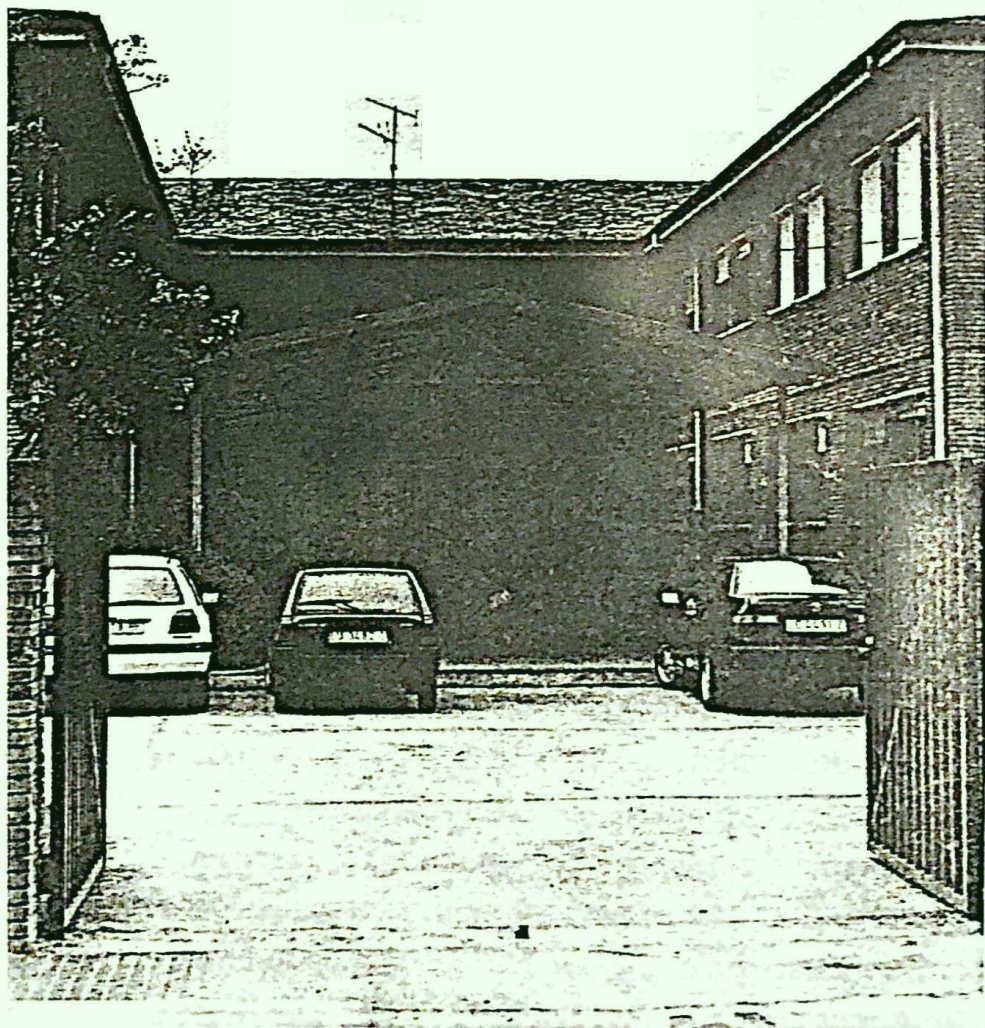


# **SALDOIRA**

## **2001-2002**



Revista do IES Martaguisela. O Barco de Valdeorras

**EQUIPO DE NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA**

## PARTICIPARON:

---

Loreto Fernández López  
Anabel Álvarez Pérez  
Patricia Rodríguez Malvesada  
Mónica Oulego Gómez  
Silvia Enríquez Pérez  
Jennifer Rodríguez Afreijo  
Aida Estévez Delgado  
Érika Johana Giraldo Ayala  
Lúa Álvarez Cao  
Cristina Ares González  
José Dorado Álvarez  
Julio Miranda Del Campo  
Christian Escuredo  
Beatriz Blanco Rodríguez  
Lucía Anta Rodríguez  
María López Álvarez  
M<sup>a</sup> Aurelia Blanco Pérez  
Noemí Dosouto González  
Pablo Federico Marini Valsechi  
Sonia Gómez Mariñas  
M<sup>a</sup> de la Merced Arias Fernández  
Gumersindo García García  
Áurea González Alonso  
María Romero González  
Rosalía Roel Rivera  
Plácido Blanco Bembibre  
Rosario Álvarez Álvarez  
Paulino Prado Carrascal  
Alba Hernández García  
Manuel Barreiro Abeijón  
Antonio Liébana Del Valle  
Luísa Rigueira Rodríguez  
Mariví Sánchez Regueiro

## AGRADECEMENTOS

Desde aquí queremos manifestar a nosa gratitude a todos os que, desinteresada e voluntariamente, colaboraron nesta e/ou noutras actividades de Normalización Lingüística.

Moitas gracias. Co voso traballo estades contribuíndo á conservación da nosa lingua, esencia do noso pobo. A vós dedicamos estas palabras de Florentino Cuevillas, un dos homes máis salientables do Grupo Nós: *"... Se se vos ocorre pensar acaso se sementades ou se só esparexedes, desbotade ese pensamento e tede por seguro que calquera traballo, grande ou pequeno, duro ou levián, que emprendades en nome de Galicia, é sempre sementeira"*.




# S U M A R I O

<b>Os profesores contestan: Entrevista a Gúmer</b>	4
<b>Manuel Ares González</b> .....	5
<b>Carlos Casares</b> .....	6
<b>Frei Martín Sarmiento, un incomprendido.</b>	8
<b>Breve reseña biográfica de Florencio</b>	
<b>Delgado Gurriarán</b> .....	10
<b>A encefalopatía esponxiforme</b> .....	12
<b>A auga: Ese ben esencial que se esgota</b> .....	13
<b>Normal ... ización</b> .....	15
<b>Mozos e alcohol: o botellón</b> .....	17
<b>Non á guerra</b> .....	18
<b>Tempo de ¿Nadal?.....</b>	19
<b>¿Paz? .....</b>	19
<b>Ser estranxeiro/a</b> .....	20
<b>Un calendario: A felicidade dun neno</b> .....	21
<b>Pop-Rock valdeorrés: Garijo Mambrú</b> .....	22
<b>A Banda de gaitas do Barco presenta</b>	
<b>o seu novo disco "Sons de Calúbriga".....</b>	23
<b>Creación literaria</b> .....	27
<b>Libros</b> .....	32
<b>Teatro.....</b>	33
<b>As "competicións" deportivas</b> .....	34
<b>Actividade física e saúde</b> .....	35
<b>Fútbol no IES Martaguisela</b> .....	36
<b>Pasatempos</b> .....	38
<b>Solucións.....</b>	40
<b>Consultorio sentimental</b> .....	42
<b>Fotografías.....</b>	44
<b>Axenda.....</b>	49

# ENTREVISTA

Patricia Rodríguez e Mónica Oulego

## OS PROFESORES CONTESTAN: ENTREVISTA A GÚMER

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nome e apelidos completos.</b></li> <li>- Gumersindo García García.</li> <li>- <b>Lugar de nacemento.</b></li> <li>- Ponferrada.</li> <li>- <b>Residencia.</b></li> <li>- O Barco de Valdeorras.</li> </ul>	
---	--

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>¿Gústalle o Barco?</b></li> <li>- Si, ¡xente encantadora!</li> <li>- <b>¿Quen lle ensinou a bailar?</b></li> <li>- ¡Non sei bailar! (entre risas).</li> <li>- <b>¿Gústalle as súas alumnas?</b></li> <li>- Hai de todo, normalmente si, tanto alumnos como alumnas.</li> <li>- <b>¿Que música lle gusta?</b></li> <li>- ¡De toda!</li> <li>- <b>¿Que deportes lle gustan?</b></li> <li>- Todos.</li> <li>- <b>¿Ten moza?</b></li> <li>- ¿?????????????????</li> <li>- <b>Creemos que anda polos trinta, ¿é verdade?</b></li> <li>- ¿?????????????????</li> <li>- <b>Sabemos que tiña o pelo longo, ¿por que o cortou?</b></li> <li>- (Non contesta, pero supomos que sería porque xa se cansou del)</li> <li>- <b>¿De que equipo é?</b></li> <li>- Do Barcelona.</li> <li>- <b>¿Por que os alumnos/as o pasan tan ben con vostede?</b></li> <li>- ¡Non sei!, creo que ademais ¡nin me soportan!</li> <li>- <b>¿Por que non deixa xogar as nenas en equipos mixtos?</b></li> <li>- ¡Se son elas as que non queren!</li> <li>- <b>¿Gustaríalle ter fillos?</b></li> <li>- (De broma e rindo). ¡Ó mellor xa teño algún por aí!</li> <li>- <b>¿Como se ve dentro de trinta anos?</b></li> <li>- Igual, no Martaguisela e ... ¡cun chándal tipo astronauta! (porque nesa época...)</li> <li>- <b>¿Cantos anos leva dando clase?</b></li> <li>- Nove anos, oito en colexios públicos e un nun privado.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>¿Que quería ser cando fose maior?</b></li> <li>- Quería ser famoso, creo que... ¡futbolista!</li> <li>- <b>¿Que lle diría a un neno/a que quixese estudar INEF?</b></li> <li>- Que... ¡adiante!, é moi bonito e interesante.</li> <li>- <b>¿Que levaría a unha illa deserta?</b></li> <li>- Un billete de lotería acertado e... ¡un avión para volver! (jejeje...)</li> <li>- <b>¿Que lles vai pedir ós Reis Magos?</b></li> <li>- ¡Pero se son os pais de cada un! ¡Paciencia para poder aguantar!</li> <li>- <b>¿Como cre que afecta nas rapazas do IES?</b></li> <li>- ( Non contesta, rise)</li> <li>- <b>¿Por que cre que esperta tanto interese nelas?</b></li> <li>- Porque as maiores non me fan nin caso.</li> <li>- <b>Cor favorita.</b></li> <li>- Azul mariña.</li> <li>- <b>¿Como quere enfocar a súa vida?</b></li> <li>- ¡Xa está enfocada!, como profesor ou... ¡artista de rock!</li> <li>- <b>¿Fuma?</b></li> <li>- ¿?????????????????</li> <li>- <b>¿Que bebe?</b></li> <li>- Café, “auga de fogo...” jejeje</li> <li>- <b>¿A que anos pensa deixar de exercer a profesión?</b></li> <li>- ¡ós sesenta e cinco!, ata aquela seguirei sendo o mesmo e... ¡imaxinádevos saltando o potro!</li> <li>- <b>¿Atreveríase a unha segunda entrevista?</b></li> <li>- Ben... ¡Si! Jejeje</li> </ul> |
|---|---|



# IN MEMORIAM

Mónica Oulego e Patricia Rodríguez

---

## MANUEL ARES GONZÁLEZ



Manuel era un rapaz de 13 anos dos que poucos se poden atopar hoxe en día. Bo estudante e compañeiro, Manuel era un neno moi maduro para a súa idade, cousa que todos valorabamos e admirabamos. Pese ó seu aspecto de persoa seria e tímida, sempre que a situación o permitía, contaba chistes de todo tipo e facía rir a calquera. A súa responsabilidade e seriedade nas clases, fixo que tivese unha moi boa relación cos profesores que lle impartían clases no IES Martaguisela e cos compañeiros. Como á maioría dos rapaces, gustáballe xogar ó fútbol e era un admirador do Real Deportivo da Coruña. Tamén lle gustaba o ciclismo pero o seu deporte favorito era o atletismo. Practicou este deporte durante dous anos e gañou varias probas. A proba máis importante na que competiu foi a do campionato provincial na cal quedou no terceiro posto. Igual que a todo o mundo, gustáballe gañar e non quedaba agusto se perdía.

A parte dos deportes, gustábanlle moito os animais, en especial os cans. Cando vía algún pola rúa, intentaba acercarse e acaríñalo. Manuel protexía moitísimo os animais. Pero a súa gran paixón era a música. Este ano comezaría no conservatorio do Barco para cursar guitarra e piano.

