

Escuela San Germán Interamericana



# The Tiger

# Trinnies



Edición de Marzo a Mayo

# !Felicidades

# graduandos!



# Editorial

Marzo - Mayo 2014

## Artículos

### especiales

- \* Sé uno de ellos
- \* Turiaventura
- \* Solo un minuto

## Encontrarás...

Editorial	2
Actividades ESGI	3
Sé uno de ellos	4
Salud	6
Tecnoticias	8
Turinoticias	9
Cine	10
Reflexión	11
Mundo Diferente	12
Contraportada	-

## La Graduación

Es un día de mucho gozo y alegría. Al fin lo-graste otra meta más en tu vida, pero recordando que quedan otras metas que cumplir. Solo nos resta felicitarlos y que sean cada día mejores seres humanos y pongan el nombre la escuela muy en alto.

Por: Mario J. Toro



Recuerda  
escribirnos a:

[thetigertimes@hotmail.com](mailto:thetigertimes@hotmail.com)



## La Bienvenida de los Senior's 2014.

Fue un día de muchos recuerdos, pero sobre todo de muchos logros y metas añoradas.



# Actividades

# Actividades

Estudiantes destacados en competencias de atletismo y baloncesto. Tenemos a las subcampeonas del torneo de baloncesto, Campeones del equipo de baloncesto, Equipo que participó en los Poly Relays 2014 y relevos CAJICA. (De arriba hacia abajo)



# Sé uno de ellos....

## Miguel de Cervantes

Fue de los autores más reconocidos de la lengua española. Escritor de *El ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha*. Poeta, dramaturgo y novelista. Era de una familia pobre pero su padre se preocupó por los estudios de su hijo. Se dice que estudió his-

torias por Virgilio, Horacio y Séneca. Tenía de apodo el “Manco de Lepanto”. Su primera obra fue *La Galatea* cuando él tenía 36 años. Por problemas económicos cae en prisión donde se cree que escribió Don Quijote, novela que va mucho al tema de realismo vs idealismo. En 1615 publica la segunda parte de El Quijote que ya tenía gran auge. Muere en 1616. Siempre será recordado por sus novelas que tanto mostraban cómo era la vida de personajes cotidianos.



## Jane Austen

Fue novelista británica nacida en Steventon. La ironía que usó en sus novelas para dotar la comicidad hace que la reconozcan como uno de los clásicos de la novela inglesa. Siendo una escritora conservadora siempre sus novelas giraban en torno al matrimonio. La literatura de Austen se caracterizó por sus descripciones de la sociedad rural. Una de sus novelas más reconocidas es Orgullo y Prejuicio.



Jane será recordada por separarse de los otros escritores de su tiempo. Por desear una mejor educación para las mujeres y escribir de lo necesario para un mejor comportamiento del ser humano.

Por: Gretchen Pardo

[www.biografiasyvidas.com/monografia/](http://www.biografiasyvidas.com/monografia/)

<http://ilustra2.blogspot.com>





# Las semillas más saludables de la tierra

Una semilla es la vida. Es un alimento vivo. Es imposible comer una semilla cruda y no derivar nutrición.

Muchas semillas son comestibles. De las semillas también se derivan aceites de cocinar, bebidas y especias y algunos importantes aditivos alimentarios. En diferentes semillas, el embrión de la semilla o el endospermo domina y proporciona la mayor parte de los nutrientes.

Solo hay una manera de obtener los nutrientes de las semillas y es comerlas crudas.

Una vez que son expuestas al calor, producen sustancias tóxicas y las vitaminas, los minerales y los perfiles de aceites esenciales se desnaturalizan. Al calentar o cocer una semilla, su clasificación se mueve de un alimento vivo a un alimento muerto. Esto también significa que pueden ser remojadas, molidas o en puré.

- Elige semillas crudas y sin sal.
- Evita semillas recubiertas o tostadas.
- Evita las semillas recubiertas de azúcar.

## Semillas de calabaza

Porción: 1/2 taza

Buena fuente de las vitaminas del complejo B como: tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, vitamina B6 y folatos.





## Semillas de uva

Porción: 1-2 cucharadas

Tienen una alta concentración de vitamina E, flavonoides, ácido linoleico y polifenoles

El extracto de semilla de uva puede prevenir las enfermedades del corazón como presión arterial alta y colesterol alto.

- Los compuestos fenólicos pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón como la inhibición de la agregación de placa y reducción de la inflamación.



## Semillas de girasol

Porción: 1/4 taza

Excelente fuente de vitamina E, principal antioxidante liposoluble del cuerpo, y magnesio.

- Tienen uno de los más altos contenidos de fitosteroles entre las semillas. Los fitosteroles son compuestos que se encuentran en las plantas que tienen una estructura química muy similar a la del colesterol. Se cree que puede reducir los niveles sanguíneos de colesterol, aumenta la respuesta inmune y disminuye el riesgo de ciertos tipos de cáncer.

