy alta. Según la tercera versión, el papalote apareció antes de que



fueran inventados el papel y la tela. Si fuera así, ¿con qué materiales pudieron haberse fabricado las cometas? Pues con hojas y fibras vegetales. De hecho, en la actualidad, todavía existe este tipo de cometas en las islas de Hainan y de Taiwán. No podemos decir exactamente en qué año apareció la primera cometa, pero según una opinión generalizada, se empezaron a confeccionar durante la dinastía Han. Los registros históricos relatan que durante la guerra librada entre los reinos Chu y Han, las tropas de Chu fueron cercadas en la localidad de Gaixia por los soldados del reino Han. El general Han Xin del

reino Han mandó confeccionar una gigantesca cometa, que de noche fue elevada sobre el campamento Chu, llevando a bordo a Zhang Liang, quien con su flauta ejecutó tristes melodías. Estas provocaron nostalgia y tristeza entre las tropas de Chu, que vacilaron a la hora del combate y fueron derrotadas.

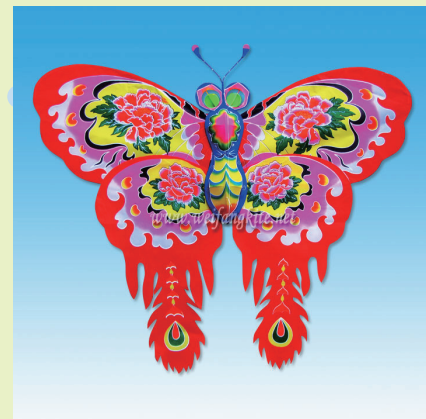
La cometa no solamente es un juego sino también una artesanía que refleja un rico contenido cultural. Por ejemplo, en algunas cometas podemos ver la figura de un pez, porque en el idioma chino el carácter que significa "pez", se pronuncia igual que el carácter que

significa "abundancia". Por eso los dibujos de peces simbolizan la aspiración de la gente a una vida llena de riqueza y abundancia. Otro caso interesante es el de los pinos y las grullas. Generalmente los chinos consideramos que los pinos y las grullas simbolizan la longevidad.



Por esta razón en muchas cometas también se pueden ver imágenes de pinos y grullas.

Como las costumbres y los climas son variados, las cometas chinas se dividen principalmente en dos clases: la de alas blandas y la de alas duras. La de alas blandas tiene alas con armaduras plegables especiales para regalos y envíos por correo. Cuando está en el aire parece que agita sus alas.



Cuento Chino El Rey Mono

Cuenta una leyenda china que, cierta vez, el Rey Mono, el Cerdo de las Ocho Abstinencias y el monje Sha, escoltaban a su maestro Xuanzang, conocido como Tangseng en su peregrinación al Oeste en busca de las sutras. Después de mucho andar, todos comenzaron a tener hambre. El Rey Mono, que era el discípulo más ágil, decidió ir a buscarles comida. Pero como estaban en medio de un descampado, quiso protegerles antes de salir. Tomó su barra dorada y trazó un círculo alrededor del maestro y sus acompañantes. Una vez que terminó, les dijo:

"No salgan de este círculo. Espérenme en él hasta que regrese. No hablen con nadie. No coman ni tomen nada."

Pero una vez que el Rey Mono se marchó, a p a r e c i ó una jovencita de unos 18 años de edad con una cesta de panes en la

mano. En realidad, era el demonio de Hueso Blanco disfrazado de inocente muchacha, que quería comer la carne de Tangseng, porque se decía que con ello sería inmortal.

Al oler el pan, y desoyendo las advertencias del Rey Mono, el Cerdo salió del círculo y fue a saludar a la joven. Suerte para él que en ese instante, el Rey Mono regresaba volando y con su palo dorado dio un duro golpe a la jovencita, quien cayó muerta, pero el espíritu del demonio huyó como un hilo de humo.