Nun futuro tiña pensado estudar no INEF ou ser músico, xa que tiña calidades para selo.

O trágico falecemento de Manuel non foi provocado por unha enfermidade como se dixo nun principio. Manuel estaba moi san e non padecía enfermidade ningunha. A inesperada e repentina morte foi provocada por unha fisura na arteria que rega o intestino.

Despois de seis meses da súa morte, os seus amigos queremos dicirlle que, estea onde estea, non nos esqueceremos del e sempre estará presente nos nosos corazóns.

# IN MEMORIAM

Silvia Enriquez Pérez

## CARLOS CASARES

Fóisenos unha das grandes figuras galegas, DON CARLOS CASARES. A caprichosa fatalidade quixo que o mesmo día no que tiña lugar a homenaxe a Francisco Fernández del Riego, tivese lugar un inesperado adeus a CARLOS CASARES, quen era ademais un dos convidados á homenaxe.

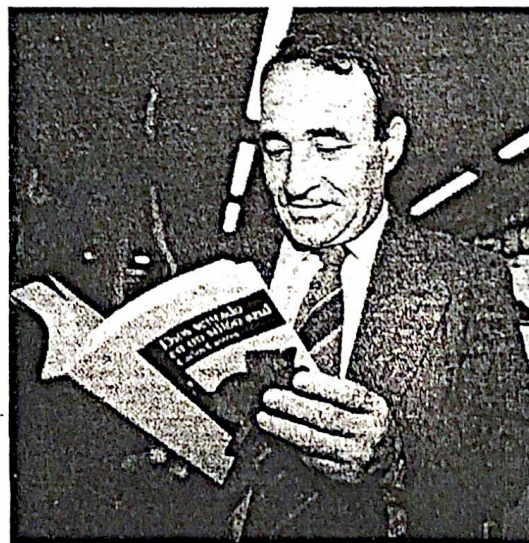
Así, de xeito inesperado, o corazón de Casares non aguantou un novo infarto, deixando o 10 de marzo a noticia da súa morte conmocionada a toda Galicia.

O 10 de marzo de 2002 Galicia espertou cunha nova moi difícil de asumir. A forza e a vitalidade dun home como Casares facía que a incredulidade fose a primeira expresión nas facianas de moitos galegos, seguida dunha sementeira de loito.

No momento no que a noticia da súa morte se deu a coñecer, as reaccións no mundo da cultura foron inmediatas. Eran numerosas as chamadas que pretendían expresar as condolencias e o baleiro desta repentina morte.

Prestixiosas figuras e medios de comunicación foron as que expresaron publicamente facetas importantes de Casares, así a Asociación de Escritores en Lingua Galega subliñaba o seu amor pola lingua, Manuel Bragado (director de Xerais) lembraba que o primeiro libro galego que leu foi *Vento ferido*, diversos partidos centráronse na faceta

pública da actividade de Carlos Casares e destacaron principalmente o seu compromiso con Galicia.



### ¿QUEN FOI CARLOS CASARES?

Carlos Casares naceu o 24 de agosto de 1941 en Ourense, sen embargo, debido á profesión do pai (mestre) en 1944, a familia Casares trasladouse a Xinzo de Limia, lugar onde transcorreron os anos de infancia do autor.

A súa relación coa natureza, o mundo da aldea... foron formando na súa persoa experiencias e emocións que segundo el mesmo o enriqueceron moito interiormente. Algo deste mundo e deste tipo de emocións aparecerá posteriormente no seu importante libro: *Vento Ferido*.

En 1952, con once anos, debido á



tradición clerical que imperaba na súa familia, ingresou no Seminario de Ourense. Neste seminario, Casares enfrontouse a un mundo completamente distinto ó que guiara a súa infancia e que axiña lle provocou un sentimento de desagrado e desgusto. Neste choque de Casares contra ese réxime de vida, este descubriu a literatura, o pracer da lectura e a creación xunto coa súa vocación de ESCRITOR.

Unha vez que Casares abandona o Seminario, a súa inclinación literaria lévao a participar en numerosos concursos literarios, que lle permitiron entrar en contacto con figuras tan importantes como Vicente Risco, a través do que descobre a literatura galega moderna. Pola metade dos anos 60 a actividade política aumenta, o que fai que Casares acabe integrándose na Asociación Democrática de Estudiantes (ADE) que acollía desde católicos a socialistas e militantes de esquerda.

Todo este ambiente estudantil no que se move serviulle para ambientar a súa novela *Xoguetes para un tempo prohibido*.

Despois dunha etapa da súa vida marcada pola militancia, feito que influíu moito na súa vida e ideais, Casares decidiu non integrarse en ningún partido máis, co que pretendía dende a súa humildade que ninguén se sentise cohibido ou manipulado.

Despois de todas estas experiencias que marcaron claramente a vida de Casares, sucedéronlle outros acontecementos de

evidente importancia para a súa persoa como ser elixido en 1977 Académico de Número da Real Academia Galega, foille concedido o premio Xunta de Galicia, a súa produción narrativa recuperou as súas orixes como escritor, por medio dun libro de relatos breves: *Os escuros soños de Clío*, entre outras moitas.

Tamén acadou grande éxito no cultivo doutros campos como o ensaio, nomeadamente a crítica literaria.

Moitos críticos definían a ilustre figura de Casares, que contaba cun grande recoñecemento como se comprobou anteriormente, como unha das persoas máis representativas das nosas institucións e como un gran creador que constitúe o entramado esencial da cultura galega.

O trazo de Casares no que coinciden todos os críticos é en que era un gran home que tiña unha gran comprensión da literatura e da vida, unha persoa dunha soa peza.

A súa escritura manaba da súa personalidade, da súa capacidade de ver as cousas da vida.

O 9 de marzo, como xa sinalabamos, o destino quixo arrebatarlle a vida a un dos grandes da nosa cultura.

Sen embargo, coa intención de consolar, debemos ter presente nos nosos corazóns que os grandes nunca morren.



# DÍA DAS LETRAS GALEGAS DE 2002: FREI MARTÍN SARMIENTO

M.S.R.

## FREI MARTÍN SARMIENTO, UN INCOMPRENDIDO



O vindeiro 17 de maio celebramos o Día das Letras Galegas, como cada ano desde aquel 17 de maio de 1963 (data do primeiro centenario da publicación de *Cantares Gallegos* de Rosalía de Castro) en que a RAG instaurou esta festividade co obxectivo de homenaxear e dar a coñecer as grandes figuras das nosas letras.

Esta festividade goza, sen dúbida, dunha moi boa acollida entre a maioría dos galegos que o resto do ano substitúen a súa lingua polo castelán; sen embargo, unha minoría máis comprometida considéraa insuficiente, pois pensa que en Galicia debía celebrarse o día das letras catalanas, vascas, castelás, francesas... pero ás letras galegas debiamos dedicarlle todos os días do ano.

Este ano dedícaselle a Frei Martín Sarmiento, e a verdade é que as tiña ben merecidas, ben seguro que moito máis ca outros ós que xa se lle dedicaron en anos precedentes.

Frei Martín Sarmiento naceu o 9 de marzo de 1695, en Villafranca do Bierzo, onde foi bautizado co nome de Pedro-Joseph García Balboa,

substituíndoo polo de Martín Sarmiento, polo que é coñecido, ós 15 anos, cando toma os hábitos de beneditino.

Ós catro meses trasládase coa familia a Pontevedra, por causa da profesión do pai. Alí transcorre a súa infancia e adolescencia, recibindo o galego como lingua materna. Do seu acento galego burláronse os seus compañeiros de noviciado cando ingresou no mosteiro de San Martín en Madrid no 1710.

Se cadra foi o seu acento, xunto co seu aspecto físico (de baixa estatura, corpo groso, cabeza sobresaínte e espaciosa fronte) o que fixo que fose un home pouco dado á vida social: pasou a vida encerrado nunha cela lendo e escribindo, ata o extremo de perder o hábito de camiñar.

O froito deste modo de vida foi unha amplísima obra, na que se contabilizan ata 250 títulos, nos que, como bo ilustrado, presta atención a moi diversos campos do saber: botánica, historia natural, medicina, filoxía, cuestións lingüísticas, matemáticas... A súa magna obra converteuno en fundador da Lingüística Románica, iniciador da Lexicografía Galega, precursor do Rexurdimento da Literatura galega e un dos máis importantes membros da Ilustración española.

Frei Martín escribiu unha obra extensísima, sen embargo, non publicou case nada, tan só catro traballos, dos que destaca a *Demostración Crítico-Apologetica del Teatro Crítico Universal*, na que fai unha defensa do Padre Feijoo, fronte ós seus detractores. Entre as súas obras, ademais da xa citada *Demostración Crítico-Apologetica del Teatro Crítico Universal*, podemos lembrar:

-*Coloquio de 24 gallegos rústicos*, unha colección de vocábulos galegos



versificada en coplas que lle servirá de base para a elaboración dunhas glosas e comentarios lingüísticos, traballo que deixará incompleto.

- *Catálogo de voces y frases de la lengua gallega*, colección de vocábulos galegos que o converte en fundador dos estudos de Lexicografía galega.

- *Onomástico etimológico de la lengua gallega*, onde estudia a etimoloxía dunha serie de palabras, cunha metodoloxía comparativa que o converte en precursor da Lingüística Románica.

- *Tratado de la educación de la juventud*, onde pide que se substitúa a aprendizaxe memorística pola aprendizaxe comprensiva, para o que é imprescindible ensinarlles ós rapaces na súa lingua.

Pero o seu interese para o galego e para Galicia deriva moi especialmente da defensa apaixonada e razoada que fixo da lingua galega, formulando unha serie de denuncias que aínda hoxe seguen vixentes.

En primeiro lugar, demandou a implantación do ensino do galego e en galego, pois é antipedagóxico ensinarlles a uns rapaces algo nunha lingua que non é a súa, e é absurdo e inhumano castigar fisicamente a quen fale espontaneamente galego nas clases, como o tiñan castigado a el mesmo na súa infancia e adolescencia.

Do mesmo xeito, opina que se lle debe esixir o coñecemento do galego a aqueles que veñan desempeñar cargos eclesiásticos a Galicia, sobre todo ós que vaian administrar a Penitencia, pois como el dicía: "¿Qué es el coloquio de un penitente, rústico y gallego, y un confesor no gallego, sino un entremés de sordos?".

Por último, a súa reivindicación do galego non se reduciu ó terreo escolar e eclesiástico, senón que demandou tamén que se obrigue a coñecer o galego a todos aqueles que teñan que dirixirse á inmensa masa galegófona: persoal da administración, xustiza,...

Pero as predicacións de Frei Martín Sarmiento caeron no deserto. Os seus

"ilustrados" coetáneos non estaban á altura necesaria para poder comprender a súa mensaxe e catalogárono como home moi lido, pero falto de xuízo.

Foi no Rexurdimento cando comezou a valorarse, chegando case á mitificación, entre as elites galeguistas.

Mais en realidade, a súa obra foi moito máis citada ca lida, pois permaneceu inédita na súa inmensa maioría ata que no 1972, coincidindo co 2º centenario da súa morte, as deu a coñecer, aínda parcialmente, Xosé Luís Pensado.

Espero que a celebración do Día das Letras Galegas deste ano sirva, ademais de para homenaxear e dar a coñecer a este autor, para que se sigan os seus consellos e se leven á práctica as súas reivindicacións.

A continuación transcribimos un texto de Sarmiento no que se poden observar algunhas das súas reivindicacións lingüísticas.

