



I.E.S. Aquis Celenis
MAIO 2000

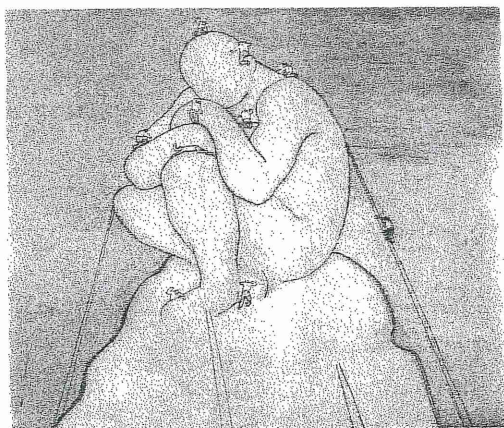
Ruxe-Ruxe

Xa tes nas túas mans o primeiro exemplar da revista Ruxe-Ruxe, sen tempo non era. Dar luz a esta revista non foi tan doado como pode parecervos cando lle botedes unha vista por enriba e a deixedes tirada facendo vulto en calquera esquina. Pero esta revista non está feita para iso, nin para facer lume na fogueira de San Xoán ou reciclar, como sería ideal d@s ecoloxistas. Esta revista é a voz d@s alumn@s. Nela hai sitio para o que vos preocupa e para facer escoitar a todos o que queredes dicir, para todo tipo de temas, desde as críticas ata o que todos queren oír, sen esquecer un pouco de entretemento e diversión. ¿Animádesvos a darnos unha oportunidade e perder un pouco do voso tempo co que vos temos preparado?

Non sería xusto non vos contarmos un pouco cómo nos organizamos para levalo a cabo. En primeiro e merecido lugar hai que mencionar á que en pouco tempo destacou como redactora-xefa e nos puxo as pilas a tod@s, Fátima Frieiro. Tamén @s demais puxeron da súa parte e suaron o seu á hora de faceren artigos, entrevistas, ir como correspondentes a conferencias, monta-la revista... E foron Sara Castro, Sandra Gíao, Miguel Ángel Lois, Saúl Ares, Sandra Diz, Graciela Ruibal e Rubén D. Lemetre. E por suposto a Puri e a Ramón por dárno-la oportunidade de expresarnos libremente nesta revista, xa que sen eles non sairía.

Así mesmo queremos da-los nosos mellores agradecementos a Chema por axudarnos na parte gráfica tan ben como el sabe facelo, a Antonio Rivas, a Dany González e Jacobo Gontad por botarnos unha man (e non foi ó pescozo) cando non nos quedaba tempo. A tod@s gracias.

A Redacción



Non lle poñades tachas á obra, namentres non se remata.
O que pense que vai mal que traballe nela. ¡¡Hai sitio para todos!!
(Castelao)

Contido:

Zona verde

Castelao cincuentenario

Mitos do deporte

Etnografía

Dereitos do alumnado

Ri un pouco

Tira cómica

Premios do II concurso literario

Prosa

Poesía

Quen te viu e quen te ve!!!

Opinión

Anorexia e bulimia

Chega o 2000

Ocio

Deportes

Música

Reimundo Patiño

Creación literaria

Xeroglíficos

Soo...gama!!

Entre o balbordo, as primeiras palabras que se escoitaron foron as da profesora Rexina, quen, xunto ca nosa profesora de Francés e redactora da nosa revista, Puri, introduciron o conferenciante: Manolo Soto, quen comezou a sesión con diapositivas, que o acompañaron durante todo o tempo, o que, por outra parte, fixo que Chema tivese que facer “horas extra” pechando as cortinas para podermos ver mellor.

Así, entre diapositivas, Chema pechando cortinas, e cun leve acento de Portozás, pero sobre todo cunha boa información e destreza á hora de falar, do orador, transcorreu a mañá, centrada sobre todo no asunto, tan serio e importante, de Sogama.

Sogama é un proxecto que traballa dende 1992 e, tras unha aparencia medioambiental, pretende aumenta-lo lixo. Unha das súas propostas é a incineración, é dicir, a combustión do lixo, o que xera todo tipo de contaminantes xa que tódolos residuos van xuntos. Coa combustión destruímos ademais materias primas (papel, plásticos...), o que conlevará o esgotamento destas.

Débese, polo tanto, facer unha recollida selectiva e adecuada dos residuos.

Sogama, respecto á incineración, di que reduce os residuos nun 90%, pero estes van á atmosfera e causan grandes impactos medioambientais.

Ademais xera dioxinas, que son canceríxenas e, polo tanto, ocasiona o deterioro do sistema inmunolóxico. Así, por exemplo, en Holanda e Francia, nos anos 90 e 98 respectivamente, pecháronse incineradoras debido a que o leite das vacas estaba contaminado, o que supoñía unha ameaza para a xente.

Podíamos falar tamén do “compost”: estabilización da materia orgánica; no que a este tema se refire, a principal opción de Sogama é non compostar nada.

Dentro de Sogama teñen o papel de protagonistas: Fenosa, cun 45% (Plan de producir enerxía eléctrica a partir da incineración) e a Xunta de Galicia, (51%).

O seu principal obxectivo consiste en descompoñeren o lixo sen atenderen ás consecuencias que isto trae consigo. É un negocio.

Respecto ós vertedoiros, habería moito que dicir, como, por exemplo, que se aproveita calquera sitio para construílos, sen se ter en conta que estes deben ter unhas características e coidados mínimos (canles perimetrais -recollida das chuvias-, debe estar debidamente illado,...).

Segundo isto, en Galicia poderíase considera-lo mellor vertedoiro o da cidade de Santiago.

Falando de vertedoiros e de Sogama, cómpre dicirmos que estes teñen un vertedoiro “provisional” en Cercedo, dende o ano 95.

Tendo en conta que estamos no ano 2000, creo que o cualificativo non é o máis apropiado.

Despois das palabras do orador, chegaron, como soe ser frecuente, as preguntas daqueles que precisaban unha aclaración respecto a algo relacionado co tema que se trataba. As preguntas foron poucas, ben porque non había dúbidas ou pola timidez dos nosos compañeiros e profesores.

O único que se animou foi Manolo Guede, e non só a preguntar, senón que tamén quixo te-lo seu “minuto de fama, como se soe dicir, e dirixiuse á sala nunha breve, pero interesante, aparición “sorpresa”.

E coa improvisación do “Clásico”, rematou a conferencia con ruidosos aplausos, despois de escoitarmos desa rouca voz: “Airiños, airiños, aires,/ airiños da nosa terra” (Rosalía de Castro).

Só quero dicir que espero que esta sesión non fose unha das típicas charlas “rollo” e que, polo menos, vos faga pensar e sacar algo en limpo sobre eses negociadores do lixo que se fan chamar Sogama.

SARA CASTRO BARREIRO

Sogama

Sogama grita :
-¡Acaba coa vasura!
e no que estamos a traballar
e eu preguntome :
-¿Como o conseguirán?

O único que din é:
todo é moi ideolóxico
libre de contaminación
a saúde non afecta
a nosa solución.

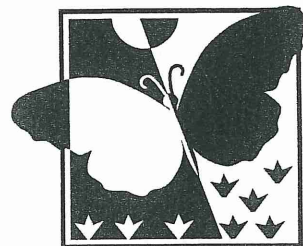
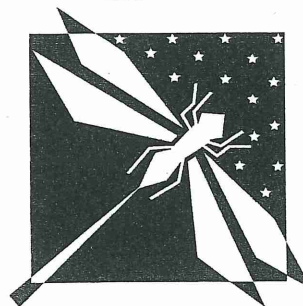
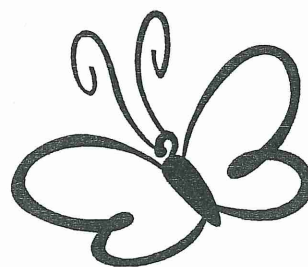
Guiada polo meu razoamento:
eu chámolle “plan de xubilación”
retiro anticipado
a causa da súa solución.

¡Ai!, ese fume que nos mata
ese aire que respiramos
esa vida que levaremos
si a SOGAMA non pasamos

¡Mais! Aínda están os impostos
que de encima non podemos sacar
pagar polo lixo, para que
Sogama poida obrar:
pagarlle a FENOSA pola luz
que o noso lixo estivo a fabricar.

A estes negociadores
unha cousa lles quero pedir:
¡por favor amiguiños,
deixádenos de mentir!.
Falade con claridade
cando vaiades intervir
e así todos xuntos , do
mundo do lixo poderemos saír

María Luz



Entrevista híper-ecolóxica

Atopámonos na aula de usos múltiples e, despois de que @s alumn@s de 3º de B.U.P. e de C.O.U. asistisemos a unha conferencia sobre a reciclaxe, dispuxémonos a facerlle unha pequena entrevista a Luis Fernández, o relator da mesma.

1. Bos días. Benvido ó noso instituto e gracias por esta educativa conferencia.

¿Canto tempo leva traballando a favor da reciclaxe?