Tangseng: Pero ¿qué hiciste? No ves que es una chica. No hay demonio alguno aquí. ¡Es un crimen lo que acabas de hacer! En ese momento, se oyó la voz de una anciana:

"Hija, ¿dónde estás? Hija mía."

Cuando la anciana se acercó al cadáver de la muchacha, quedó sin consuelo.

Rey Mono: ¡Esto es una mentira más! Esta mujer tiene más de 80 años, la chica solamente tenía 18. Es imposible que sea su madre. Esta es otra trampa de ese maldito demonio de Hueso Blanco.

El Rey Mono golpeó también a la supuesta anciana. Y efectivamente era el demonio otra vez, quien volvió a escurrirse en una columna de humo. Tangseng ya no

pudo soportar más:

"Sal inmediatamente de entre nosotros, Rey mono. No mereces ser mi discípulo."

Rey Mono: Entonces tendré que volver a mi reino en la Montaña de las Flores y las Frutas. Pero no puedo regresar allí con el círculo que puso Buda en mi cabeza para que usted me dominara. No estaría bien porque allí soy el rey de los monos. Ayúdeme a quitármelo, por favor.

Tangseng: Buda solamente me enseñó un conjuro para apretarlo y hacer doler tu cabeza si me desobedecías, pero nunca me enseñó cómo quitártelo.

Rey Mono: Pero así no puedo regresar a casa. Y esa es una razón más para que me quede a protegerle.

Tangseng no contestó nada. Muy serio, retomó el camino hacia el Oeste. Los discípulos lo siguieron, incluido el Rey Mono. Al pasar por una humilde casa, vieron a un anciano. Este acudió ante Tangseng, y le preguntó si había visto a su hija y esposa. El Rey Mono se dio cuenta enseguida de que su maestro estaba en peligro nuevamente. Ahora el demonio se había disfrazado de débil anciano. Por eso, sin más que

esperar, el Rey Mono iba ya a enfrentarlo, cuando su maestro se lo impidió. Este comenzó a rezar un conjuro para apretar el círculo. El Rey Mono, quien con la firme intención de acabar con el demonio, se puso en pie y de un solo golpe dejó al anciano muerto.

De pronto, una banda de seda amarilla cayó delante de Tangseng. En la banda se leía "Si permites que el Mono se quede contigo, no conseguirás las sutras". De ahí que Tangseng expulsó al Rey Mono definitivamente.

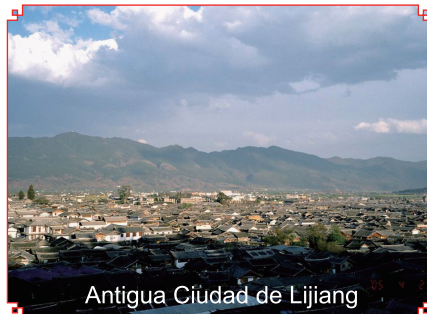
Sin la protección del Rey Mono, Tangseng cayó en las manos, no del demonio de Hueso Blanco, pero sí de uno que era tan malo como él. Este le contó, a manera de burla, todas las trampas en las que había caído. Tangseng se arrepintió mucho de haber desconfiado del Rey Mono, quien, como fiel discípulo, había seguido el rastro de su maestro y llegó a tiempo para salvarle.



Lijiang, la Ciudad de las Maravillas



La Ciudad de Lijiang es una hermosa joya que brilla en la provincia china de Yunnan, al suroeste del país. Está enmarcada por los picos nevados de la montaña del Dragón de Jade que se deja ver al norte. Esta antigua ciudad, llamada también Poblado Dayan, se



Antigua Ciudad de Lijiang

encuentra en el valle de Lijiang y está habitada principalmente por la etnia naxi. Tiene un área de 1.5 kilómetros cuadrados. En el centro se encuentra la calle Sifang. La ciudad fue construida en 1126, a finales de la dinastía Song. En 1253, Kublai Kan, primer emperador de la dinastía Yuan se estacionó aquí en su expedición al sur. Lijiang es conocida como una ciudad antigua dotada de un estilo artístico sencillo y una distribución adecuada de sus construcciones. En 1986 fue nombrada ciudad histórica y cultural de categoría nacional.