#### **TREBELLAR IN MALAM PARTEM**

*"Haberá quince días que un cura galego natural me dixo que, confesando a unha galega, esta lle dixera que se confesara antes cun castelán, mais que non cría que fose confesión, porque nin o castelán entendeu á galega, nin esta ó castelán. O verbo trebellar en galego, de tripudiare, sempre significa in malam partem, e dista cen leguas do honesto verbo traballar. Confesor castelán houbo que ata despois de moitos anos estivo no erro de que o mesmo era o verbo trebellar, galego, que o trabajar castelán. E ós penitentes que confesaran que trebellaran tantas veces, dicíalles que en días festivos só podían trebellar unha hora, pero nos días soltos podían trebellar ad laudes et per horas (...) Para evitar estes e outros absurdos (...) é xustísima a lei ou costume dos cataláns, que xamais darán curato ou reitoría ó que non é catalán, ou non está examinado de que sabe ben a lingua catalana (...) Eu aseguro que se para os curas de Galicia houber exame do que saben do galego vulgar, e desen cabazas ós que non o saben, tería eu menos que persuadir sobre o estudio da lingua galega"*



# DÍA DAS LETRAS GALEGAS DE 2003: FLORENCIO DELGADO GURRIARÁN

Aida Estévez Delgado

---

## BREVE RESEÑA BIOGRÁFICA DE FLORENCIO DELGADO GURRIARÁN

---



Florencio Manuel Delgado Gurriarán naceu en Córghomo (Vilamartín de Valdeorras) o 27 de Agosto de 1903 e morreu en Guadalaxara (México) o 15 de Maio de 1987.

Foi o seu pai D. Florencio Delgado Prada, perito agrícola, dunha familia de importantes labradores de Córghomo; e a súa nai Dona Consuelo Gurriarán, tamén de Córghomo, desa familia Gurriarán que tan **señeiras** personalidades ten dado a Valdeorras; tres xeracións de médicos, banqueiros, comerciantes, farmacéuticos, militares, políticos, periodistas, xefes, executivos de empresas, profesores, investigadores, deportistas; un dos máis intelixentes labradores que ten habido na bisbarra foi un dos primeiros inscritos no rexistro de embotelladores de viños selectos; un arqueólogo afeccionado, que dende a presidencia da Confraría do Nazareno, foi con D. Baldomero o

promotor do libro de D. Augusto Quintana, creador do museo do Barco, do padroado desa obra de xigantes que é Valdegodos e para que neste abano non falte nada, esa familia deu un grande poeta: Florencio.

Tivo o matrimonio cinco fillos: Lucio, Edmundo, María, Florencio e Rocío, dos cales xa non vive ningún.

A familia viviu en Córghomo ata que en 1913 D. Florencio ingresou no Corpo de Peritos do Estado.

Estudou na Universidade de Valladolid a carreira de Dereito. Máis tarde emigrou a México, onde casou cunha mexicana filla de galegos.

En Galicia deuse a coñecer como poeta co seu libro *Bebedeira* (1934, Editorial Nós, Santiago), visión da dionisiaca terra de Valdeorras.

Durante a súa estadía en terras mexicanas publicou diversos ensaios galegos nunha prosa quente e barroca;



fixo unhas gozosas versións á nosa fala de modernos poetas franceses, e publicou o volume de poemas *Galicia Infinda* (1963, Colección Salnés, Editorial Galaxia, Vigo), no que mestura motivos mexicanos con lembranzas do seu país nun galego pictórico e dinámico.

En 1981, e por iniciativa do Instituto de Estudos Valdeorreses do que é Florencio o primeiro dos seus membros de mérito, publícase *Cantarenas*, recompilación dos seus poemas escritos entre 1934 e 1980 (Edicións do Castro, Sada).

En 1986 en Edicións do Castro opúsculos de poesía publica *O soño do Guieiro*, onde recolle os seus versos de loita; algúns dos poemas deste libriño xa apareceran publicados no *Cancioneiro da Loita Galega* do cal a súa primeira publicación foi feita en México polo Partido Galeguista no ano 1943 e na que Florencio Delgado Gurriarán asina os seus poemas co pseudónimo NADEL.

En resumo, pódese dicir que Florencio Manuel Delgado Gurriarán é un poeta galego que, por ser galego é poeta, dun xeito integral e que, por entender e tratar de profundizar nas esenciais mesmas da poesía, ollou sempre a paisaxe e as cousas da súa terra con ollos claros e adiviñadores, con ollos novos e limpos de prexuízos, de complexos, de fachendosas sabencias, non somentes a realidade da forma e a ledicia da cor, senón tamén a segreda mensaxe que xorde dunha terra anterga, chea de belas lendas e de saudades garimosas.

## Resposta a Rosalía

No cabo de século dos  
Seus *Cantares Gallegos*

*Eu cantar, cantar, cantei,  
a grasia non era moita...*

Ti cantar, cantar, cantache,  
Ti cantache, Rosalía;  
Ti cantar, cantar, cantache,  
Da grasia de Deus unxida,  
Concertos de reiseñores,  
Malvises e cotovías,  
De rulas que loitos choran  
De galos na amañecida,  
De airiños que tollen mágoas,  
De mozas pernas que esbrinzan  
E de xogarás punteiros  
De gaitas nas romerías.

.....  
Do río, na frorida veira  
Do mar ao pé das ondiñas,  
Cantache, nova alborada,  
Ó abrente dun craro día.  
E, teu cantar, foi roibén,  
Foi diana de ledicia,  
Pois cantache o "resurrexit"  
Da lene fala esquecida.

.....  
Ti cantar, cantar, cantache,  
Cantache, que ben sabías;  
Cantache de grasia chea:  
¡vos groriosa da Galicia!

*Galicia Infinda, 1963*



# DIVULGACIÓN CIENTÍFICA

Mercedes Arias Fernández

## A ENCEFALOPATÍA ESPONXIFORME

A encefalopatía esponxiforme bovina (EEB) encádrase dentro das encefalopatías esponxiformes transmisibles (EET), que en humanos provoca unha variante da enfermidade de Creufeld-Jakob coñecida popularmente como a enfermidade das vacas tolas.

Estas enfermidades como o seu nome indica caracterízanse por un aspecto esponxoso do tecido nervioso cerebral e/ou cerebelar acompañado de síntomas de confusión, alteración do estado de ánimo, perda de memoria, perda de coordinación motora (ataxia), alteración da fala e movementos involuntarios.

Presenta unha dobre particularidade, xa que é transmisible (herdable) e ademais contaxiosa, incluso entre animais de distintas especies, como no caso das vacas tolas que consumiron pensos elaborados a partir de ovellas enfermas.

A enfermidade está causada pola alteración dunhas proteínas denominadas prións (PPr), ailladas por Stanley B. Prusiner en 1983 a partir do cerebro de hamsters infectados. En 1997 foille concedido o Premio Nobel de Medicina e Fisioloxía polo súa descrición.

O xen que codifica as dúas formas do prión (normal e patóxena) encóntrase no cromosoma 20 ( en humanos existen 23 pares de cromosomas) e está formado por uns 800 pares de bases, dos tres mil millóns de pares de bases que ten o xenoma humano en cada célula.

Os prións son proteínas (253 aminoácidos) a función dos cales non está moi definida pero crese que interveñen na rexeneración do catión  $\text{Cu}^{2+}$  no organismo.

Toda proteína está formada por compostos máis sinxelos denominados aminoácidos que se unen linealmente (estrutura primaria) e logo van adquirindo conformacións espaciais (estrutura secundaria, terciaria e cuaternaria).

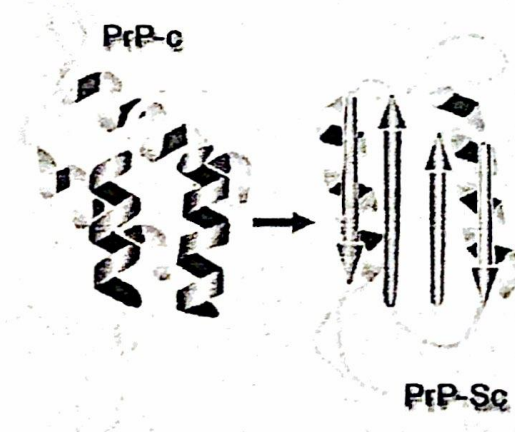
A forma normal e patóxena do prión ten a mesma estrutura primaria por tanto os

mesmos aminoácidos, difiren pois na estrutura secundaria e terciaria:

-prións normais presentan a maioría da estrutura secundaria en forma de hélices alfa.

-prións patóxenos presentan estruturas máis estendidas en forma de cadeas e lamias beta.

A continuación esquematízase unha figura que representa as hélices alfa e as lamias beta.



Arriba: representación gráfica das dúas formas da proteína prión baseada no (informe BSE Inquiry) e en modelos tridimensionais de (F.E.Cohen)

As hélices alfa represéntanse en espiral e as cadeas beta como frechas, quen á súa vez forman láminas beta tomadas dúas a dúas. O paso dunha forma a outra do prión estaría provocado pola transformación das dúas hélices alfa coloreadas en láminas beta.

O desenvolvemento da enfermidade prodúcese porque os prións patóxenos teñen capacidade para interaccionar cos normais e cambiar a súa conformación facendo que as hélices alfa se convirtan en cadeas beta e transformando así prións normais en patóxenos.

Máis información: <http://www.bornet.es>



Charo Álvarez

## A AUGA: Ese ben esencial que se esgota.

Indispensable para a vida a auga parece un recurso inesgotable; sen embargo cada vez escasea perigosamente, ou pola contra aparece en forma de chaparradas devastándoo todo (Tenerife), ou incluso a contaminación vólvea case inutilizable (Rio Sil).

O noso planeta está cheo de auga (3/4 partes), pero non é aproveitable polos seres vivos. De cada 5.000 l de auga, só un se atopa en forma de auga doce.

Polo noso corpo circula un 70% de auga que, integrada no sangue, é propulsada polo corazón, transportándoa a todas as partes do organismo. O mesmo que nos animais, nos vexetais o zume que circula polos vasos da planta tamén é auga como todos os compoñentes nutritivos.

O ciclo vital é unha curiosa reciclaxe da auga: o corpo humano non despilfarra a auga. Cada día pasan polos riles uns 180 litros de auga e máis de 178 litros son reabsorbidos.

Gracias a este líquido os vexetais medran. As súas células multiplícanse afundíndose na terra. O zume chega ás follas da planta coa enerxía do sol, estas absorben o gas carbónico e expulsan o osíxeno que respiramos.

Cando as cebras se converten en presas pola falla de auga, aportarán ó seu depredador a auga contida no seu organismo. Algunhas plantas están murchas e dan sementes resistentes dispostas a esperar longos meses ós próximos trebóns para xermolar. Un camelo fai reservas de alimento que lle permite vivir sen beber entre oasis e oasis.

Un ser vivo pode sobrevivir varias semanas sen comer, pero sen auga debilitase en poucos días.

Nas rexións onde os bosques foron destruídos a auga flúe a gran

velocidade, levando consigo a capa superficial do solo. Deberá pasar moito tempo ata que volvan a brotar estes terreos núos.

¿Quen diría que o deserto do Sáhara fora unha zona húmida van 8.000 anos?. Hoxe pola deforestación é unha basta extensión de area.

Cando se asfalta todo, a auga flúe a gran velocidade, (por que non pode infiltrarse no solo) levando todo ó seu paso.

A auga contaminada é un vehículo para certos velenos, cando se filtra no solo espárese produtos tóxicos que os seres vivos rexeitan. Así aparecen ríos contaminados, fontes inutilizables...A humidade do ar imprégñase das emanacións tóxicas das fábricas. Hai zonas do norte e do centro de Europa que cae en forma de choiva ácida, matando a vida dos lagos, debilitando as árbores.

¿Como será a auga do mañá se non lle poñemos remedio?

O noso contorno inmediato é un exemplo negativo da degradación: os montes arden sen parar. As administracións non aplican unha política de prevención seria.

O que puidera ser un fermoso río, o Sil, flúe agachado entre moreas de verquidos de louxa. O humidal que puidera ser a zona da Raña, coa riqueza vital que representa, está condenado co que puidera titularse: "Industria contranatura"...

Esta situación fainos remontar ó ano 1854, nas reflexións e presaxios que sabiamente preconizou o xefe indio Seattle. Cando o presidente dos Estados Unidos Franklin Pierce, pretendeu comprar as súas terras virxes: "Esta auga brillante que escorre polos arroios e corre polos ríos, non é a penas auga,



senón o sangue dos antepasados. Se vendemos a terra, vostedes deberán ensinar ós seus nenos, que cada reflexo sobre as augas limpas dos lagos falan de acontecementos e lembranzas da vida dun pobo"... E remata sentenciando (Nesta carta tan fermosa recollida pola ONU): "a fin da vida e o inicio da sobrevivencia".