Pois eu levo metido neste mundo dende a primavera do 1989; hai, polo tanto, arredor de dez anos.

2. ¿Cal é o motivo que o leva a participar nesta actividade?

O que principalmente me motiva é que a cantidade de lixo que cada día se recolle é excesiva. Coa súa reciclaxe afórrase moito diñeiro e axúdase, ademais, á conservación da natureza.

3. Con respecto ó tema da reciclaxe, ¿que cambios observa na sociedade de hai uns anos á sociedade actual?

Hai uns anos, debido ó menor nivel de vida, a sociedade daquela colaboraba máis na reciclaxe: non se utilizaban nin os mesmos nin tantos materiais diferentes.

Hoxe, debido á sociedade de consumo e ós hábitos capitalistas estamos perdendo o devandito costume.

4. ¿Cando cre que poderemos conseguir unha plena participación da sociedade?

Cando o nivel cultural da xente, sobre todo en temas de medio ambiente, medre; e que polo tanto colabore en todo o posible coas organizacións que impulsan a reciclaxe.

5. ¿Qué consecuencias traería non reciclarmos a curto prazo?

Se non reciclamos, a cantidade de lixo acumulado sería inmensa, polo que non teríamos ónde botala. Por outra banda, está o tema da contaminación, moi preocupante...

6. ¿Cales cre que son os maiores responsables da contaminación?

Sen ningunha dúbida, as industrias. A pesar da presión dalgúns organismos, estas seguen vertendo substancias que non só contaminan o aire senón que prexudican a todo o medio (ríos, mares...).

7. Polo tanto... ¿Cal sería a solución para acabar coa polución e coa contaminación en xeral?

Ante todo, utiliza-la cultura das 3R: Reutilizar, Reciclar, Recuperar. Esta cultura implántase tras moitos anos de esforzo pero non é imposible.

8. Observamos que nos municipios e cidades hai “puntos para a reciclaxe”. ¿Custa algo isto?

Pois... o vidro non, sáenos gratis; pero do papel, debido á gran caída do mercado estatal dos últimos meses, resulta moi cara a súa recollida, arredor dunhas 65.000 pts. en cada recollida, polo tanto, cada vinte días. Isto fai que os produtos reciclados resulten un pouco máis caros.

9. ¿Qué é o punto verde?

O punto verde é o imposto que pagan as diversas empresas, organizacións... para que o material que o leva (mediante un punto verde sinalado no envase) se recicle. Este imposto é de 1,50 pta. por envase.

10. ¿Quere engadir algo para @s alumn@s que lean esta entrevista?

Só quero dicirvos que aproveitéde-lo nivel de vida no que vivides, que é boísimo. Pídivos que o aproveitedes e que goceades del.

Pídivos tamén que colaboredes na reciclaxe xa que sóde-lo futuro, polo tanto, a prosperidade ou a desaparición da reciclaxe.

Moitas gracias e ata logo!!

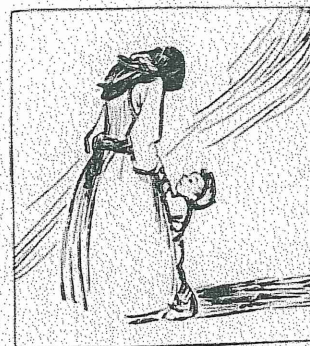
Castelao



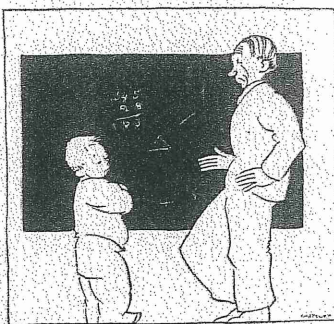
-Ese muchacho dicen que sabe muchísimo.
-Sí, pero tiene un acento tan gallego...



-O mestre berroume porque dixen "ollomol".
-Debeches dicir "ojoblando".



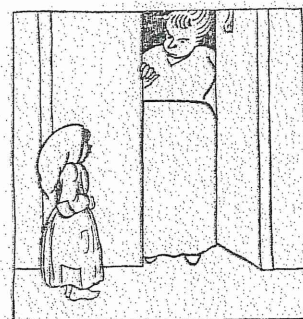
- Ai, miña nai, ¿por que o mestre non fala coma nós?



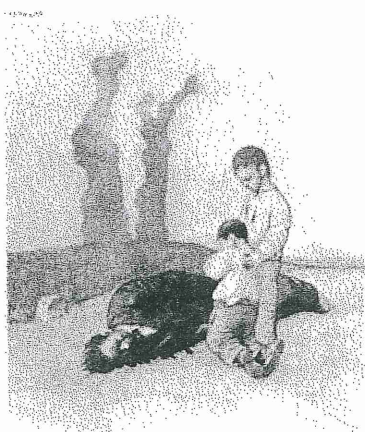
O ESCOLANTE ANDALUZ: ¿Cuánto año tiene?
- Non temos año ningún, temos unha ovella.



- ¿Por que non queres ir á escola, rapaz?
- Porque... porque sempre me preguntan o que non sei.

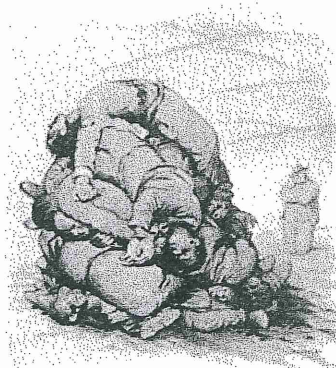


- Non veñas pedir máis á miña porta.
- E pois logo a ver cando vai vostede pedir á miña.



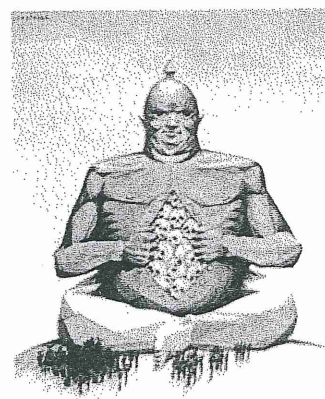
A derradeira lección do mestre.

A derradeira lección do mestre.



... Así aprenderán a non ter ideas.

... Así aprenderán a non ter ideas.



Este é o Deus dos feixistas.

Este é o Deus dos feixistas.

● mito escondido no deporte, non creas todo o que oes

Os mitos ou crenzas erróneas acerca da Educación Física en relación coa medicina son desde sempre moi comúns debido a influencias de tipo publicitario, a monitores pouco formados, etc., o que nos leva a realizar prácticas non só non favorables, senón prexudiciais para a nosa saúde.

Estes mitos ou crenzas son aqueles conceptos, procedementos e actitudes que a xente cre verdadeiros e dos que existe unha comprobación científica da súa falsidade.

Algúns destes mitos, ante os cales debes ter coidado, son por exemplo:

1. **O mito de que calquera exercicio físico ou deporte é axeitado para a saúde:** esta é unha idea xeneralizada bastante incorrecta que se ten na sociedade actual e que consiste en que todo o deporte é bo para a saúde sen ter en conta os contidos deste, o seu volumen e a súa intensidade. Pero hai que sinalar que o exercicio físico tamén pode ter como contrapartida unha serie de efectos negativos, sobre todo cando é realizado de forma inadecuada. Un exemplo deste é que un exceso, como o que levan a cabo os deportistas de elite, favorece a aparición de alteracións no organismo que desembocan nun funcionamento inadecuado dos sistemas orgánicos.
2. **O mito de que as maniotas ("agujetas" para os castelán-falantes) desaparecen tomando bicarbonato ou auga con azucre:** cando a xente practica exercicio despois dun período carente deste, sofre un proceso de dor muscular que normalmente chamamos "maniotas". Unha dor que aparece a partir das 24 horas de finaliza-lo exercicio e que pode permanecer ata sete días. Por crer que as maniotas se producen por cristais de lactato, esta xente inxire auga con bicarbonato ou azucre para combatir estes cristais, o que supón a posibilidade de xerar molestias gastrointestinais, ademais de non obter resultados positivos. Unha alternativa sería evitar, ó iniciar un programa de exercicio físico, aqueles exercicios que xeran maniotas, como correr, saltar, etc.
3. **O mito de que suar abundantemente é adecuado para perder peso, e asociado a isto, que a sauna é adecuada para adelgazar:** a obesidade converteuse nunha enfermidade metabólica moi frecuente ademais da causa de problemas psicolóxicos e sociais. As causas desta obesidade son moi diversas, e esta situación leva a que diferentes persoas se reten a perder peso a través do exercicio físico pensando que canta máis sudoración cause este, maior será a perda de peso. Esta idea conduce ó uso dunha vestimenta de elementos illantes combinada co exercicio e coa restricción da inxesta de auga, así como a outras conductas como introducirse na sauna. Con estas prácticas expóñense ó risco de altera-lo seu estado de hidratación a causa dunha excesiva perda de auga. E a deshidratación durante o exercicio físico ocasiona alteracións significativas das funcións corporais que implican ós sistemas cardiovascular, termorregulador, metabólico e endócrino. Así este aumento de sudoración debe atender á combinación de medidas como a dieta hipocalórica e a práctica de exercicio físico aeróbico baixo condicións climáticas adecuadas.
4. **O mito da perda de graxa abdominal coa realización de exercicios abdominais:** Este mito nace pola cantidade de xente que realiza estes exercicios con este fin, porque como dicía aquela frase: "Non hai cousa que tanto afee a figura humana como un abdome, un ventre voluminoso, caído, denominado *curva da felicidade*". Pero a potenciación abdominal non é precisamente a forma de conseguir tal perda de peso. É absolutamente imposible conseguir unha perda localizada de graxa, xa que o lugar do que proveñen os ácidos graxos usados como combustible durante este exercicio depende de factores xenéticos, hormonais, morfolóxicos, ... O problema é que o uso de calquera tipo de exercicio para adelgazar que leva a non alcanzar tal perda de peso motiva que a persoa se sumerxa no sedentarismo, o que diminúe a calidade de vida. Para perder peso é necesario instaurar programas de exercicio baseado nun tipo de exercicio moi concreto (aeróbico, onde interveñan grandes grupos musculares).