En la ciudad antigua hay un total de 300 puentes de piedra construidos en los periodos de las dinastías Ming y Qing; el más famoso es el Gran Puente de Piedra. Las casas, en su mayoría de madera y ladrillo, están orientadas hacia los cuatro puntos cardinales y siguen un orden perfecto. Cada tres viviendas se erige un muro de sombra al frente y algunas tienen un patio cuadrado. A los habitantes les gusta cultivar flores en los patios. Las calles peatonales están empedradas de forma tradicional, así como los caminos y callejones que se extienden

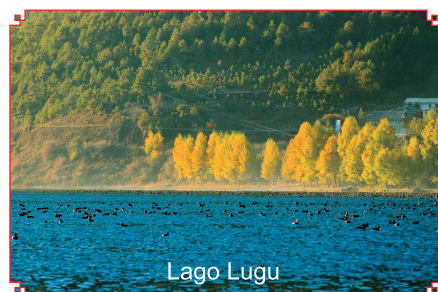


Calle de restaurantes y bares

den en cuatro direcciones desde la plaza central. Por eso, popularmente es conocida como la "Venecia del Este".

Otra característica de Lijiang es que no es una ciudad amurallada. Esto se debe a una leyenda, según la cual, la familia que dominaba Lijiang tenía el apellido "Mu" (木, madera en español), carácter que, en caso de levantarse una muralla, se convertiría en el carácter "kun" (困, encajonamiento en español), razón por la cual no se construyó una muralla que protegería a Lijiang como en otras ciudades antiguas chinas.

En esta pequeña urbe también destaca la mezcla de elementos culturales desde hace un siglo. Aunque la etnia naxi es la mayoritaria en Lijiang, no es la única. También están presentes los Bai y los tibetanos. Mucha gente de estas etnias aún viste sus trajes tradicionales para las actividades cotidianas.



Lago Lugu

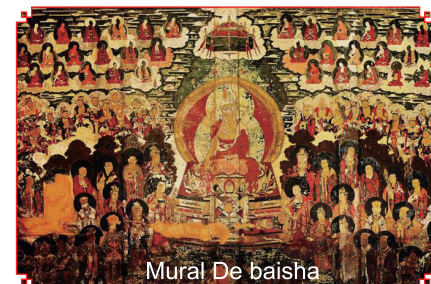
La antigua cultura de la etnia naxi es llamada Dongba, que incluye una religión del mismo nombre. Los Naxi también practican oscurantismo, medicina, educación, arte y artesanía. De esta forma mantienen viva su cultura.

Al oeste de Lijiang está la montaña del León, y al norte, la montaña del Elefante y la del Arco Iris Dorado. Estas montañas protegen a la ciudad del viento frío que viene del noroeste.

En el sureste hay campos fértiles de cultivo que se extienden por decenas de kilómetros. La ciudad recibe mucha luz solar durante buena parte del año. También se beneficia del viento del este y del agua clara de una fuente que fluye en tres corrientes y llega a todas las casas. Las calles están pavimentadas con piedras locales, que no forman fango durante la estación lluviosa y no tienen polvo en la estación seca.

Los murales existentes en Lijiang fueron pintados durante la dinastía Ming por miembros de las etnias han, tibetana y naxi. Estos murales cubren una superficie

total de 139.22 metros cuadrados en 55 paredes del Palacio Dabaoji, el Salón Liuli, el Pabellón Dading y el Palacio Dajue. El más grande mide 207 centímetros de alto y 448 de ancho y contiene 600 figuras.



Mural De baisha

La vida en la ciudad de Lijiang transcurre con tranquilidad.

Atracciones turísticas principales de Lijiang

Si Fang Jie (Mercado Cuadrado)
Dirección: Centro de la ciudad vieja de Lijiang

Es una calle antigua en Lijiang, que cuenta con un sistema especial de agua. El agua proviene del derretimiento de la nieve de la montaña del Dragón de Jade, que es fría y limpia.