Ademais das institucións é tarefa de cada persoa o manter limpa a auga do noso planeta. Se non ¿como poderemos pedírllelo ós nosos fillos e fillas? ¿Como ensinárllelo ós nosos alumnos e alumnas?

xeracións a AUGA conxugarase coa VIDA.

O.N.G. SILDOURA  
Abril 2002

Se existe unha coherencia entre as

## AS AVENTURAS DO BRAIS

SEICA DEIXANDO ABERTO O GRIFO MENTRES LAVAS OS DENTES, MALGASTAS 10 LITROS DE AUGA...



MENTRES QUE SE ENXAUGAS OS DENTES CUN VASO DE AUGA...



CO QUE PODERÍAS RESAR ISTA FERMOZA PRANTA DURANTE DOUS DIAS...



O SUFICIENTE PARA QUE UN DROMEDARIO VIVA DURANTE CASE UNHA SEMANA!!!



APENAS UTILIZAS UN LITRO!!



...PERO, OLOI QUE TODO ESTO NON CHE IMPIDA LAVAR OS DENTES COMO MÁXIMO DÚAS VECES O DÍA: POLA MAÑÁ E POLA NOITE!!





E.N.L

---

## NORMAL...IZACIÓN

Polo xeral, enténdese por normalización lingüística o proceso tendente a converter a lingua propia dunha comunidade no vehículo "normal" de comunicación desa sociedade. No caso de Galicia, e do Barco, o galego está lonxe de ser utilizado en todos os campos e situacións. Abonda con que nos fagamos unhas cantas preguntas: ¿Cantas emisoras de radio utilizan o galego e cantas o castelán?, ¿Cantas misas se celebran en castelán e cantas en galego?, ¿Cantas clases nos nosos colexios se imparten en castelán e cantas en galego?, ¿Cantos xornais podemos ler en castelán e cantos en galego?,... e así ata non acabar nunca. Vistá, pois, a necesidade de normalizar, ¿quen son os que deben levar a cabo a normalización lingüística?

- A Administración Pública. O poder político dotounos dunha serie de leis que defenden e protexen a lingua galega. Así, desde a Constitución Española (1978), pasando polo Estatuto de Autonomía de Galicia (1981), ata a Lei de Normalización Lingüística (1983), temos unha serie de normas que, de cumprilas, a situación para o galego sería outra. Cremos, pois, que neste apartado non está o problema, xa que, neste caso, as leis van por diante dos individuos.

- A acción colectiva non institucional. Simplemente coa acción do poder político non abonda para levar adiante o proceso normalizador. É imprescindible a axuda de colectivos cidadáns e grupos de persoas que se impliquen na normalización lingüística. É fácil ver ó noso lado asociacións ou grupos de

persoas que se unen para salvar unha especie en perigo de extinción ou para protexer tal ou cal resto arqueolóxico. Sen embargo, a cuestión lingüística, a conservación da lingua propia de Galicia, aquela na que a maioría dos galegos aprendemos as nosas primeiras palabras, parece que non esperta o mesmo interese. Claro que é importante protexer un animal, un monumento, unha muiñeira, pero moito máis importante é conservar o idioma que é vehículo de comunicación para a maioría dos galegos. Os estudiosos do tema falan de "ecoloxismo lingüístico", ese sentimento necesario para que o galego deixe de ser unha "especie en perigo de extinción".

- A acción individual. O labor da Administración e das asociacións ou colectivos non institucionais, con ser importante, non é definitivo para o proceso normalizador: necesítase da vontade e colaboración de cada persoa a nivel individual. Cada un de nós é responsable da lingua que vai utilizando ó longo de cada día. Nós somos os que mellor sabemos e podemos falar da nosa lealdade lingüística. Se unha persoa non quere utilizar o galego na súa vida diaria pouco se pode facer en contra. De aí que, a modo de ladaíña, se nos ocorra pensar que:

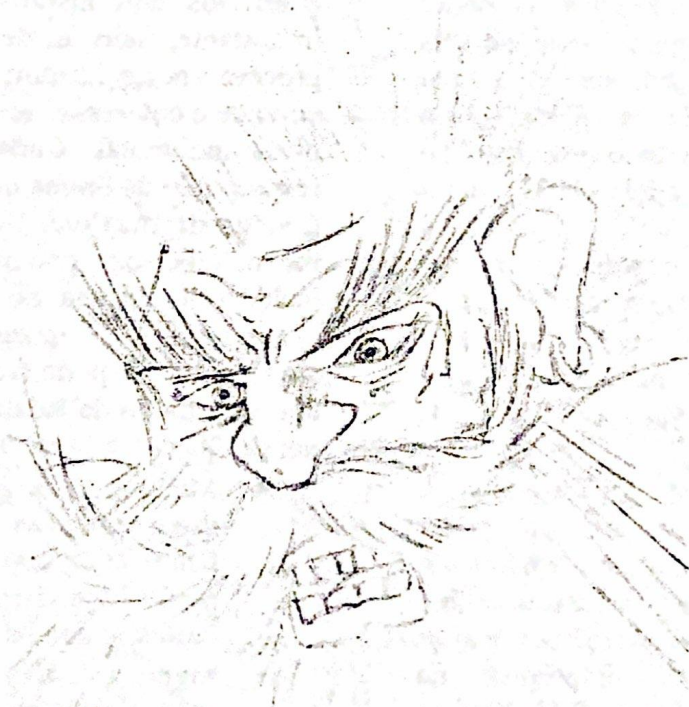
- Mentres as nosas mamás cando están sentadas no parque cos nenos falen entre elas en galego, pero falen cos seus fillos en castelán, non hai nada que facer.
- Mentres os nosos alumnos galego-falantes abandonen facilmente a súa lingua cando



cheguen ó instituto, non hai nada que facer.

- Mentres que os alumnos castelán-falantes non se acheguen, sen prexuízos, á nosa cultura e á nosa lingua, non hai nada que facer.
- Mentres os profesores nativos de Galicia non sexan reponsables coa lingua propia de Galicia e se pasen facilmente ó castelán, non hai nada que facer.
- Mentres que os profesores que veñen de fóra de Galicia, e levan aquí moitos anos, non se acerquen con cariño á nosa cultura e á nosa lingua, non hai nada que facer.
- Mentres os nosos mozos e mozas pensen, cando están nos lugares habituais de diversión que se "liga" máis, porque é máis fino, en castelán que en galego, non hai nada que facer.
- Mentres que os nosos curas falen en galego fóra da igrexa cos seus fregueses, pero sigan celebrando a misa en castelán, non hai nada que facer.
- Mentres os medios de comunicación de Galicia (loamos desde aquí o esforzo normalizador do xornal O SIL) sigan optando maioritariamente polo castelán, non hai nada que facer.
- ...

Esta ladaíña podería non acabar nunca. Esperemos que cada un de nós, desde a súa profesión ou oficio sexa responsable coa lingua propia de Galicia. Só así se cumprirá a famosa cita de Cunqueiro e a nosa lingua vivirá MIL PRIMAVERAS MÁIS.



Se seguimos así, o castelán devorará ó galego



Sonia Gómez Mariñas e Loreto Fernández López

## MOZOS E ALCOHOL: O BOTELLÓN

- "Sonia, ¿Sabes o que pasou o outro día?  
 - Non, ¿Que pasou Lore?  
 - ... o que che vou contar non sei se é certo, porque como sabes as cousas que van de boca en boca acaban moi modificadas. Ocorreu hai pouco, uns amigos meus prepararon un botellón (como é habitual nos xoves) no piso dun deles. Os que foron comprar a bebida eran menores, pero aínda así vendéronlles... O caso é que ó cabo dunhas horas na casa de Xoán... aquilo xa non parecía unha casa xa que estaba chea de botellas e lixo. Pero o problema non era como estaba a casa, senón o seu corpo: estaban tan bébedos que non eran conscientes do control que exercía o alcohol sobre eles, e como consecuencia a un deulle o famoso e perigoso "coma etílico". Gracias a Deus levárono axiña ó hospital e fixéronlle un lavado de estómago. Pero, ¿sabes unha cousa?, despois deste susto aínda segue a beber".

A conversación anterior pódese escoitar tódolos luns á saída, á entrada e nos patios dos institutos de España. Rapaces/as rin mentres comentan a borracheira que colleron onte ou as tolerías que fixeron a fin de semana. Non son conscientes de que esas risas pódense apagar un día, se se sobrepasan co alcohol ou coas pastillas.

Persoalmente cremos que o problema é moito máis profundo e que debería ser motivo dun grande debate nacional que abranga a tódolos estamentos da sociedade. Gústenos ou non España é un país enfermo polo alcohol. A maior parte da xuventude (nós falamos polo que coñecemos: O Barco), parece ter atopado un sistema de acceso ó alcohol, especialmente nas fins de semana.

Este problema pasou ó primeiro plano da actualidade en pouco tempo. Pero non é só a seguridade cidadá a que se ve afectada. Tralo botellón escóndense moitos e moi graves problemas, polo que consideramos que isto debería ser un tema de debate

permanente nas casas, nos colexios, entre os amigos e en tódolos sectores sociais.

Tampouco temos que ser extremistas, o goberno actúa contra o botellón como se xamais bebera e a oposición como se bebera demasiado.

Dende o noso punto de vista, a prohibición de consumir alcohol nas rúas só levaría á clandestinidade do seu consumo. ¿Que será mellor?

A xente comeza a beber ós 13 anos (segundo as estatísticas). A cuarta parte dos mortos entre rapaces de 15 a 29 anos está directa ou indirectamente relacionada co alcohol.

Quizais o botellón empezou o día en que deixaron que o/a neno/a comezase a desenvolver a súa vontade por si mesmo. Non podemos confundir liberdade e libertinaxe xa que por este motivo sempre nos atraen as experiencias de risco, perigo... O botellón é no mellor dos casos unha forma autista de facerse a si mesmo e no peor unha maneira insá e probablemente psicótica de da-la lata.

Dende aquí queremos recordaros que a xuventude busca a INDEPENDENCIA, non a DEPENDENCIA.

Nós xa estamos convencidas, agora tócache a ti.

“ TI DECIDES ”





# POR UN MUNDO SOLIDARIO

Lúa Álvarez e Cristina Ares

## NON Á GUERRA



O pasado mes de decembro fixose na casa da cultura, ás sete da tarde, unha xuntanza contra a guerra. Contaba con alumnos e mestres do IES Martaguisela e outras personalidades do mundo do humor.

As razóns deste acto foron, entre outras, dar a coñecer puntos de vista sobre algúns conflitos bélicos acontecidos:

- EEUU e os Estados Islámicos
- Palestinos e Israelís

E tamén a denuncia das condicións de inferioridade dos países pobres a causa da extrema riqueza dos países desenvolvidos.

En primeiro lugar Rosalía Roel, mestra e unha das colaboradoras, comezou presentando o acto e introduciunos no tema a tratar ese serán; a continuación cinco estudantes (Sonia Cristina Rúa Serra, Juan Prada Cobo, Pablo Prada Rodríguez e as que aquí escribimos), xunto con Charo Álvarez, outra das mestras, recitaron varios poemas de Uxío Novoneyra e Serrat, acompañados

da música de Paula, mestra de música, e Cristina alumna de bacharelato.

Despois o humorista coñecido polo seu alcume como “O Carrabouxo” fixonos pasar un anaco moi divertido. Cun ton irónico e entre frases como “onde non hai crudo téñeno crudo” reivindicou algúns problemas sufridos pola colectividade non desenvolvida. Utilizou chistes tales coma o seguinte:

-Papá, ¿na guerra fría tíranse neve?

-Si, e ¿na guerra sucia cagallóns, non te fode...!

Finalmente houbo un debate no que se pediu a participación do público e expuxéronse distintas opinións.