5. O mito de que o flato é causado pola inxestión de auga antes ou durante a práctica de exercicio: nalgunhas ocasións, individuos que realizan unha práctica de exercicio sofren unha dor aguda no costado dereito que non lles permite continuar ou mante-la intensidade. Esta dor, comunmente chamada flato, asóciase coa inxestión de auga, pero a súa causa é debida ó fluxo de sangue e achega de osíxeno inadecuados ós músculos respiratorios e a súa natureza é imposible de determinar, variando os síntomas segundo a persoa. En conclusión, o flato non está producido pola inxesta de auga, e hai que destacar que un dos principios máis importantes ó facer exercicio é beber auga: antes, durante e despois do exercicio. Cando o flato aparece, o mellor que podemos facer é dete-lo exercicio, xa que as demandas metabólicas dos músculos respiratorios diminuirán inmediatamente, e o fluxo sanguíneo ós músculos será suficiente: nunca deberemos facer esforzos con flato. Ademais, en caso de que este problema se repita con regularidade é conveniente iniciar unha investigación diagnóstica.

6. O mito de que o exercicio dá fame e fai que aumente a inxestión de alimentos: existe a crenza de que inevitablemente o exercicio físico causa un aumento do apetito de forma que calquera perda de calorías se contrarresta rapidamente cun aumento proporcional do consumo de comida. Debido a este mito, indícase que, cando se realiza un réxime para adelgazar, é preferible non facer exercicio. O problema nace por dous lados: primeiro, porque se esperan resultados a curto prazo e segundo, porque a intensidade e duración do exercicio normalmente son inadecuados. Para evitar este mito é necesario informar de que, con exercicio aeróbico a unha intensidade que se sitúe no primeiro umbral ventilatorio, lógrase o obxectivo proposto sempre en programas a longo prazo. Estudos recentes demostraron que o exercicio moderado tende a diminuír, en realidade, o apetito durante varias horas despois de realiza-lo exercicio.

Rubén D. Lemetre Álvarez (3º BUP A)



Defendemos Moraña

Espero con este ensaio que te adentes no coñecemento do término municipal de Moraña, en aspectos que tal vez descoñeces. Nel podes atopar desde rutas culturais ata itinerarios de sendeirismo, pasando por unha escolma das principais festas e tradicións.

Debes saber que o actual **concello** de Moraña é froito da fusión de dous concellos: **Saiáns** (con capital en Paraños) e **Moraña** (Santa Xusta), que tiñan as súas parroquias contidas na xurisdicción de Peñaflores, a cargo do Conde de Graxal. Ó longo da historia houbo intentos de disolvelo, pero non deixaron de ser proxectos, e o concello afirmouse como tal e pasou a formar parte do partido xudicial de Caldas de Reis.

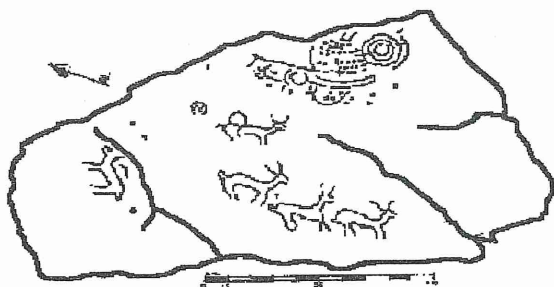
Moraña ten unha superficie de 40,8 Km², pasando de ter en 1836 2740 habitantes a posuír na actualidade 4500, dos que unha parte reside no estranxeiro tras as emigracións dos anos 30 e 40.

A poboación morañesa adicase fundamentalmente á **agricultura**, á **gandería**, ó sector **forestal** e á **cantería**, actividade moi enraizada a Moraña e viva na persoa de Paulino González (residente no Souto). É unha economía de autoabastecemento, na que a floricultura está a ocupar a un maior número de persoas.

Agora vouche falar dos principios **monumentos** de Moraña; recórdoche antes que non son os únicos, e tamén te animo a visitar estas rutas do noso patrimonio artístico.

Pertencente á Idade Antiga é o **menhir** de San Martiño de Gargantáns, único en Europa e datado no ano 3000–2000; puido ser un signo funerario, relixioso ou mesmo un límite entre tribos. Tamén abundan **petroglifos**, por exemplo, os de Ardegán e Xan de Deus; **mámoas**, entre as que sobresaen a do Monte Laxeira (San Martiño de Laxe); e **castros**: o do Monte Castelo, o de Rebón...

Pero, se a Idade Antiga non te atrae, se o que che gusta é a vida dos **pazos** e das casas señoriais, velaquí o que che ofrece Moraña: o Pazo da Busaca en San Lourenzo, do s. XVIII, construído sobre a base dunha fortaleza medieval; o Pazo de San Roque (San Pedro de Rebón), ou o da Toxeiriña (en Lamas). Á parte, podes visitar casas coma a dos Soutos (en San Lourenzo), a de Rial e a da Rapeira (en Santa Xusta). Ademais Moraña ofrece unha gran variedade no que a **arquitectura relixiosa** se refire: a Igrexa de San Pedro de Rebón, do s. XII, e a de San Martiño de Gargantáns, que constitúen dúas importantes mostras do románico; unha das igrexas parroquiais de estilo neoclásico é o famoso Santuario dos Milagres de Amil, que cada ano congrega milleiros de visitantes arredor da virxe, e ermidas como a da Virxe das Mercedes na Peroxa (Santa Cruz de Lamas). Son destacables os **cruceiros**, construcións xa tratadas por Castelao e que en Moraña teñen unha grande abundancia. Non debemos esquecer que o nome lle vén a este concello dunha raíz preindoeuropea **mor-**, que significa “**pedra**”, unida a **mel-**, “**altura**”, e así o nome enteiro



Petroglifo de Moraña
(Gargantáns)

resulta ser “pedreira alta”. Pois ben, os nosos ancestros aproveitaron este material para crear cruceiros tan vellos como o da igrexa parroquial de San Mamede de Amil e a de San Martiño de Gargantáns.

Como ves, tes onde elixir. E se prefires contemplar **paisaxes**, fervenzas, camiños escondidos..., Moraña tamén te pode satisfacer. Visita primeiramente o Monte Castelo, en Cosoirado: ofréceche unhas vistas espectaculares e un entorno paisaxístico moi agradable.

Se búscalo punto máis alto, poderás contemplar boa parte das terras de Moraña, a silueta do Monte Xiabre e unha marxe da ría de Arousa. Tamén é interesante a Serra de Ardegán, en San Martiño de Gargantáns, pois nela atópase unha gran concentración de restos arqueolóxicos, como **petroglifos**. ¡Quen sabe se ó mellor ata atopas cerámica castrexa! En Moraña hai uns montes fabulosos para a aventura: unha boa mostra é o de Querguizo, en San Martiño de Laxe, con camiños escondidos, regatos...

En toda ruta a pé que se prece as **fervenzas** non poden faltar. En Moraña o río Cornide ten unha moi fermosa, da que a súa auga moveu anos atrás as pedras dos **muíños** que a rodean (muíños podes atopalos ó longo do río Umia, que baña as nosas terras).

A auga, símbolo de pureza, corre pola emblemática fonte de Santa Xusta, s. XVI, que foi lugar de peregrinación nos anos 30. Ó seu carón chegaban multitudes desexosas de bebe-la súa doce e milagreira auga. Díciase que curaba o meigallo e mesmo se chegou a comercializar como xabón dentro e fóra de Galicia; sen embargo as autoridades da época consideraban perigosa esta auga e fixeron corta-lo subministro...

Atrae moitos visitantes tamén a Virxe dos Milagres de Amil, no mes de setembro, e San Roque en San Martiño de Laxe, o 16 de agosto (a súa honra comeza cunha novena, e na mañanciña do 16 faise unha procesión pola parroquia). Pero sen dúbida a **fiesta** de máis sona é a do Carneiro ó Espeto, que se celebra na carballeira de Santa Lucía o derradeiro domingo de xullo. É unha festa gastronómica, orixinal dos emigrantes arxentinos da década dos vinte, que cada ano concentra milleiros de turistas que se achegan a degustar esta especialidade tan típica morañesa. Tamén están collendo auxe a festa do Porquiño á Brasa, en Amil, a Cabalar, en Santa Xusta, e afiánzase, aínda máis, a Rapa das Bestas.