Museo de la Cultura Dongba de los Naxi

Horario: 8:30 a 18:00



Museo de la Cultura Dongba

Dirección: Junto al Parque Yuquan.
Precio de la entrada: 20 yuanes

El museo cuenta con una exposición de prendas de vestir y artefactos Naxi, jergones Dongba.

Estanque del Dragón Negro
Horario: 8:30-17:30

Dirección: En la Ciudad Vieja de Lijiang

Es un lugar donde se puede pasear y sentir la cultura de los Naxi. Cuenta con tres vistas encantadoras: Pabellón de De Yue, Templo del Rey Dragón, Torre de cinco fenómenos

Otras Atracciones turísticas alrededor de Lijiang

*Murales de Baisha

*Ciudad de piedra de Baoshan
*Montaña de la nieve del Dragón de Jade

*Ciudad de Shigu
*Lago Lashi
*Palacio del Príncipe de Mu
*Patio de Naxi
*Vieja ciudad de Suhe
*Mercado cuadrado
*Templo de Yufeng
Gastronomía en Lijiang:

"Lijiang baba": Es una comida típica de los Naxi, también una de las más populares en Lijiang. Se trata de una torta de color dorado y consistencia crujiente. Puede ser dulce o salada, para todos los gustos.

Jamón de Yunnan: Aunque muchas personas piensan que el jamón es



Jamón de Xuanwei

sólo cosa de España, resulta que no es así. En Lijiang también hay jamón exquisito. Se llama jamón de Xuanwei, a la vista se parece al jamón serrano, pero aquí la gente no se lo come crudo, sino que lo añade a los guisos.

Jidou Liangfen: Liangfen es una especie de jalea de garbanzo. Este bo-



Jidou Liangfen

cado es uno de los favoritos de los locales, lo que lo convierte en uno de los básicos a degustar durante un viaje.

Té tibetano: también conocido como té con manteca de yak, se sirve casi en todos los restaurantes locales.



La 14ª Exposición Internacional de la Industria del Automóvil de Shanghai 2011

La 14ª Exposición Internacional de la Industria del Automóvil de Shanghai (Expo Auto Shanghai 2011) se celebró en el Nuevo Centro Internacional de la Expo Shanghai del 21 al 28 de abril, con una nue-



Gran Muralla (SUV)

va visión. La participación de los gigantes mundiales de la industria automotriz ha comprobado una vez más el atractivo de Shanghai como el mercado internacional automovilístico más grande del planeta.

La Expo Auto Shanghai 2011 fue organizada por la Asociación de Fabricantes de Automóviles, el Consejo Chino para el Fomento del Comercio Internacional de Shanghai y el Consejo para la Promoción del Comercio Internacional Automotriz. Además, participaron como organizadores la Compañía de Exhibición Internacional de Shanghai, S.L. y la empresa Messe Muenchen International. Como participantes especiales se contó con la presencia de la Federación de la Industria de la Maquinaria de China y la Sociedad de Ingenieros Automotores de China.

El mercado automotriz de China continúa siendo el más grande del mundo y se ha convertido en el foco global de la industria automovilística, y en este contexto surge la Expo Auto Shanghai 2011, que contó con un espacio de exposición de 230 mil metros cuadrados (35 por ciento más que la anterior edición) y dos mil fabricantes de vehículos de 20 países, lo que la ha convertido en uno de los acontecimientos más importantes de todo el planeta

tecimientos más importantes de todo el planeta

Las marcas chinas surgen con brío y compiten internacionalmente

Con el rápido desarrollo de la industria automotriz china, los fabricantes locales de autos han alcanzado un gran desarrollo. Por primera vez, las firmas automotrices de China y el extranjero exhibieron y compitieron en el mismo salón, lo que constituyó uno de los puntos culminantes de la Expo



Chery

Auto Shanghai 2011.