Por: Karla Torres

<http://www.elnuevodia.com/las8semillasmas saludablesdelatierra-1778219.html>



# Tec-noticias

TigerTimes / ESGI

## iOS 8 añade 'widgets'

Apple anunció oficialmente iOS 8 en su conferencia de desarrolladores, WWDC 2014, en San Francisco, continuando con la tradición anual de mostrar la evolución del software que se encuentra en el iPhone y iPad. Dentro de las grandes novedades se encuentran la posibilidad de que las aplicaciones de otros desarrolladores usen Touch ID, la posibilidad de usar *widgets*, un nuevo teclado que "aprende" de tu escritura y de software para un hogar inteligente.



Antes de comenzar a ver los detalles es bueno dejar claro que iOS 8 no tiene cambios en el diseño visual. La actualización de iOS del año pasado presentó un gran cambio de iconos planos que se mantienen en esta versión y iOS 8 se enfoca principalmente en ofrecer mejoras de software en múltiples áreas del sistema operativo.

Por: Gustavo Ronda

<http://www.cnet.com/es/apple-ios-8/>



# Turiantentura

La Playa Flamenco es la atracción principal de la pequeña isla Culebra. Para llegar allí debes tomar una lancha que sale de Fajardo. Una vez estés en el puerto de Culebra podrás llegar a la playa usando transportación pública. Esta playa está considerada como una de las mejores playas del mundo. Su arena es blanca, su agua cristalina y prácticamente no tiene oleaje. Cuenta con más de una milla de largo y está rodeada de preciosas montañas. Hay una parte llana en donde puedes realizar “snorkeling”. Para contrarrestar esta



maravilla natural, al lado izquierdo de la playa, encontrarás los restos de dos tanques del Ejército Estadounidense, lo que nos recuerda que en el pasado esta playa era utilizada para prácticas militares. Hay salvavidas, duchas, baños y un área para acampar. En la entrada de la playa hay negocios de alquiler de sillas y kioscos.

Esta playa fue seleccionada para el artículo las 10 mejores playas de Puerto Rico.

Por: Carlos Casiano

<http://www.zeepuertorico.com/lugar/playa-flamenco.aspx>



# Cine

## Se hunde el barco de "Piratas del Caribe"

San Juan - El barco de la conocida saga hollywoodiense "Piratas del Caribe" yace bajo las aguas de ese mar precisamente, después de hundirse por razones que aún se desconocen mientras navegaba de madrugada entre dos islas caribeñas.

"Las causas del siniestro aún no están claras. Lo importante es que se pudo rescatar a la tripulación sana y salva", explicó hoy un portavoz de la Guardia Costera de San Vicente y las Granadinas, el archipiélago caribeño al que se dirigía este navío construido en 1948 en el momento de su hundimiento.

La embarcación, cuyo verdadero nombre es "The Brig Unicorn" (el bergantín Unicornio), también apareció en la adaptación televisiva de la novela de Alex Hailey "Roots" (Raíces) como el "Lord Ligonier", el barco de esclavos en el que viajó Kunta Kinte a América.

<http://www.elnuevodia.com/sehundeelbarcodepiratasdelcaribe-1782871.html>  
[sehundeelbarcodepiratasdelcaribe-1782871.html](http://www.elnuevodia.com/sehundeelbarcodepiratasdelcaribe-1782871.html)



# Solo un minuto

## Una reflexión para ti joven estudiante

1. Ya no eres niñ@ -lo siento-, ese tiempo ya pasó, eres adolescente y puedes hacer más y mejores cosas. Ten conciencia de ello y ten cuidado con lo que haces, pues a tu edad es fácil perderse.
2. Esta es una nueva etapa en tu destino, es una oportunidad que la vida te dio para que seas mejor. No hay mañana para empezar, es hoy.
3. Considera que en este momento estás exactamente igual que tus demás compañeros de grupo, no eres mejor ni peor, al inicio de cada etapa de la educación nadie se distingue por nada. Tienes un 10 de calificación, consévalo siempre.
4. La vida te puso aquí por alguna razón, y aquí mismo tienes que demostrar que eres mejor que los demás.
5. A la escuela viniste a estudiar y a aprender cosas positivas, no lo olvides.
6. No hay materias imposibles de pasar, todas están hechas para la capacidad que hoy tienes.

Guerrero Z.

Por: Paola Ramos





# Las Siete Diferencias



[www.fayerwayer.com](http://www.fayerwayer.com)

**DIVIÉRTETE.**

# SOPA DE LETRAS

## *Día de Madres*



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



madre  
florece  
adorar  
cuidar

niños  
celebran  
obsequios  
vacaciones

familia  
especial  
maravillosa  
ayudante

presente  
Gracias  
hermosas  
mejor

# ANUNCIOS



\*\*\*Nuestras próximas ediciones serán mensuales, las cuales traerán asuntos de interés para nuestra comunidad escolar.\*\*\*

\*\*\*Nuestra página de correo electrónico para publicar anuncios, logros o información es: \*\*\*

**THETIGERTIMES@HOTMAIL.COM**



En este periódico hay contenido y láminas del web, solo son utilizadas para propósitos educativos y no venta.