Ademais, en Moraña hai unhas áreas de recreo que son maravillosas, entre elas, a área recreativa da Pontenova, situada na praia fluvial do río Umia e próxima á ponte de Taboada; conta con infraestructuras para comidas campestres e servizo de aluguer de piraguas. Un paseo pola carballeira de Santa Lucía sería un bo remate da visita...

Como podes observar, hai moito que ver e facer; ó mellor un día quedache curto: para solventar isto, e para proporcionarche unha maior comodidade, as nosas **casas rurais**, perfectamente acondicionadas, ábrenche as súas portas e ofrécenche todo o que necesites. Por exemplo, a Casa Pardiñeiro de Agrosende en Santa Xusta; é do ano 1763 e pertencía a un recadador de impostos da época. O seu acceso ten lugar a través dun pasadizo e conta cunha multitude de actividades, ó igual cá casa de aldea-residencia A Torre, en Sabadín, que consta de tres apartamentos e un servizo de aluguer de bicicletas.

¡Non te podes queixar!; Hai de todo! Gustaríame ter espertado en ti un enorme interese pola miña terra, que dende sempre estivo algo marxinada pero que pouco a pouco, e gracias ás visitas de milleiros de turistas e os esforzos de tódolos homes e mulleres deste concello, está medrando e preparándose para un futuro brillante. Despois de todo, Moraña é Moraña, por moito que digan.

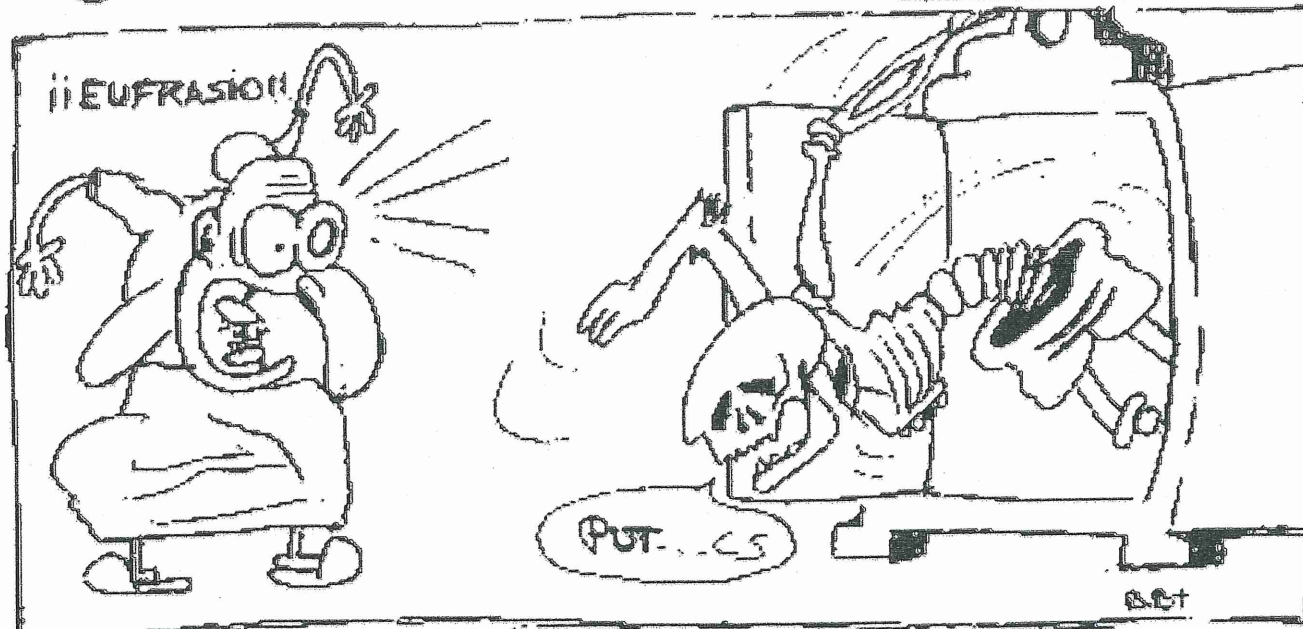
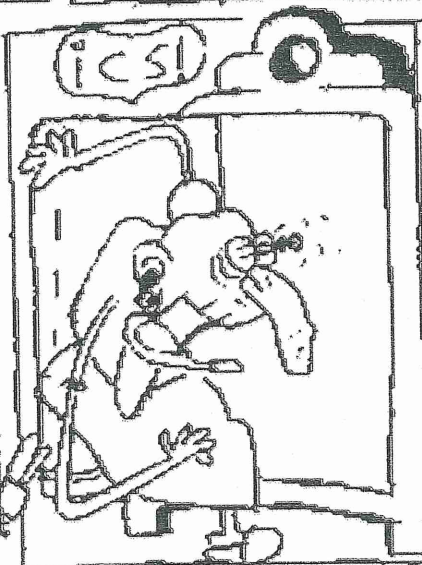
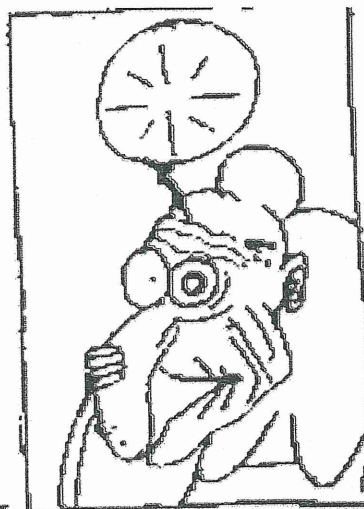
Isolina Garrido (COU A)

DEREITOS DO ALUMNADO

- Artigo 1. O alumn@ non tira xices, estudia a lei da gravidade.
- Artigo 2. O alumn@ sempre ten a razón pero nunca lla dan.
- Artigo 3. O alumn@ non suspende, suspénden@.
- Artigo 4. O alumn@ non fana, requíreno noutro lugar.
- Artigo 5. O alumn@ non dorme, reflexiona.
- Artigo 6. O alumn@ non cansa na ximnasia, aforra enerxías.
- Artigo 7. O alumn@ non fuma, estímúlase.
- Artigo 8. O alumn@ non come chicle, fortalece a dentadura.
- Artigo 9. O alumn@ non di tacos, desafógase.
- Artigo 10. O alumn@ non insulta ó profesor, recórdalle os seus defectos.
- Artigo 11. O alumn@ non le cómics, infórmase.
- Artigo 12. O alumn@ non fala na clase, comparte opinións.
- Artigo 13. O alumn@ non copia, recorda.
- Artigo 14. O alumn@ non enlixa o "Insti", decórao.
- Artigo 15. O alumn@ non se distrae, estudia o voo das moscas.
- Artigo 16. O alumn@ non pasa de coller apuntes, exercita a súa memoria.
- Artigo 17. O alumn@ non chiva nos exames, pensa en voz alta.
- Artigo 18. O alumn@ non se equivoca, pon a proba ó profesor.

E QUE NON NOS FALEN DE DEBERES.... Non estaban prohibidos????

Ri un pouco



PREMIOS DO II CONCURSO LITERARIO AQUIS CELENIS PROSA

Adicado a D. e S.

SÓ EN NINGURES

Míraa, mais non ve rancor na súa longa ollada. Agarda un intre antes de apura-lo derradeiro grolo da cervexa. Sábelle amargo, coma tódolos bicos que xamais recibiría dela, coma tódalas palabras desperdiciadas. Soña por un momento que o licor era cicuta e que o facía morrer. Caería debuzado e ela, tal vez, choraría. Choraría peor con bágoas que abren feridas no peito. Despértao do sono a crueza dun berro da rúa. Sería algún borracho, alguén que se pasou de máis. Tal vez para esquecer.

Os ollos buscan un punto no infinito, un punto que non lle lembrase que a tiña diante, que ela estaba alí. Míraa de novo, e ela sorrille. Aquela luz na sombra rescátao do temor das bágoas. Responde ó sorriso, cun leve aceno. Quén lle dera por poder abrazala, bicala, protexela de todos e todos...

Ergue a botella pedíndolle unha nova copa ó camareiro. ¿Cantas ían xa?, ¿nove, tal vez dez? Non o lembra, e quizá fose mellor así, que esquecese todo, que pensase noutras cousas, novos horizontes...

Agardando ó menos arrincarlle unha palabra, fálalle. Nin sequera sabe qué lle di, pero ela contéstalle. ¡Foder! ¡Como podería ser tan fermosa! El sabe que en cada palabra vai caendo pouco a pouco no pozo sen fonfo do amor e da tenrura, ese no que todos caemos algunha vez ó noso pesar. As palabras flúen coma o mel que se nos resiste. O fume do lugar medra e envólveos.