Seis gigantes locales de automóviles: FAW, SAIC, DFM, CHANGAN, GAC y BAW se reunieron de nueva cuenta en la Expo Auto Shanghai 2011 y cada uno amplió sus stands de exhibición para mostrar sus productos propios o autos producidos en masa. Los grupos FAW y DFM ocuparon, cada uno, un espacio de tres mil metros cuadrados (incluyendo las áreas interior y exterior). SAIC y SGM, conforme a la tradición del "espacio común", ocuparon el Salón E1 entero. Después de adquirir la división de vehículos de pasajeros de Volvo, la firma Geely agrandó su espacio en la exposición a tres mil metros cuadrados este año, y exhibió 36 nuevos modelos. Chery ocupó un espacio cercano a los 2.600 metros cuadrados, y la empresa Gran Muralla contó con casi dos mil metros cuadrados, una plena demostración de confianza y capacidad de las marcas domésticas.

Además, otras marcas locales

como BYD, Brilliance, JAC, Haima, Southeast, Lifan, Hafei, Zoety, Liuzhou Motor y Kinglong exhibieron sus propios autos, lo que dio un elemento más próspero a la Expo Auto Shanghai 2011.

Los gigantes internacionales contaron con gran atención, las nuevas marcas emitieron destellos

La presencia de todos los gigantes mundiales de la industria automotriz demostraron que la Expo Auto Shanghai 2011 se convirtió en uno de los acontecimientos más importantes del orbe.

Volkswagen ocupó un espacio superior a los 8.500 metros cuadrados, el más grande de la Expo. Esta firma exhibió autos de sus siete marcas de fábrica: Volkswagen, Audi, Skoda, Seat, Bentley, Lamborghini y Bugatti. Seat y Bugatti hicieron su estreno en China y en la Expo Auto Shanghai. La marca Volkswagen ocupó un espacio



Geely

superior a los 3.500 metros cuadrados y presentó la nueva versión del Beetle. BMW duplicó su espacio en la exposición hasta cinco mil metros cuadrados y presentó sus marcas de fábrica tales como BMW, Mini y Rolls Royce, con brillantes diseños. Mercedes-Benz, Maybach y Smart, cada uno ocupó un espacio cercano a los tres mil metros cuadrados, y el nuevo modelo de Mercedes Benz, el CLS, se convirtió en un atractivo para muchos chinos.

A pesar de haber sufrido un terremoto y un tsunami en marzo,

los fabricantes de autos japoneses como Toyota, Honda y Nissan se presentaron en la Expo Auto Shanghai con gran calidad. FAW Toyota, GAC Toyota y Lexus, del Grupo Toyota, exhibieron más de 60 modelos en un salón de 4.900 metros cuadrados. Y Toyota Partner Robot, que ganó gran fama durante la Expo Shanghai, se presentó también.

Honda exhibió algunos modelos como GAC Honda, DFM Honda y Acura. DFM Nissan e Infiniti, del Grupo de Nissan, ocuparon un espacio cercano a los tres mil metros cuadrados, y presentaron un coche eléctrico, nuevos robots inteligentes y muchos otros modelos clásicos.

Los gigantes automotrices GM, Ford y Chrysler se reunieron otra vez. GM y GM de Shanghai ocuparon un espacio en común superior a los 4.500 metros cuadrados, y realizaron la presentación global del nuevo Malibu. Ford exhibió tecnologías avanzadas referentes a las nuevas energías, y realizó el estreno asiático de tres modelos de coches eléctricos y de un prototipo.

La Expo Auto Shanghai 2011 atrajo, además, a muchas marcas de lujo como Porsche, Ferrari, Maserati, Aston-Martin, Lamborghini, Bentley, Rolls Royce, Spykers, Lorinser, Jaguar y Land Rover. También a Volvo, Citroen, Peugeot, Renault, Fiat, Hyundai, Kia, Mazda, Mitsubishi Motors y Suzuki, quienes exhibieron sus nuevos modelos.



BYD