A partir deste acto abriuse o “Comercio Xusto” no que os cartos de cada produto van directamente ó país de procedencia. A asociación SILDOURA participa neste comercio.



# POR UN MUNDO SOLIDARIO

Rocha

## TEMPO DE ¿NADAL?

Luces, festa, brillo. Caras sorrintes. Axetreadas donas de casa que acarrexan cestas de ricos manxares. Fala o Rei. Reza e bendice o Papa. Filindeiras de damas e cabaleiros, que entran e saen da igrexa envoltos en peles de animais. Concursos de Beléns, destacando a humildade e pobreza do Neno Deus. Sofisticados xoguetes, que abraian os nenos. Orixinais agasallos para destacar tan salientables festas. Políticos, que fan paréntese no seu discurso. Conciliadoras mensaxes de paz. Toda unha cadea de tópicos.

Mentres eu percibo as carencias de tódolos desherdados. Están en tantos puntos xeográficos que non teño espacio para nomealos. Queremos que se note tanto o noso "esfuerzo esmoleiro" que non hai xeito de chegar a eles. escoito os laios dos nenos desnutridos e non podo tenderlles a man. Arrepíanme os indixentes e drogadictos que pululan nas noites xélidas e non podo arroupar. Vexo saír do cárcere criminais que pagan fianzas con cartos turbios, mentres nela podrecen os que non poden pagar esa liberdade. Chégame un cheiro a chanell vertido en merda.

Toco coas miñas mans, mentres o meu corpo xira vertixinosamente. Xente que corre na procura do poder, pisando e asoballando ós demais. Nesta estampida arríncanse anacos de min. As miñas mans están secas de impotencia. Os meus beizos asemellan plásticos inexpresivos de boneca rota.

## ¿PAZ?

Alá polo solpor nunha destas noites xélidas que ben puidera ser o trinta de xaneiro camiña moita xente traxeada, perfumada, pola rúa, a máis dela viña de cumprir co "precepto dominical".

Nun deses soportais que ten a casa de Deus acóchase un neno mouro, improvisando unha cama, na que as alfombras que portaba lle servían de colchón e manta.

Tiña frío, non funcionaba a calefacción na súa casa. Non tiña casa.

Estaba a escuras. Non había luz na súa casa. Non tiña casa.

Desprendía un fedor ferinte, non tiña auga na súa casa. Non tiña casa.

Falaba verbas estranxeiras. Ninguén o entendía. Non tiña carnet de identidade.

Dando tumbos, maltreita e malferida, aldraxada, pareceume ver a pomba da paz caer nos meus pés, coa noite xa consumada.

Cando me erguín pola mañá, saín da miña casa comfortable, sentía preocupación polo acontecemento pasado.

Parece ser que o pasaxeiro madrugara moito, desaloxado e instigado polas xerarquías do pobo. Era un mal exemplo para os nenos e nenas que fan á escola. Quizais os fixera tremer axitados polo ar que corre cheo de desconfianza ó descoñecido.

Alá na escola pintaran unha pancarta branca que resalta no ceo azul, e por riba dun mar nidio. Ademais a mestra encargáralle que resalten a cor verde da ponla que leva no seu bico.

¡Ai POMBA BRANCA! Lástima que só poidamos contemplarte no inxenuo debuxo dun rapaz.



# POR UN MUNDO SOLIDARIO

E.L.N.

## SER ESTRANXEIRO/A

Cando viviches toda a vida nun país, no teu país, non che é fácil saír del. É duro desprenderse de todas as túas lembranzas, do que aprendiches dos teus devanceiros e do que agora tes que deixar.

Os estranxeiros non somos xente mala e tampouco vimos facer ningún dano. Chegamos en busca de algo que desafortunadamente non puidemos conseguir no noso país, quizais un futuro mellor e non só para nós, senón tamén para as nosas familias.

Somos moitos os emigrantes en España, e varios no Barco. O meu país é COLOMBIA e adóroo, pero tiven esta oportunidade e debo aproveitala, non porque teña unha familia á cal manter, senón porque as miñas oportunidades serán mellores.

Unha das miñas verdades é que non son feliz. Deixei a meu pai, o resto da miña familia e os meus amigos de sempre... penso que ata a miña nenez e xuventude ficaron alí.

En todos os países hai guerra, pobreza, maldade, etc... incluso neste. Colombia non é só iso, é algo e moito máis: é un país que está loitando por conseguir a PAZ, para que os seus habitantes vivan mellor e non teñan necesidade de saír de alí. Non é só o que mostran na televisión. Eles, "os informativos", encárganse de mostrar o malo e non o bo. ¿Por que o fan? ¿será para que nos sintamos rechazados? pois non o conseguen, porque somos xente de ben e o único que queremos é saír adiante. Claro que tamén hai persoas malas, pero ¿onde non as hai?. Os xustos non poden pagar por pecadores. Por isto, se algún estranxeiro está lendo estas liñas, quero dicirlle que non importa o "qué dirán", o

único importante é mostrarnos como somos e loitar polo que vimos conseguir.

Para acabar, estes versos para todos aqueles que algunha vez se sentiron menos que alguén (cousa que non existe):

"O querer é un poder que levamos por dentro,

se desexas algo loita por el, que o podes lograr,

e xamais penses que os teus soños non se farán realidade"

### IRMAUS

Camiñan ao meu rente moitos homes.

Non os coñezo. Sonme estraños.

Pero ti, que tealcontras alá lonxe máis alá dos desertos e dos lagos, máis alá das sabanas e das illas, coma un irmau che falo.

Si é túa a miña noite, si choran os meus ollos o teu pranto,

si os nosos berros son iguales, coma un irmau che falo.

Anque as nosas palabras sean distintas, e ti negro i eu branco, si temos semellantes as feridas, coma un irmau che falo.

Por enriba de tódalas fronteiras, por enriba de tódolos valados, si os nosos soños son iguales, coma un irmau che falo.

Común temos a patria, común a loita, ambos.

A miña mau che dou, coma un irmau che falo.

(Celso Emilio Ferreiro. Longa noite de pedra(1962))



# POR UN MUNDO SOLIDARIO

Anabel Álvarez Pérez

---

## UN CALENDARIO: A FELICIDADE DUN NENO

Ola rapaces e rapazas:

¿Quen son? non importa, o verdadeiramente importante é polo que me dirixo a vós, é para dárvolas gracias pola vosa participación, colaboración e axuda nos proxectos do instituto cara a comunidade de Santa María de Trejá en Guatemala; da que me gustaría falar algo máis.

Nos anos setenta e oitenta, tanto esta como outras zonas do Ixcán, sufrían unha gran represión; sen embargo, coa creación de cooperativas de axuda, así como coa colaboración dalgunhas colonias de misioneiros, estas comenzaron un lento progreso. Pero, como xa sabemos, este labor non é fácil e aínda se fixo máis complicado cando no 2000, os habitantes de Santa María de Trejá, empezaron a sufrir roubos, ameazas e sospeitosos incendios nas cooperativas. Estes feitos estaban protagonizados por movementos contra a paz e contra a reconstrucción das comunidades, situación que favoreceu a que o apoio internacional se fixese maior. Gracias a isto hoxe podemos atopar alí ós Misioneiros do Sagrado Corazón ó que pertence o noso coñecido Luís Gurriarán López, quen lle presentou ó noso centro o proxecto que se vai levando a cabo no instituto dende hai algún tempo a través

da venda de tortas, calendarios... Os beneficios e aportacións obtidos tradúcense en bolsas que permiten que moitos nenos melloren a súa situación e o máis importante: ábrenlle unha porta cara a educación e a cultura, é dicir, a oportunidade de recibir unha ensinanza básica e de acceder a algunha carreira. Este é o caso da futura escritora Sonia Mansol Bolaños Soto ou de Eduardo Urizar Reyes, prometedor perito forestal, ámbolos dous contan cunhas das mellores cualificacións.

Para que os seus soños e os de moitos máis nenos se fagan realidade, dende Santa María de Trejá seguiremos recibindo chamadas de axuda dos misioneiros e das persoas que loitan polo progreso da comunidade. Tamén dende alí nos continuarán chegando cartas de agradecemento de parte dos futuros profesionais, que aínda así non deixan de ser nenos entusiastas que loitan por unha vida mellor.

Se aínda non participaches no proxecto que agora se leva a cabo no instituto ou pensas que podes facer algo máis ¡anímate!, esas cartas de agradecemento tamén están dirixidas a ti. Creme, co esforzo de todos facer feliz a un rapaz é posible.



# MÚSICA

Jennifer Rodríguez Afreijo

## POP-ROCK VALDEORRÉS: GARIJO MAMBRÚ



O proxecto surge en 1996, cando se dissolve o grupo "Pocahontas", do que saíran Jorge (voz e guitarra) e Chompi (baixo) que coa axuda do seu primeiro batería (Amancio) comezarán as súas sesións e experimentacións. Amancio vaise, deixando paso a Fernando (Rebelde Rojito e Kabuto JR) e chega tamén un vocalista (Aitor) substituíndo a Jorge que por aquela encargábase da guitarra.

Finalmente, Aitor e Fernando deixan o grupo no 97 e entran Humberto á batería e Xisela como vocalista. Garijo Mambrú toma forma e grava a súa primeira maqueta (imposible de atopar) coa que chegan á semifinal do concurso "Vigo en vivo".

No 98 gravan un CD autoeditado baixo o selo barquense CORA records. Tratábase de nove temas que comezaron a dar unha imaxe do que é o seu son. Radio 3 encárgase de dálos a coñecer un pouco máis en toda a península e conseguen boas críticas de prensa especializada, a pesar dos poucos medios.

Ó pouco tempo surge a necesidade dun novo guitarrista e tras unha longa busca aparece Pedro.

No verán do 99, teñen a posibilidade de gravar no Taller de música de Ourense con Moncho Lusquiños á mesa. Dúas semanas no estudio dá como froito "Soundcheck", sete novos temas cun son mellorado e nos que aparecía a evolución do grupo. Despois disto toman un descanso, pero no verán do 2000 volven ó traballo e gravan "Four", cinco novas cancións. A sorte púxose da súa parte e no seguinte mes de decembro, a compañía Bajamusic ponse en contacto con eles e proponlles firmar un contrato por tres discos. A produción artística corre a cargo de Paco Trinidad, que traballou con grupos coma Siniestro Total, Los Ronaldos, Los Enemigos...

O primeiro deles gravouse en Madrid e saíu á venda o pasado ano. Titúlase "Physis" e nel podemos atopar dez auténticos temas pop nos que comprobamos as influencias de grupos coma Radiohead, Deus, Pixies ou Smashing Pumpkins. Ademais, nel inclúese un contido multimedia con catro cancións en formato mp3, un videoclip e dúas presentacións interactivas coas primeiras maquetas e información do grupo. O seu primeiro single "In the air" foi unha das cancións máis descargadas en internet no noso país e agora xa teñen un segundo "My Wall" co que abren o disco.