A conversa remata e queda sen alcumes para a súa ánima. Alguén a chama e volve ó anonimato da botella (un novo grolo, unha palabra de terra nas lembranzas). Tantas palabras estragadas en falarlle... Cada día sen ela parecíalle un chisco máis longo, e agora que a ten diante, ou quizais polo efecto do alcol, míraa sen dubidar. Ela sénteo coma quen sente o vento do verán na espalda, e, contrariada, sorrí. ¡Foder! ¿Por que sería tan fermosa?

Condenado ó olvido, volve perde-la mirada no infinito da fiestra que ten ó seu carón. Na rúa unha parella camiña, agarradas as mans, falándose de soños de papel que mañá serán cinza. Envéxaos. Si, envéxaos por teren o que el non ten. A risa dela na súa espalda faille lembrar ónde está...

A cabeza dálle voltas e non se sente ben. Demasiada cervexa –pensa-, pero non suficiente. Un novo grolo mestúrase co ruído do local. ¿Non podería calar toda esa xente?

Míraa, mais segue sen ver amor na súa mirada. Ela continúa falando con aquela amiga, e el, rodeado de xente, séntese só. Lembra versos famosos que leu tempo atrás, e soña bolboretas. Retoma o olvido a base de licor e xoga coas ideas pasadasa. Lembra a primeira mirada que lle adicou, que a percorreu dos pés á cabeza, e lle ensinou as verdades que esconde un corpo de muller. ¿Canto tempo pasara? ¿Xa tanto?

¿Para que desperdiciar tanto tempo en lembranzas? Mellor esquecer, a base de grolos. A rúa, agora en silencio, sóbelle polas pernas. ¡Tantas verdades morrían en cada grolo! Sente un frío que o atravesa, a sombra da dúbida... ¿nunca poderá tela...? ¿Nunca afundirá o seu rostro na súa melena? ¿Nunca recibirá os soñados bicos?... As dúbidas fano tremer. Pousa a botella e vaise. Ela mírao mentres marcha. Non supón que se vai quen máis lle quere, e el non se despide: árdelle o peito co lume do desamor e non pode conte-las bágoas.

Á fin a rúa, a soñada rúa onde creu verse ó seu carón en espellismos. Todo xira sen ela, e a fachada dun edificio sérvelle de improvisado diván. Senta e reflexiona. Mais as lembranzas, enterradas por paladas étlicas, néganse a voltar. Suspira e pecha os ollos. O eco do silencio faino adurmiñar...

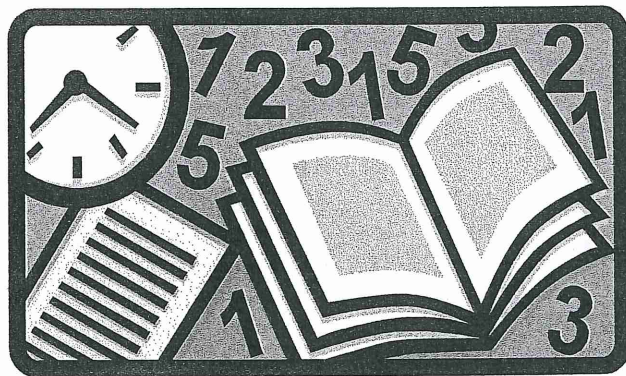
Unha man no peito... (é a man dela, sábeo). Abre os ollos e ela está aí. Sorriale e abraza. O aceno resucítalo. El tamén a abraza e únense nun só ser que pertence ó ceo. Levántao e axúdao a andar. As pernas fraquéanlle e case non pode falar. Pronto acordará e saberá que todo non é máis ca un traizoeiro soño que o leva cara a un frío destino.

A xente mira cara a aquel borracho que dorme na porta do edificio. Un sorriso cóbre-lle o rostro, un sorriso doce, amable, eterno. Pouco a pouco o aire non trata de entrar nos seus pulmóns e detense. O corazón, que antes latexaba por ela, comeza a deterse a reflexionar

Si, é ela a que o rescata, e inda mareado bícaa. Os beizos unidos échenlle o padal de sabores doces e harmónicos... As miradas crúzanse e todo o amor do mundo que os une. Dálle a man e lévaa a dar un paseo pola sorprendentemente vacía cidade. Os farois ilumínanos, resáltanos (¿ou tal vez é o amor encarnado en luces?) e échenos de cores místicas e amari-lentas. Con cada paso avanzan un pouco máis nos misterios da vida. Cedo, chegarán á fin, e el apearase. Ela sae do bar, e búscalo coa vista. Atópao tirado na porta do edificio. Está tremendo e móvese a espasmos. Achégase pero non se atreve a tocalo. Ten os ollos pechados e murmura...

Míraa, mais non ve rancor na súa ollada. Agarda un intre antes de apura-lo derradeiro bico. Nota cómo ela se esfuma entre o azul so soño. Quizais en algures ela o mire e vislumbre o cariño que garda no seu interior. Quizais algún día ela saiba realmente quén é e o que máis lle quere, que morrería por tela nos brazos. El sabe que é un soño, mais non sabe se acordará.

Rafael Sierra López, 17 anos (COU D) 1º premio na categoría B – Narrativa



VERSOS PERDIDOS

No tempo

Medianoite no reloxó
do tempo perdido.

Frío, silencio
na rúa que espera
o mencer.
(ou tal vez ó trasno?)

En noites coma esta
cantou Neruda
e o seu verso
confundiuse co vento da aurora.

Agora só sinto néboa,
néboa no meu interior
que me arrinca
a carón do sono
(É tarde para min?)

Mencer.
Mencer de melancolía
e victoria,
cos latexos inquedaes
de quen non quere;
simplemente mencer.

Síntome

Agora na soidade
ante a luz de estrelas inventadas
síntome.

Síntome e espero
no tellado da madrugada
a aquilo que verei
(ou acaso xa vin?)

Estraño ou triste,
ledo ou tolo,
serio ou só,
polo menos síntome
e a carón de cada sentimento
gardo unha lembranza.

Non vivín suficiente
como para velo
pero nótoo
preto de min
en silencio.

O abismo;
sinto o abismo,
o de tristuras e agullas
aquele ante o que todos caemos
debruzados de angurias,
aquele que fai sufrir ó tempo
aquele...

Pero cada vez que miro ó meu interior
agardando ó menos
o corazón cheo,
vexo angurias, penas, dores
e preguntome
se, polo menos, vítima do desexo
Síntome...

Latido

O adolescente grito da liberdade
abandónanos
deixándonos coa peste da monotónía.
Ogres tempos nos esperan.

Carcomidos polo xerme
do esencial
busco refuxio
no que non atopo
e selo as miñas palabras cun aceno.

Vacío,
coma o espírito dun rebelde
nacerá en min
un sentimento de odio.

Escuro,
coma tódalas promesas falsas
brotará en min
un trazo frenético
de satisfacción

Verbos perdidos
na luz das verdades
aparecerán da noite
e uniranse as mentiras
de tódolos tempos.

Barrocos sentimentos
que nos alcanzan na calor do serán
xulgarannos sen dúbida,
ogres tempos nos agardan

Algo semellante a un romance.

(A dedicatoria está dentro do poema)

Síntoo.

Non podía marchar sen despedirme.
Inda que outros te miren de fronte,
adeus, e non me olvides.
Espero que o sangue que agora che marcha
volva convertido en andoriñas;
Olvídame se iso queres, anda,
Olvídame só por recordarme.

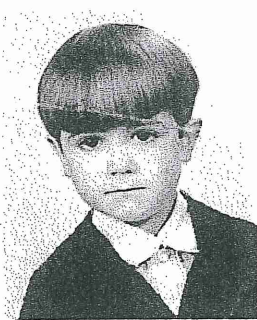
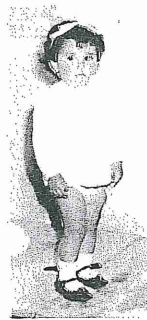
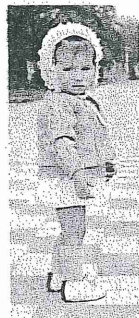
Poida que me arrepiña de marchar;
A luz que agora foxe
retembla no gris do ceo;
antes eramos felices... ¿E hoxe?

Historias endexamais contadas
esquecidas por recordarme.
Lembra que quen se vai,
gardando sinais do pasado,
amoute só por amarte...

Rafael Sierra López COU D
1º Premio de Poesía



¡Quen te viu e quen te ve!



Adiviña quen é quen e díno. ¡¡Hai premio sorpresa!!

ANOREXIA E BULIMIA O CORPO: UN OBXECTO DE CULTO

Cando a xefa de redacción me propuxo facer un artigo sobre este tema, pensei: ¿como facer unha exposición do tema sen que máis da metade dos lectores, deixen de le-lo artigo nada máis comezar?

Por iso dei coa solución: deixar clara a orixe e as consecuencias destas dúas enfermidades, pero tamén alentarnos para que non caíades nese pozo sen saída da “aparencia”, que pode ter consecuencias irreversibles.

Segundo os especialistas, a anorexia é “un trastorno da conducta ó comer que se caracteriza polo desexo de estar delgado e que leva a mante-lo peso por debaixo dos límites adecuados, podendo así chegar a unha desnutrición severa.”

Polo contrario, a bulimia defínese como “enfermidade que se caracteriza por comer grandes cantidades de alimentos nun breve período de tempo, en forma de enchentas, seguido case sempre de vómitos e acompañado de intensos sentimentos de culpabilidade e desprezo contra un mesmo.”

Si, esto sóanos como un protocolo, como unha autopsia, pero é un problema moi grave

que sofre ata un 25 % d@s moz@s de idades entre 12 e 18 anos.

En España, tres millóns de cidadáns están desnutridos.

¿A causa? Nin os mesmos psicólogos a coñecen.

Pero vaia... ¡¡deixémonos de bromas!!

¿Acaso ningún de vós desexou estar tan delgad@ e tan “guap@” coma eses esquelétic@s modelos das pasarelas? ¿Acaso todas temos que embutirnos nunha talla 36?

Si, claro que si, a sociedade de hoxe en día parece marxinar a aqueles que sobrepasan o límite de peso “normal”.

¿Normal?, ¿quen é normal?. ¿Acaso tod@s debemos estar delgad@s para triunfar entre os compañeiros?

A sociedade de hoxe non acepta nin os feos nin os obesos, todos temos que ter unhas medidas perfectas e unha cara... sen acné -¡por suposto!- para ser medianamente pasable.

Incluso para traballar nos piden un aspecto máis ou menos aceptable.

¿Pero que nos está pasando?



O que pasa é que o corpo está converténdose para todos nós nun obxecto de culto, na parte da existencia máis importante da nosa vida, e iso redúcenos a un plano materialista e marxinal.

¿Acaso o interior non conta para ti?

Si, aínda que pareza un tópico, a beleza vai por dentro. Non debemos vivir só para culturiza-lo corpo senón para formarnos como persoas interiormente.

¿Somos persoas ou máquinas incapaces de actuar por nós mesm@s?

¿Ímonos deixar manipular por unha sociedade materialista?

Non, renuncia a todo iso, esperta do teu soño e pensa por ti mesm@. Hai cousas que pagan máis a pena que intentar por tódolos medios parecerse a eses anoréxic@s prototipos das revistas e da televisión que nos asolagan tódolos días e a tódalas horas.

Ademais, a moda é un continuo ir e vir; hoxe lévanse as delgadas, pero... ¿e mañá?

Entón..., ¿déixaste manipular pola moda do corpo perfecto?

Se a resposta é si, pídoche que recapacites, que penses no que paga realmente a pena e que te poñas nas mans dun especialista.

Xuntos e coa axuda dos demais poderemos anular ese lema de: "O corpo: obxecto de culto."

Fátima Frieiro Santaya

3º D

Chega o 2000

E virá o 2000. Acendo a tele e todo é igual: a telefonía móbil revolúcionase, os lugares mudan co novo milenio, as saias máis longas do que aos homes lles gusta, o Corte Inglés contigo no 2000, Llongueras cos seus atrevidos cortes e peiteados para recibir o novo ano....

Polo que eu podo razoar, chego á conclusión de que o 2000 supón un cambio. Mais non me acaba de satisfacer a min isto e sigo barrenando: ¿Quen me vai devolver os seres que perdín? ¿Quen sacará as penas que cargan o meu corazón? ¿Quen vai frear os de ETA? E a conclusión volve ser a mesma. Despois de chupar tanta caixa tonta, convénzome de que o novo ano será máxico, e con el virán as respostas a estas e outras preguntas.

Chegado o día, a noite decisiva, a partir das 24:00 todo cambiará, o mundo xirará cun sorriso eterno e todos seremos felices.

Os nervios e a intriga fan que os minutos se fagan inmóbiles, e que a hora desexada tarde, pero ben, tómoos con paciencia e ixa está aquí! Xa se escoita a primeira badalada, e con ansias de que todo cambie, xa escoito a última. Unha copiña de cava e tras ela a desilusión, todos seguimos igual: os do terceiro mundo non teñen qué comer, o meu corazón non se dá erguido dunha caída para tropezar e volver caer, os da ETA pensan que están dentro dunha vídeo consola e volta a matar.

Entón, pregúntome eu, ¿por que foi tan peculiar a entrada do 2000 se é un ano coma outro calquera? Despois de romper tanto a cacholiña con que o 2000 sería ese sinal enorme de STOP que pararía todo o mal do mundo, só me queda espertar deste sono, biliscarme e ver que o peculiar do 2000 está en que, mentres nós nos embobamos coa caixa boba, os petos dos grandes imedran e medran!

¡ Xa vedes! Vivide a realidade, metédevos no seu interior e saíde da pantalliña que vos goberna.

María Luz Sánchez Silva.

Deportes

Como vén sendo habitual nos últimos anos, o derradeiro día da primeira avaliación celebráronse os tradicionais campionatos deportivos. Este ano a oferta ampliouse e houbo máis posibilidades en canto ós deportes nos que se puido competir; así, este ano non se celebrou o tradicional campionato de fútbol-sala senón que se cambiou polos de voleibol, fútbol 3 e brilé.

Un dos aspectos positivos foi a participación, xa que, salvo no campionato de brilé -no que só competiron dous equipos-, os outros dous contaron con bastantes equipos. Tamén hai que sinalar que en todos houbo moita competitividade e ningún dos equipos que venceron o tivo doado. Non houbo un equipo que apadumase ós seus rivais.

Agora imos botarlle unha ollada máis atentamente a cada torneo por separado:

-VOLEIBOL-

Participaron oito equipos. A competición foi bastante igualada aínda que o equipo vencedor demostrou se-lo mellor, e así revalidou o título obtido en xuño deste mesmo ano.

A final disputárona os equipos formados por:

David Mosquera (COU A), Quique Torres (COU A) e Moncho Torres (COU C).

Abraham Lorenzo (3º B), Pablo Sabarís (3º B) e Saúl Ares (3º D).

Venceron os últimos nun partido moi igualado.

-FÚTBOL-

Nesta competición participaron sete equipos. Como no voleibol, a igualdade foi a tónica do torneo. Os gañadores foron:

Carlos Señoráns(3º D), Carlos Torres (3ºD), Miguel Janza (3ºC) e Marcos (3º A).

Este equipo derrotou a outro formado por xogadores de terceiro de E.S.O.

Por último, a competición de BRILÉ.

Como só participaron dous equipos, foron estes os que se disputaron a final. Dende aquí arengamos a todos para que no próximo campionato se animen a competir.

Xa para rematar con este apartado, hai que dicir que a participación en tódalas competicións foi totalmente libre; así, calquera alumn@ puido facelo. Non importaba o grupo do que fose. Nestes torneos participaron alumn@s de B. U.P, E.S.O e C.O.U.

Pero estas non son as únicas actividades deportivas que se desenvolveron no noso Instituto. Disputouse unha liga interna de fútbol 3 na que se deron cita unha decena de equipos aproximadamente. Os partidos celebráronse nos recreos no ximnasio, cunha grande afluencia de público.

Nesta competición case tódolos equipos tiveron posibilidades de gañar, polo que, unha vez máis, a igualdade estivo presente. O equipo que gañou esta liga foi o SOS 061, composto por: Marcos Iglesias, Pablo Sabarís e Abraham Lorenzo, de 3ºB, e Saúl Ares de 3ºD. Foron subcampións: Carlos Torres e Carlos Señoráns de 3ºB, Marcos Castro e Lorenzo Rey de 3ºA e Miguel Janza de 3ºC.

RASCA E PICA

DE AQUÌ Á FAMA

Día 21 de decembro, entrega de notas da primeira avaliación, todo o instituto treme de emoción pero... non só polas determinantes notas senón porque na aula de usos múltiples ía realizarse o maior acontecemento do noso instituto nos últimos dez anos: o "debut" dun grupo "made in house": **Chapa e pintura**.

O grupo está formado por seis atractivos mozos do noso instituto:

- **Francisco Pajares (3º C)**: o cantante coa voz máis doce do "tuto".
- **Rafa Sierra (C.O.U D)**: "o polifacético": canta, toca o teclado, a guitarra e seguro que algo máis que ... [mutis].
- **Quique (C.O.U.)**: o contrabaixo máis rompedor.
- **Fran (C.O.U D)**: toca a batería que impresiona. ¡Sigue así e triunfarás!
- **Carlos Torres (3º D)**: aínda que non participou en tódolos temas, deixounos impresionados coa súa maneira de toca-la guitarra.
- **Iago (4º de E.S.O.)**: detrás da súa aparencia de "chapón" hai unha auténtica estrela tocando a guitarra. ¡Vive a música!

Despois da entrega de notas, algúns máis tristes ca outros, dirixímonos a presenciar-lo súbito espectáculo.

O salón de actos estaba a abarrotar e para face-la foto que vedes a pé de páxina tiven que facer como Tom Cruise en "Misión Imposible", ¡polo menos!

As fans estaban coma tolas por conseguir poñerse na primeira fila e presenciar máis de cerca ós seus ídolos e... os profesores, ¡que caras de satisfacción!