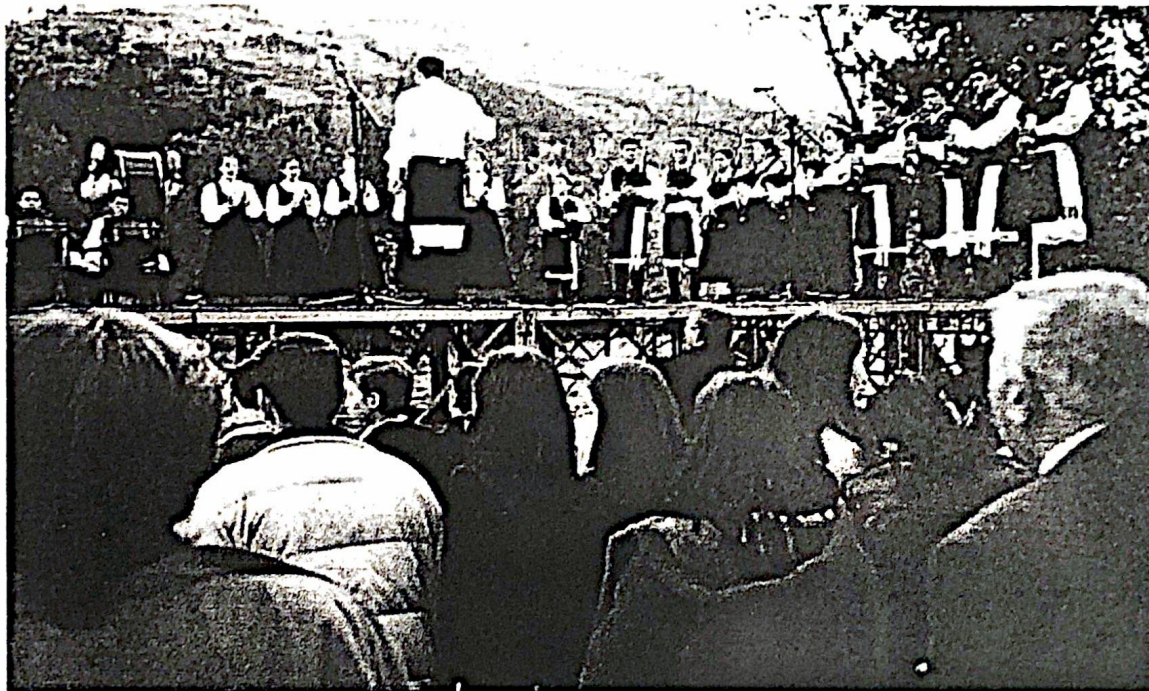
Están tendo un gran éxito, só fai falla ver as súas actuacións en lugares coma a sala Sol de Madrid, a Moby Dick ou a sala Nasa de Santiago, sen esquecer o seu debut televisivo na serie "Policías" de Tele 5, na que interpretaron o tema "you should have seen". De momento, só nos queda esperar que fagan un concerto no Barco e que continúen así.



# MÚSICA

Christian Escuredo Núñez

## A BANDA DE GAITAS DO BARCO PRESENTA O SEU NOVO DISCO "SONS DE CALÚBRIGA"



A Banda de Gaitas do Concello do Barco nace no ano 1989. Está dirixida por Manuel Prada Ramos e conta cun total de corenta compoñentes, dos que 27 son gaitas, 7 pandeiretas, 3 redobrantes, 1 timbal, 1 bombo e 1 estandarte, todos eles con idades comprendidas entre os 7 e os 28 anos. A Banda de Gaitas forma parte da Escola Municipal de Gaitas, na que se forman os seus compoñentes ata acadar o nivel desexado para pasar a formar parte desta agrupación.

Esta Escola conta na actualidade cun total de 92 alumnos, ofrecendo a posibilidade de estudar gaita galega e instrumentos de percusión (redobrante, bombo, timbal, pandeireta, pandeiro), etc.

Dende a súa creación, a Banda de Gaitas actuou en numerosos festivais, certames, romarías, etc., dentro e fóra da nosa comunidade. Entre as súas actuacións cómpre salientar: 1 Certame Flor de Cardo, Trives 1991; Certame de Música Tradicional, Puebla de Sanabria 1993;

Xuntanza de Música Tradicional, A Rúa 1994; III Día de Galicia en Castela e León, 1996; Xuntanza de Música Tradicional de Concellos, Oímbra 1997; IV Festival Luís Padrón, Ourense 1997; Estadio da Comunidade de Madrid (estadio de "La Peineta"), Madrid 1998; VI Festival Nacional de Bandas de Gaitas "La Encina", Ponferrada (O Bierzo) 1999.

Así mesmo, ten actuado en diversos certames de Bandas de Gaitas en toda Galicia: Xunqueira de Espadañedo, Mos, Amoeiro, Ourense, Os Blancos, Marín, Monforte de Lemos, Chantada, Castro de Beiro, Leiro, Maside, Ferrol, Lalín, Xinzo de Limia, Ponferrada, Teo, Cea, Bande, etc...

En 1994 acada o terceiro premio no Campionato Provincial de Bandas de Gaitas, celebrado en Castro de Beiro.

En 1996 e 1997 acada o terceiro premio no Campionato Nacional de Bandas de Gaitas celebrado en Cabeza de Manzaneda.



En Xuño de 1997 actúa no Festival Internacional de Música Tradicional de Calaf (Barcelona) como única representante da nosa Comunidade.

Ten actuado na TVG en diferents ocasións (programa Luar) e mais na TVE-Galicia (Desde Galicia para el mundo), sendo seleccionada no verán do ano 2000 para participar nos programas especiais do verán "Galicia Cidade única".

No ano 2000 foi distinguida, xunto co grupo Abraxas, nos Premios de Música da

TVG, a través do programa Luar, co premio ao Mellor Tema do Ano pola composición Malecón, tema composto polo seu director e dedicado ao Paseo do Malecón.

Este traballo discográfico, composto na súa totalidade por temas propios, composicións dos propios membros da Banda e do seu director, e dedicados a diferentes zonas da comarca, pretende ser unha mostra da súa traxectoria ao longo de todos estes anos.

O disco consta de 10 temas:

- POLCA DE VALDEORRAS (Manuel Prada Ramos)
- MUIÑEIRA DO BARCO (Manuel Prada Ramos)
- ALBORADA DE MILLAROUSO (Manuel Prada Ramos)
- XOTA DO BARCO (Borja Núñez Aira)
- MUIÑEIRA DE RUBIÁ (Borja Núñez Aira)
- ALBORADA "MALECÓN" (Manuel Prada Ramos)
- OS TRES PÉS DO GATO (Juan José López Prada)
- BO (Iván Couso)
- PORTO GRAUVEN (Borja Núñez Aira)
- POR SE O GAITEIRO QUERE BAILAR (Borja Núñez Aira)

Este estudio discográfico, titulado SONS DE CALÚBRIGA foi gravado na Casa da Cultura do Barco de Valdeorras e nos estudos Penacaira de

Ponferrada en xullo e agosto de 2001, mesturados nos estudos Penacaira e masterizado nos estudos Bruar da Coruña.

*Producción artística: Manuel Prada Ramos*

*Técnico de son: Antonio Lozano Husillos*

*Masterización: Nani García*

*Diseño: Lolo Docampo*

*Textos e supervisión lingüística: Xabier Roo*

*Fotografía: Abel Blanco*

---

## COMPONENTES DA BANDA:

- |                     |                      |                      |
|---------------------|----------------------|----------------------|
| • Belén Arias       | • Natividad Gavella  | • Esteban Ramos      |
| • Iván Couso        | • Diana Álvarez      | • Óscar Burgos       |
| • Susana Arias      | • Hortensia González | • Rubén Ramos        |
| • José F. Rodríguez | • Lara González      | • Rubén Prada        |
| • Ricardo Moral     | • Pablo González     | • Bruno Valle        |
| • Ismael Tato       | • Jennifer Rodríguez | • Óscar Álvarez      |
| • Julio Miranda     | • María Prada        | • Mónica García      |
| • Iván Prada        | • Virginia García    | • Juan José López    |
| • Antía Ricoy       | • Tatiana Vázquez    | • José A. Prada      |
| • Antonio Prada     | • Miguel Feijoo      |                      |
| • Diego Vidal       | • Raquel Fernández   | <b>Director:</b>     |
| • María A. Blanco   |                      | • Manuel Prada Ramos |
| • Laura Couso       |                      |                      |
| • Estela García     |                      |                      |



## ENTREVISTA A MANUEL PRADA RAMOS, director da banda de gaitas

**¿Cando se formou a banda?**

Pois... hai 12 anos ou por aí.

**¿Como surxiu a banda? ¿Quen tivo a idea?**

Había un grupo que se xuntaba a ensaiar aquí na casa da cultura catro ou cinco, viña xente de aquí, de Vilaira... viña tamén Leopoldo Quiroga, un antigo gaiteiro de Córghomo, que era o profesor, e de aí foise agrupando máis xente, eu non estaba daquela.

Deste grupo fíxose cargo deles o concello.

Tamén estivo Luís Solano, que se fixo cargo da banda e dirixiu tamén o orfeón.

Digamos que a banda actual haberá 7 ou 8 anos que está actuando.

**¿De cantos membros conta actualmente a banda de gaitas?**

Máis ou menos de 40.

**¿Como surxiu a idea de gravar un disco?**

Hai anos viñanos rondando na cabeza a idea de poñer nun traballo discográfico tódolos temas propios que tiñamos.

**¿Que representan os temas que inclúe o disco?**

Pois hai temas dedicados a Millarouso, o meu pobo, ó Barco, Rubiá, a Valdeorras en xeral, e tamén a un de fóra da comarca que é Valdín, composto por Iván. Intentan cubrir un baleiro dedicándolle cancións deste tipo ó Barco, Vilanova... proporcionándolles unha cultura, facendo composicións para que quede esto aquí.

**¿Cantas copias se fixeron do disco?**

Mil

**¿Como van as vendas?**

Pois arredor de 200, 300, aínda quedan, ja ja...



**¿Algún famoso, en algún momento, pediuvos colaboración con eles?**

Famosos non, nós colaboramos cun grupo chamado Abraxas, como é o caso do tema Malecón que é un tema polo que nos deron un premio no ano 2000 ó mellor tema do ano, pero a colaboración é mutua.

**¿Canto tempo ensaiades na Banda?**

Ensaíamos unhas 3 horas e media semanais.

**¿Que hai que facer para entrar na Banda?**

Pois eso depende de cada alumno, segundo traballe cada un, pode tardar uns 3 ou 4 anos, anque incluso antes.

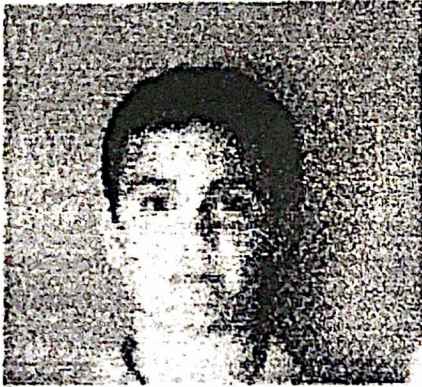
**Unhas palabras para a revista.**

A música é a cultivadora do espírito e da alma, e un pobo sen música sería un pobo sen cultura, as tradicións musicais débense respectar sempre innovando con respecto os nosos antepasados.

A música amansa as feras -engade Iván rindo. Recomendaría a todo o mundo que lle gusta a música que a estudiara, anque sen tomala como un pasatempo que se pense que todo é moi fácil, como moita xente pensa, a verdade é que hai que dedicarlle moito tempo e nada é fácil.



## ENTREVISTA CON IVÁN COUSO, compositor da banda de gaitas



**¿Cantos anos levas tocando a gaita?**

Seis.

**¿Por que elixiches este instrumento e non outro dos moitos que oferta este conservatorio?**

Porque me gustaba... jeje

**¿Como chegaches a entrar na banda?**

Pois por uns anos de ensaio e moito traballo.

**¿Que se sente cando un é compositor dun tema que sae nun disco e ó ser membro dun grupo como este?**

¡Moita honra!, orgulloso.

**¿Que título lle puxeches ó teu tema? ¿Que te levou á inspiración dese tema?**

Puxéronllo os meus compañeiros, e chamáronlle BO, porque é unha palabra que repito moito.

O tema inspiroumo Valdín, o pobo dos meus pais, ¡FAMOSO! jaja

**¿Pareceuche difícil o tema da composición?**

Non

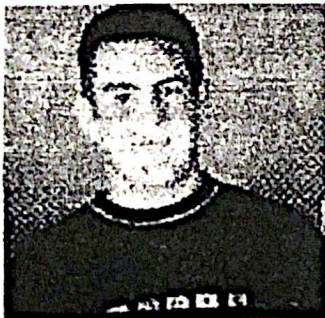
**¿Pensas que calquera podería compondelo? ¿ou hai que ter algún requisito?**

Eeee... depende. Porque eso lévase no sangue, jaja. Para compondelo... hai que saber algo de música e... ser un artista... jaja

**Unhas palabras á revista.**

Pois... que vos vaia ben, que aprobedes todos, moitos ánimos e ¡¡SOBRESALIENTE!!