Sobre todo cando unha destes, Teresa, a "teacher" de inglés, nos deleitou cunha canción de "The Cranberries". ¡Toda unha estrela!

Pero, como non, hai que dicilo todo: o fan número 1 sen lugar a dúbidas é Cruces, o profesor de Galego. Durante todo o concerto non parou de dar brincos ó ritmo da música "celestial" dos nosos compañeiros. E a Manuel Guede, o profesor de grego, vaia... non lle cabía o corazón no peito da emoción.

E para poñerlle guinda ó postre, apareceron uns "acoplados" instrumentistas: Cruces (o fan perfecto) fixo a función de guitarrista e Antonio, o noso Secretario, tocou o contrabaixo que daba xenio velo.

A verdade e que na foto non saídes nada mal, ¿eh?

Dende o equipo de redacción queremos desexarvos moita sorte no voso camiño ata a fama.

NOTICIA DE ÚLTIMA HORA: Actualmente, os membros deste grupo cambiaron. En vez de Carlos Torres, apareceu un ex alumno: Valentín.

Ademáis, engadiuse un novo membro: Víctor de COU D.

Pouco a pouco, os nosos compañeiros vanse facendo un oco no firmamento actuando en salas tan célebres coma "Aquarium" ou "Rañolas".



Fátima Frieiro Santaya

Reimundo Patiño

Foi un home mancado. Naceu no ano de 1936, ano da Besta, e ós cinco anos unha enfermidade tirou con el nunha cama. Fixo política, da de esquerdas, comunista, e nacionalista, da independentista, amou muller e deixou descendencia, revolucionou a plástica galega, críticamente, radicalmente. A súa totalidade aínda non foi tida en conta; expuxo en diversas cidades do mundo: México, Barcelona, Madrid,... pero o silencio cinguiuse sobre a súa persoa, manipulado, esquecido, marxinado. Morreu en plena madurez, no ano 85, cando voltaba a cargar as pilas á súa Coruña natal.

Se hai algo que resaltar nel, por enriba de todo o seu polifacético labor, é que sempre rexeitou o artista-espectáculo, ese artista que vende a súa imaxe de excéntrico, de excesivo, o pintor, o artista surrealista da Francia dos anos 20, ou da España de Dalí. Foi espartano traballador, lúcido revolucionario, contra toda a carcamalície que estendía pincel e cor na gris Galicia do momento, contra Colmeiro, contra Prego de Oliver, contra Corredoira, contra Maside, contra Castelao, contra todo o figurativismo ou arte reaccionaria, clasicista, pastel, impresionismo, realismo costumista. O seu labor foi, entre outros, traer a Galicia a Karel Appel, a Malévich, a Pollock, a Kandinsky, ... pero tamén os gravados celtas, os petroglifos de Mogor, as espirais concéntricas, a dor do home galego, do seu incipiente proletariado, contra o paisaxismo bucólico, contra un Cunqueiro co que mantivo unha dura loita xornalística en prol dunha arte urbana, en loita coa realidade, de liberdade negada, a favor dos universos kafkianos que Cunqueiro ironizaba. Logo veu BRAIS PINTO, os anos cincuenta en Madrid, A Gadaña. Alí Patiño deseñaba edicións de libros, cartaces, banda deseñada. Escribía versos, que tardarían en publicarse demasiado (bandeiras neboentas saía do prelo en Espiral Maior na década dos 90, e os Homes-Biela aínda non foron publicados máis ca por revistas), e fundaba organizacións marxistas-leninistas como a UPG, xunto doutros compañeir@s de Brais Pinto no ano 1963. A exposición "ARTE DISGREGADA" foi un revulsivo do POLITEXTURALISMO, termo creado por el para definir a ruptura da materia, do ser, a transformación da enerxía, fragmentándoa dende múltiples puntos de vista, unha exposición importantísima que a penas tivo influencia en Galicia.

Os de BRAIS PINTO voltarían a Galicia nos 60. El permanecería alí, creando, sempre en contacto cos de Galicia, con Beiras, con Ferrín, con tod@s.

De pequeno andaba nunha cama con rodas, tolleito, iso cambiou a súa visión do mundo, un mundo enteiro, propio, o de Rei-Mundo Patiño.

Desconectaran os de Madrid dos de Compostela, domeados por Piñeiro, faltos de organización e interese. Pero Patiño falaba duns mozos coruñeses abofé interesantes, entre eles estaba o seu amigo Xohán Casal, a quen convenceu para escribir en galego toda a súa obra, da que se conserva o monllo de relatos compilados nun libriño.

Este ano pasado, á fin do milenio, o Auditorio de Galicia transformou as nosas vidas cunha exposición encomiable: Reimundo Patiño: a explosión dun Mundo. Era hora de lle facer xustiza a quen foi xusto. Patiño e Laxeiro son o mellor da Plástica Galega do XX. É unha mágoa que neste pequeno país falar claro de política, ter un proxecto nidio, simbolice ostracismo, silenciamento, o ano Castelao é un exemplo cumprido.

Cofecemos a Picasso, incluso se divulgan nos xornais os cadros que este pintou a espatulazos cando viviu na Coruña. Nada de Patiño. Etnocidio.

A exposición debería ter congregado o mellor de cada casa, claro. Pero todos os medios se perdían na plástica de Castelao, esquecendo a Patiño. Porque Castelao foi decisivo, pero non como pintor, tampouco como escritor, e Patiño, si.

Desde as páxinas desta revista, quero invocar á mocidade a coñecer a obra deste gran pintor, serigrafiador, deste grande artista, anominado na nosa Terra, agás por catro líderes da nosa cultura, neutralizados polo poder dos medios de comunicación, silenciadores.

ALEJANDRO NÚÑEZ

Creación Literaria

GALICIA QUÉIXASE

Hoxe é un día no que
A lúa garda ten que facer
Vixiarnos toda a noite
¿Que irá acontecer?

As horas pasan e pasan
Sen nada que destacar
E a lúa aburrída
Dormida vai quedar.
Pero de súpeto, uns prantos
A súa atención conseguen chamar
E a lúa dende alá arriba
Abre os ollos para albiscar.

Ve no noroeste peninsular
Como alguén non para de chorar
E aquí baixa a lúa xusticeira
E preguntas comeza a disparar:
-¿Por que choras?
Dimo, pódote axudar.
-Ti nunca me entenderías
así que non cho vou contar.
-Como vexas.

Daquela debo marchar
Pero non esquezas, que
En min podes confiar.

A lúa foise alongando
Decidida a marchar
Pero unha voz díxolle:
“Queda, voucho contar;
Eu chámome Galicia e
Moitos fillos teño e tiven que dar,
Uns xa están criadiños, e outros
Aínda comezan a medrar.

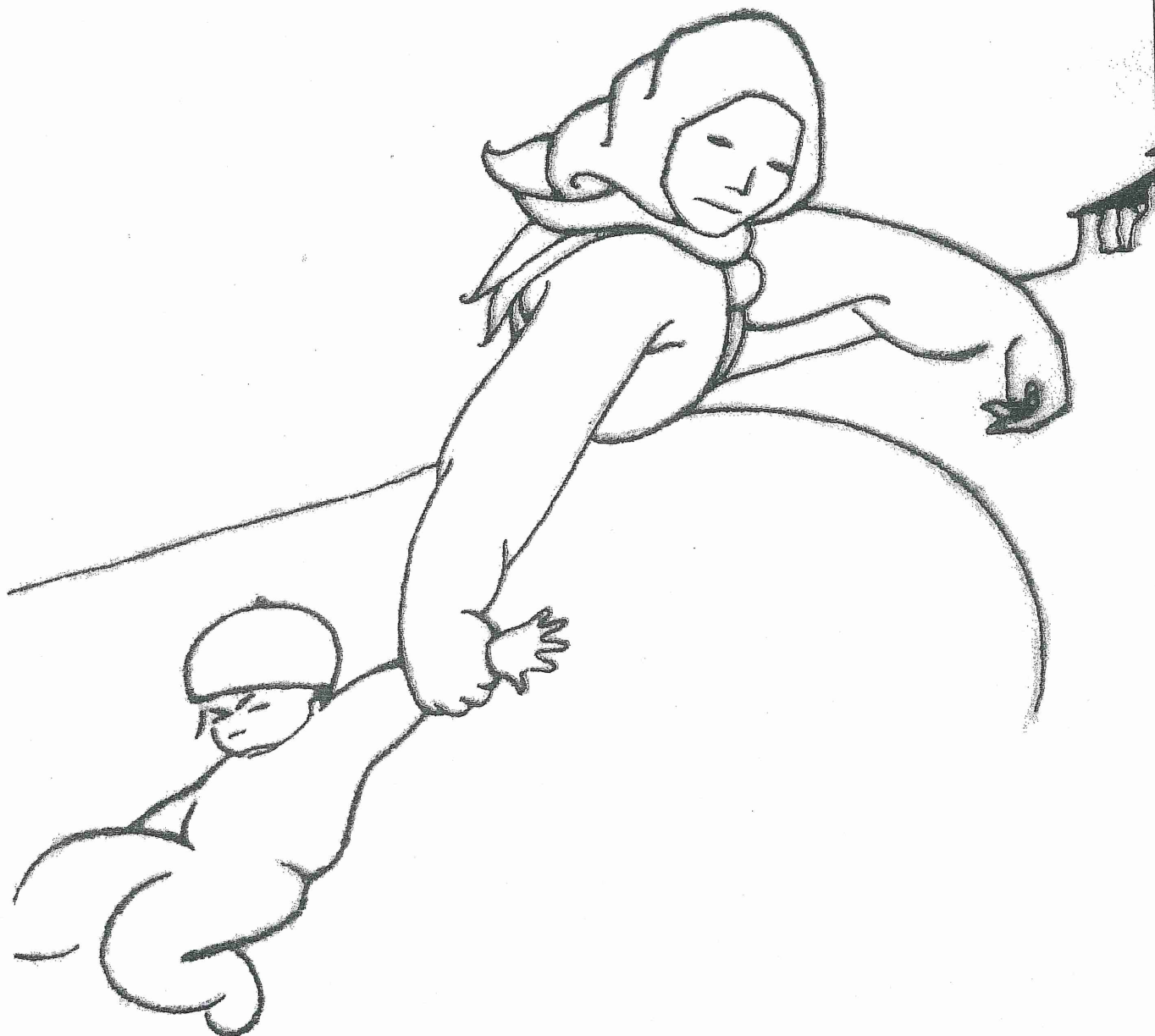
Eu como nai doullo todo
Unha lingua para falar
Un terreo para vivir e
Un campo para gozar.

Eles como desagradecidos
Só saben desaproveitar.
Prefiren a lingua que un
Descoñecido lles veu ensinar,
E no campo, as vacacións
Xa non poderás pasar.
¡Cortaron o castiñeiriño!
¡Alá vai o pinar!
E consigo tódolos paxariños
Que as mañás viñan alegrar.

Se non lle damos gracias
A quen nos pariu, ¿a quen llas imos dar?
Aínda lembro cando pasaba eu sen pan
Para os meus filliños podérllelo dar,
Cando deixaba explotar a miña horta
Só por dous reais que lle ía sacar,
Pero se eles así eran felices
A min nada me debía importar.
E agora xa ves, non son ninguén
Todos son a me pisar.

Así que miña lúa,
Ti nunca me entenderás
Porque ti neses altos
Por isto non tes que pasar.
En cambio eu, son nai, unha nai
Cun pasado para ben lembrar
Cun presente moi duro e
Cun futuro, ¿quen sabe se o haberá?

María Luz Sánchez Silva



- Non quero ir porque o escolante pégame
e a escola cheira que fede.

NAVEGAR

No medio desta noite
navega canso un corazón
sen enerxía , sen esperanza
tan só unha pequena ilusión

Perdeu de vista a costa
quedou atrás o sol
navega pouco a pouco
sen rumbo, sen razón

Unha suave brisa
acaricia un perdón
unha bágoa percorre
unha perdida paixón

Sáfu a lúa para velo
aquí só chorar
no medio duna noite
fría ó navegar

E á fin o corazón perdeuse
no medio da noite, do mar
pouco a pouco, sen fin
nunca parou de chorar.

Sandra Martínez Rivas

UN RECORDO...

Entre as árbores do monte,
Unha chama vin brillar,
Era o destello dos teus ollos,
Que me fitaba ó pasar.

Moi a modo e con cautela,
Achegácheste a saudar,
Déchesme un bico na boca,
Que nunca deixarei de lembrar.

Os teus beizos tiñan un sabor especial,
Un sabor difícil de igualar.

Nese mesmo momento,
Algo escuro nos sobrevoou,
Era o maldito tempo,
Que impedía o noso amor.

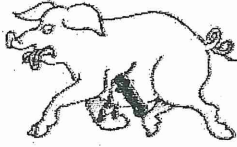
Mais despois de despedirnos,
Prometémonos os dous,
Que volveríamos a vernos
Nunha próxima ocasión.

Pero eu temíalle ó engano,
Temíalle á traizón,
Temía que me deixases,
Por outra que fose mellor.

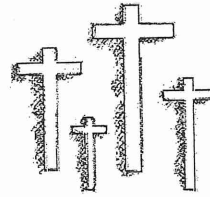
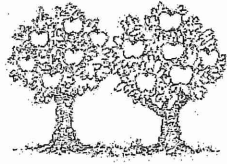
SIMPLEMENTE EU



Xeroglíficos



A cada porco
chégalle o seu...



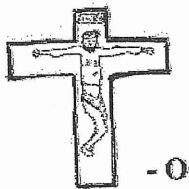
É + IRMÁN DE CAÍN
(en inglés)

(NI)²



+ ARTIGO EN
INGLÉS

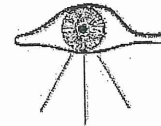
N=M



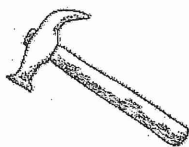
+ INA

-O

SA +



DEUS
EXIPCIO

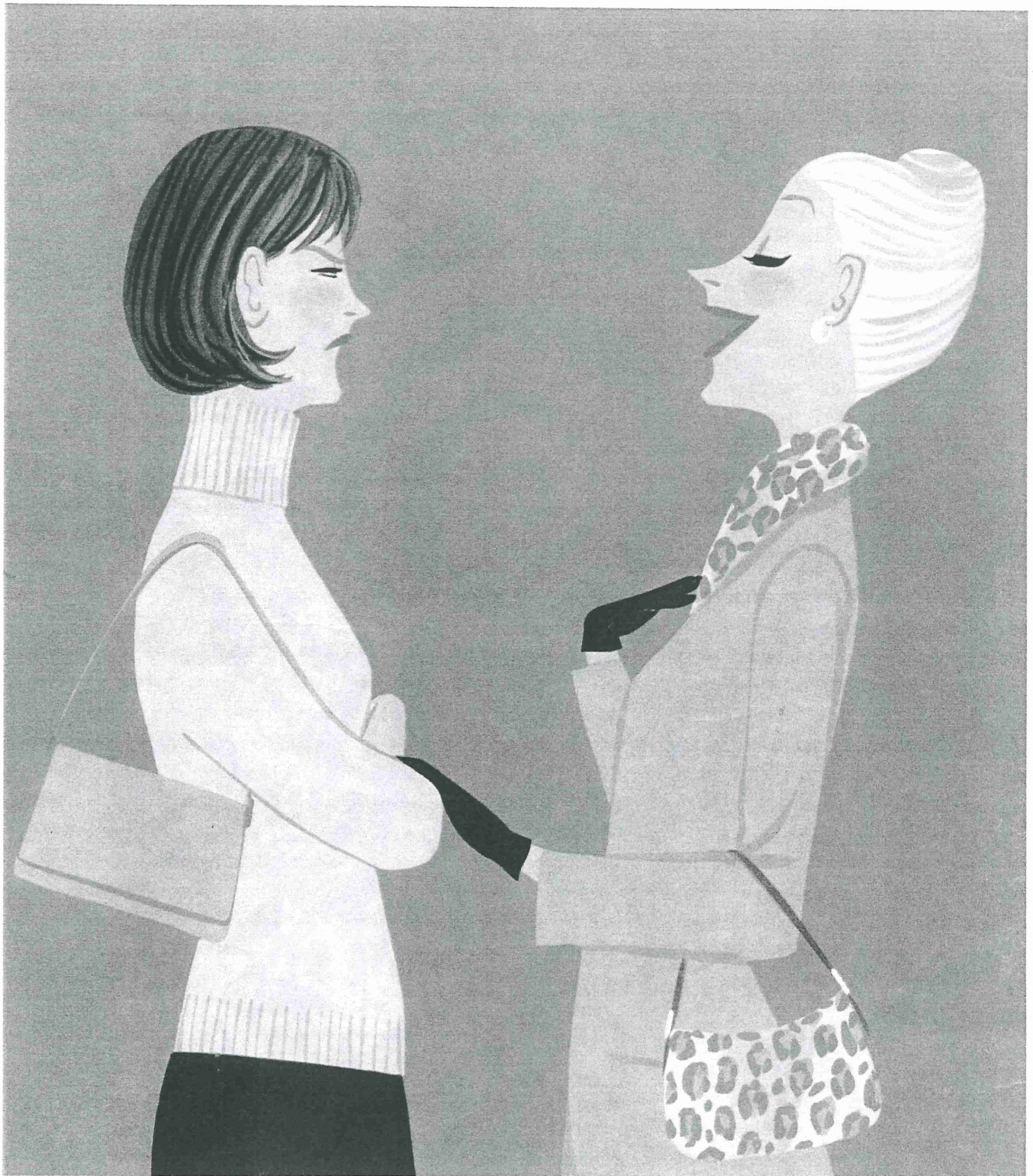


- TELO

T+



- F



- Mira, Marina, non te preocupes, teñes que levarlo a modiño... o sea...



Espiral , de Reimundo Patiño