## ENTREVISTA A JUAN J. LÓPEZ, compositor da banda de gaitas



**¿Cantos anos levas tocando a gaita?**

Seis ou sete.

**¿Por que elixiches este instrumento e non outro dos moitos que oferta este conservatorio?**

Porque me deron a idea os meus pais, gustoume e... ségueme gustando.

**¿Como chegaches a entrar na banda?**

Como todo o mundo, perfeccionando, ensaiando moito, como é a técnica da gaita.

Logo Manolo díxome se quería pertencer á banda.

**¿Que se sente cando un é compositor dun tema que sae nun disco e ó ser membro dun grupo como este?**

Home... Séntese un bastante orgulloso.

**¿Que título lle puxeches ó teu tema? ¿Que te levou a inspiración dese tema?**

“Os tres pés do gato”, o título púxollo Iván, porque é unha canción moi rara, utiliza cambios de compás, pasa de binario a ternario.

Deume unha venada e púxenme a compondelo ata que saíu esto.

**¿Pareceuche difícil o tema da composición?**

Ben... eu que sei... non che sae tódolos días.

**Unhas palabras á revista.**

Que vos vaia ben a todos, que aprobedes todos e... saúde, diñeiro e amor.



# CREACIÓN LITERARIA

Marcha o meu amigo  
atravesando a luz que o envolve  
e triste quedo na soidade

O seu corpo para o olvido  
atravesando a luz que o chama  
e triste quedo na soidade

Atravesando a luz que o envolve  
asemella lonxano e misterioso  
e triste quedo na soidade

Atravesando a luz que o chama  
asemella misterioso e lonxano  
e triste quedo na soidade

Asemella lonxano e misterioso  
meu amigo solitario e vivo  
e triste quedo na soidade

Asemella misterioso e lonxano  
meu amigo vivo e solitario  
e triste quedo na soidade.

*(Beatriz Blanco Rodríguez)*

---

Entre a dor da escravitude  
e o vermello do sangue na terra,  
foron forxando unha historia  
as pobres xentes labregas  
nunha terra asoballada  
pola dor e o ferro das guerras.  
Pero entre tanta escuridade,  
tremía a luz dunha candeia,  
motivo de lonxana esperanza,  
a fermosa lingua galega,  
que permitiu que os galegos  
nunca esquecesen quen eran.  
Moi difícil foi no pasado  
fala-lo galego na terra,  
xa que era lingua mal vista

## O Inverno

Polo curto camiño, polo curto camiño,  
quedan as árbores espidas;  
alá ó lonxe chega o inverno  
co seu silencio e melancolía;  
alá marchan os paxaros,  
como os galegos que emigran.

No inmenso mar do ceo,  
corren á présa as nubes negras  
que conduce o frío vento,  
polo escuro e solitario sendeiro.

Brilla a pura lúa no ceo;  
guía a estrela polo sagrado camiño,  
leva o respectuoso e profundo ceo,  
a felicidade e o meu contento.

Axiña as neves xearán,  
o traballo do labrego.  
Axiña o labrego recollerá,  
para descansar no inverno.

¿Por que as neves e o frío vento  
acompañan a miña soidade  
ó longo do duro inverno?

*(Lucía Anta Rodríguez)*

---

por poderosos nobres da época  
e lograron a base de forza  
que a xente finxise esquecerla.  
Pero chegou a liberdade,  
liberdade que xa se perdera,  
e así renaceu das súas cinsas  
a lingua que nunca morrera,  
agasallo de todos aqueles  
que viviron e morreron por ela.  
E así nós, os herdeiros,  
se logramos un día esquecerla,  
sentiremos que perdemos algo  
que nos une as entrañas coa terra  
porque nela temos a ferro  
marcada a patria galega.

*(María López Álvarez)*



SINTO

Os que digan que agonizas,  
os que digan que só serves  
pra encher follas esquecidas,  
os que digan que es pobre  
e que non vales nada:

eses, eses, eses  
eses son os que se enganan.

Tantos que non saben verte,  
que non saben cheirarte,  
que non poden sentirte  
moi dentro de si;  
que nin sequera  
se interesan en buscarte,  
a eles...  
déixaos morrer na ignorancia.

Non merecen ser chamados  
GALEGOS

os que te botaron fóra  
dos seus corazóns,  
non deberían chamarse

FILLOS

os que renegan de ter  
mamado dos teus peitos,  
non deberías  
querelos como os queres;  
mais...  
¿renegarías dos teus pequenos?

Ti, a que naceu louzana,  
medrou brillante  
e acabou vella, pequena e esfolada  
baixo os pés  
dos que inantes  
te bicaban.

Agora, vella e sabia,  
soubeches conservarte  
e só aqueles ollos  
que te buscan, que te miran  
que te atopan,  
saben onde te encontras:

No mar doutros tempos  
que te bica na cara,  
que te agarima no pelo,  
onde nadan os peixes  
e durmen mariñeiros.

Nos montes, nas serras  
que tes de nocellos,  
poboadas de pinos  
pesados e vellos  
que choran co vento.

No ventre de terra  
que ara o labrego,  
chamado da terra  
o bo mariñeiro  
vai suco por suco, leiro por leiro.

Nas bágoas de anos  
que forman regueiros,  
ríos e fervenzas,  
alimentos do verde  
e do negro.

No oubeo dos lobos  
na noite,  
lareiras de inverno,  
na Santa Compañía,  
no medo dos nenos.

No riso dos mesmos  
cando oen un pandeiro  
e andan choutando,  
argalleiros,  
detrás dos gaiteros.

Na alma do emigrante  
falando de seu, galego,  
e que leva pra lonxe  
a morriña no peto  
¡adeus!

Nos sons que pare  
o fol do gaitero,  
o tempo esquecido  
relembra os vellos,  
e choran tristes e ledos.

No azul e branco  
do pobo galego:  
de orgullo, ateigados;  
de corazón, inquedos;  
á loita, dispostos  
e de amor...

¡RECHEOS!

(M<sup>a</sup> Aurelia Blanco Pérez)



Onte pola mañá, mentres me dirixía cara a miña cita, pareceume ver a Maite. Nin sequera a saudei. Ía, coma sempre, moi de présa. O seu andar era decidido e valeroso. É evidente que ó pasar xunto a min, ía tan ensimesmada que non me viu, polo tanto non puido recoñecerme. A parte, ultimamente non son a mesma, ás veces paréceme que estou inventada, que xa non son eu a que se move polo mundo. ¿Que será agora de Maite? Hai algúns anos, corriamos polo recreo cos xeonllos poeirintos e as medias rachadas. Agora ela ía por unha parte e eu por outra cara á cita, cara esa cita...

#### Casete 6. Cara A. Sesión individual

Terapeuta: Marcos C., Paciente: Alexandra L.

T.- ¿Recordas cal é o trato, Alex?

...

T.- ¡Alexandra, tes que falar!

...

T.- Por favor, queres facer o favor de mirarme. Tes que contarme o que sentes.

...

T.- Vale, está ben. Quedamos para mañá, a ver se hai máis sorte.

...

Miña nai encontróme esa tarde, durmida nun nó de sabas e cabelos, envoltos na espuma dun engurrado edredón na miña cama. O seu cálido bico espertóme. Quedeí alí durante horas, tumbada, mentres naquel silencio eu percibía os ruídos que indicaban que a vida na miña casa seguía o seu curso. Non me inquietei. Permanecín inmóbil, queda. Sabendo que se non falaba, o meu silencio sentenciaría a miña tumba.

Á mañá seguinte estaba decidida. Cun inaparente optimismo timbrei no 1º A. Era o piso de Carlos. Non podía contarlle o que me estaba ocorrendo a Marcos, polo menos aínda non. Era demasiado agobiante con esas constantes preguntas e frases que sentenciaban aínda máis o meu medo. Cando Carlos abriu a porta vin eses inmensos ollos castaños con ese brillo que os facía tan especial. Boteime nos seus brazos e involuntariamente comecei a chorar mentres notaba como os seus brazos me estreitaban.

"shh... Alex... eieii... Alex, princesa... tranquila", "¿Que che pasa nena?", "Acouga neniña... queres que falemos."

Non sei por qué con Carlos era diferente. Nunca fora o meu mozo, nin sequera un deses amores que tes cando es cativa. El era o meu mellor amigo. El era Carlos e eu Alex, e nada máis. Nese intre non existía o seu sofá, nin a súa casa, nin o resto do mundo, só nós dous e mailas súas palabras que como se fosen movidas por un anxo celestial facíanme tranquilizar e sentir querida.

Carlos sabía o que pasara, como o resto do barrio, instituto, en fin do pobo.

Pero en realidade ninguén coñecía a historia. Eu non falara aínda, non llo dixera a ninguén, non tiña forzas nin ánimo. Cada vez que o intentaba a miña voz crebábase e unha ruidosa agonía avanzaba polo meu interior rompéndome en máis anacos dos que xa estaba.

- Carlos, non digas nada. Necesito falar, contalo.

Carlos non dixo nada, miróme coa súa doce mirada e asentiu, esperando que eu comezase.

- Foi o día da festa: o 30 de marzo. Os pais de Ana marcharan de fin de semana. As miñas amigas e mais eu convencémola para que fixese unha festa na casa que ten nas aforas, cerca do Val de Leire. A festa transcurriu con normalidade, xa sabes... baile, mozos e mozas, comida, xogos, bebida, charlas... Eu estaba pasando unha das mellores noites da miña vida; así que non fixen caso da hora á que tiña que estar na casa, que era á unha e media. Chegaron as 2, as 3 e eu seguía a bailar sen mirar o reloxo nin preguntarme como estarían os meus pais. Cando me decatei de que eran as 3,30, intentei buscar as rapazas que vivían cerca da miña casa para volver con elas, pero xa marcharan. Non quedaba ninguén que vivira tan lonxe coma min. Pero como o único que me preocupaba era que os minutos non avanzasen, saín da finca de Ana.

Non se vía nada, todo estaba inmerso nun silencio tebroso, tan só interrompido polo ruído que facía a miña respiración e as follas secas ó pisalas.

Unha luz cegou os meus ollos. Non podía ver quen ou que emitía esa forte luz á que non me acababa de acostumar. Oín unha porta abrirse e outra pechase. Dei a volta, comecei a camiñar máis de présa, nunhas décimas de segundo estaba correndo, non sabía por qué, nin cara onde ía, nin de qué escapaba. Pero algo impulsábame a correr.

Algo tirou do meu brazo dereito... ¡Non podo!

- Alex... ¡veña!



- Oía risas, moitas risas... Sentínome turbada mentres eles gozaban con iso. Excitáballes verme confusa e desconcertada e iso intensificaba a situación. Asustoume aínda máis a forte respiración dun deles, que se me aproximou demasiado. Empurroume, rachoume a camisa e... púxenme en pé e botei a correr, pero el foi máis rápido ca min. Agarroume, guindoume contra o chan, golpeoume a cara, cortándome o beizo co seu rudo puño. Tratei de levantarme outra vez e volveume golpear. Golpeoume unha e outra vez, ata que me encollín de dor cando ía golpearme de novo. A miña cabeza zumbaba, o sangue corría polo meu nariz e a comisura da boca.

Tratei de incorporarme, pero retívome tendida. Intentei loitar contra el a pesar de que as miñas forzas estaban chegando ós seus límites. Golpeeille os peitos cos puños, sen darlle conta do seu corpo musculoso... a violencia incrementaba a situación. Deleitábase na miña resistencia... seguían as risas e as voces animándoo... Volveume abofetear.

Estaba semiinconsciente cando me tumbou de novo e... fíxoo. Gritei de dor e como resposta lanzouse de novo, arrancándome outro grito, e así outra vez máis. Quedou un instante tumbado sobre min, privado de enerxías. Entón respirando aínda fortemente retirouse. Eu saloucaba... ¡como agora Carlos!

- ¡Ven aquí Alex!

Abrazoume e bicoume.

- As miñas bágoas queimaban as feridas do meu rostro cuberto de sangue. Todo o corpo doíame moitísimo, por dentro e por fóra. El incorporouse e quedou mirándome, despois deu media volta e tomou o seu camiño entre risas cos seus compañeiros.

Eu permanecín alí ata moito despois de deixar de chorar. Coa cara sobre a herba e todo o meu corpo fundido nela. Finalmente levanteime, toquei a boca, estaba inchada e vin que o sangue manchaba os meus dedos. Todo o corpo doíame. Levanteime, camiñei sen rumbo fixo. Cada paso producíame unha aguda dor.

Cando me encontraron, leváronme ó hospital, e entón apareceron os meus pais, ti, Ana...

O resto da historia xa a sabes, ¿non si?

Carlos quedou mirándome. Os seus ollos cravados nos meus fixeron sentirme protexida. Abrazoume e deume un bico na testa mentres me susurraba ó oído o meu nome.

Non falamos nada máis. Pedílle que me gardase o segredo e o único que me contestou foi que el cría que debería dicírllelo a Marcos e ós meus pais, que así entre todos podían axudarme a recuperarme.

Cando acabou a frase deuse conta da preocupación que asediaba a miña mirada e sen máis dixo:

- Si Alex, si que irei contigo.

Casete 6. Cara B. Sesión individual (presencia de Carlos)

Terapeuta: Marcos C., Paciente: Alexandra L.

T.- Ola Alex, ¿Que tal te encontras hoxe?

...

T.- ¿Por que non me falas?

...

T.- ¿Alexandra?

...

C.- Alex...

A.- ¿Que queres saber?

T.- Que alegría oír a túa voz de novo, case a esquecer. ¿Que que pasa?, ¿Que que quero saber? E onde está un "ola", "¿que tal?", "sinto non ter falado antes".

...

T.- Vale, vale.

...

T.- Alex, ¿Por que dende hai 2 meses non falas case?, ¿Por que non queres contar o que pasou? Os médicos xa nos dixeron... vamos ti xa o sabes.

...

T.- Tes que contarme que pasou, quen foron, que che fixeron para facerte sentir así.

...

T.- Só quero axudarche, como Carlos, como os teus pais, como todas as persoas que te queren.

A.- Foi o día da festa: o 30 de marzo. Os pais de Ana marcharon de fin de semana. As miñas amigas e mais eu...

T.- Moi ben Alex, agora acouga e respira. ¿Sénteste mellor?

A.- Non.

T.- Imos comezar un tratamento. Xa verás como nun tempo se ti queres volves a ser a Alex de sempre.



C.- ¿Canto tempo?

T.- Non se pode dicir con aproximidade, a maioría destes casos, teñen unha recuperación custosa e duradeira. E Alex estivo dous meses aturando o problema ela soa. Iso empeora a situación.

C.- Graciñas.

T.- Veña Alex. Ata a próxima semana e recorda que xa pasou todo. A vida segue e tes que vivila e gozala, non te podes quedar á marxe dela.

O nó que me atormentaba desfíxose de golpe. E todo o que durante semanas me dixeran Marcos inundou os meus pensamentos. Algo moi dentro de min desatouse e deime conta de que fóra do meu pozo estaba a vida. Tiñan razón Marcos, Carlos, papá, mamá... Teño ganas de notar a calorciña suave do sol sobre a miña cara, de sentir o olor das comidas da miña nai, de ver as primeiras luces do Nadal.

Entón deime conta de que non só o sabía senón que tamén o sentía. Tiña que saír dese inferno. Tiña que recuperarme e VIVIR.

*(Loreto Fernández López)*



Busco a un do Barco que fale galego



## LIBROS

Silvia Enríquez Pérez

---

TÍTULO: *Reencontro*.

AUTOR: Fred Uhlman.

EDITORIAL: Galaxia (Costa Oeste).

PÁXINAS: 93.

XÉNERO: Novela.

Este libro é unha emotiva e profunda reflexión sobre a repercusión que tivo a chegada de Hitler ó poder xunto co nazismo. A súa verosimilitude débese principalmente á vinculación do autor con este tema.

Fred Uhlman viviu a súa nenez e mocidade entre as paisaxes da Selva Negra e o lago Constanza, nunha Alemaña que pasou da experiencia democrática da República de Weimar a contemplar o ascenso imparabile de HITLER e o nazismo. Xudeu e avogado comprometido co socialismo, Uhlman tivo que afrontar a partir de 1933 un exilio que o levou a Francia, España e finalmente a Londres, onde se dedica intensamente á pintura e ós seus escritos autobiográficos.

O argumento de *Reencontro* céntrase na boa e incondicional amizade entre dous mozos duns dezasete anos. Hans é fillo dun médico xudeu e Konradin é un aristócrata descendente dunha das familias máis antigas de Alemaña. As súas afinidades, o seu xeito de ver as cousas, as súas valoracións e puntos de vista... convérteos en amigos íntimos. Sen embargo, cando Hitler chega ó poder, Konradin entra no exército nazi e Hans ten que marchar de Alemaña. Isto fai que as súas vidas se separen ata que finalmente Hans reciba unha carta a través da cal se enteira da execución de Konradin por conspirar para matar a Hitler.

Esta novela, publicada en 1971 por primeira vez, converteuse rapidamente, sen ningún tipo de promoción, nun libro traducido e lido en todo o mundo. Na base deste recoñecemento están a súa fondura, a súa emotiva sinxeleza e a súa capacidade evocativa, cualidades que fan deste libro en miniatura unha pequena obra mestra. Persoalmente, é un libro que eu lle recomendo a todo o mundo polo seu valor sentimental.

## LIBROS QUE MÁIS GUSTAN

A continuación ofrecémoslles unha lista dos libros que máis gustaron ós alumnos do IES Martaguisela.

*Malas terras*

*A banda sen futuro*

*El señor de los anillos*

*Cando petan na porta pola noite*

*Leonel*

*Pupila de águila*

*Barrotes de bambú*

*As rulas de Bakunin*

*Os vellos non deben de namorarse*

*Cartas de inverno*

*Homónima*

*Rimas y leyendas*

*Harry Potter y el prisionero de Azkaban*

*Harry Potter y el cáliz de fuego*

*O lapis do carpinteiro*

*La verdad sobre el caso Savolta*

*El laberinto de piedra*



# TEATRO

O Grupo de teatro do IES Martaguisela deleitaranos coa obra dun clásico das nosas letras: Eduardo Blanco Amor, quen, sen embargo, na faceta teatral é un gran descoñecido, a pesar da súa calidade excepcional.

A obra, titulada *Proceso en Jacobusland*, foi escrita por Blanco Amor no 1973, coa ilusión de contribuír ó desenvolvemento do teatro popular, polo que neste momento se apostaba, como reacción ó Vanguardismo.

O autor avogou por un teatro popular porque quería chegar a un público cunha formación cultural moi deficiente: o galego, consciente da misión social deste xénero: a de crear unha conciencia galeguista.

Aínda que foi escrita e pensada orixinariamente en galego, a obra viu a luz por primeira vez en castelán, no 1976, cando a Editorial Cuadernos para el Diálogo, Edicusa, publicou *Farsas y autos para títeres*, onde se recollen seis farsas publicadas anteriormente polo autor e un texto inédito: *Proceso en Jacobusland*, que a censura fixo arrancar literalmente dos exemplares xa impresos.

Por fin, puido ser publicada no 1980, nunha edición bilingüe, pola revista de teatro Pipirijaina (nº 15, xullo-agosto).

A obra, como o seu título indica, presenta un proceso xudicial (igual cá novela máis destacada de Blanco Amor: *A Esmorga*). Trata os temas da inxustiza, a insolidariedade, a falsa moral... a través dunha técnica esperpéntica coa que agacha a realidade e os nomes criticados.

O esperpento, a deformación grotesca da realidade que se quere criticar, aproxima a obra ó teatro de Valle-Inclán.

Agardamos que sexa do agrado de todos os espectadores.

## REPARTO

**Uxier** Rubén González Rodríguez  
**Presidencia** Juan Prada Cobo  
**Segredoiro** Pablo Prada Rodríguez  
**Paisán ou Presunto** Sonia Cristina Rúa Serra  
**Acusativo vertical** Cristina Ares González  
**Muller ou convicta-confesa** Eugenia Delgado García  
**Defensoiro Tolerado** Lúa Álvarez Cao

## ADAPTACIÓN E DIRECCIÓN

Rosario Álvarez Álvarez e Celso Gómez Caamaño

## DECORACIÓN

Seminario de Plástica

## AMBIENTACIÓN MUSICAL

Seminario de Música

## COA COLABORACIÓN DE:

Seminario de Orientación e Seminario de Educación Física

## DÍAS E LUGARES DE REPRESENTACIÓN:

- Día 19 de abril, ás 12:00 horas, no salón de actos do IES Martaguisela.
- Día 24 de abril, ás 18:00 horas, na Casa da Cultura do Barco.
- Día 16 de maio, ás 12:30 horas, no salón de actos do IES Martaguisela.

**DURACIÓN:** 45 minutos



# SAÚDE E DEPORTES

J. M.

## AS "COMPETICIÓN" DEPORTIVAS



Na actualidade a maioría das persoas saben e recoñecen os beneficios do exercicio físico e psicolóxico aínda que, moitas non o teñan comprobado no seu propio corpo. Nós practicamos o exercicio físico para mellorar a nosa calidade de vida e, en menor medida, para seguir as directrices da sociedade en que vivimos, o que entendemos por *mens sana in corpore sano*. Hai outras persoas que fan da práctica deportiva unha profesión para gañar a vida, son os denominados deportistas.

Nas competicións deportivas da actualidade estáselles a «esixir» ós participantes que sexan os mellores, os máis rápidos, os máis fortes e iso leva nalgúns casos a prácticas que prexudican ó deporte como é o caso do doping. A esixencia de ser o mellor leva a algúns deportistas a tomar substancias prohibidas coma por

exemplo a nandrolona, para poder render a niveis máis altos. Os exemplos máis claros témolos no fútbol onde os casos de dopaxe son menores e teñen máis repercusión.

Outro factor que non favorece ó deporte son os contratos deportivos que son cada vez máis altos e desorbitados. Non podo concebir que un xogador de fútbol, unha persoa coma vostede e coma min, poida cobrar miles de millóns ó ano e aínda por riba queixarse por que non o aprecian bastante.

Doulle parte da culpa á sociedade competitiva na que vivimos onde un ten que chegar ó máis alto e ser o mellor. Non quero desmerecer con isto as competicións deportivas, o único que quero facer é unha reflexión do camiño que está a levar o noso mundo e ó mesmo tempo todos nós.



# SAÚDE E DEPORTES

Loreto Fernández López

## ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Ter boa saúde consiste en gozar dun estado de benestar físico, mental e social. É este estado de benestar o que nos permitirá dispoñer das capacidades suficientes para levar unha vida útil e positiva.

Moitas veces, a pesar de gozar deste estado de benestar non sabemos apreciálo. Cremos que o normal é estar sans pero a saúde é moi fráxil, demasiado fráxil, e son múltiples as cousas que nos poden levar a perdela.

Xeralmente somos nós, os propios seres humanos, os que facemos cousas ou xeramos hábitos que prexudican a nosa vida. Na maioría destes casos os prexuízos non se notan inmediatamente, xa que non nos sentimos mal no momento no que estamos realizando este acto nocivo. Pero esta, deteriorase de forma progresiva, e é pasado un certo tempo cando comezamos a comprobar por nós mesmos os efectos prexudiciais dos actos e hábitos, que, ó mellor, se realizaron ou se iniciaron hai moito tempo. É entón cando nos sentimos mal, cando nos preocupamos pola nosa saúde. Pero moitas veces xa é demasiado tarde *"Non sabemos apreciar o que temos ata que o perdemos"*.

A saúde, polo tanto, é un ben preciado que temos que conservar. E manternos sans depende en gran medida de nós mesmos, porque son fundamentalmente as nosas actitudes cotiás as que nos permiten mantela e previr as enfermidades.

Un destes hábitos cotiás que, sen dúbida, nos permite manter a nosa saúde, é o realizar unha actividade física adecuada e regular. De feito, o exercicio físico ten importantes repercusións á hora de manernos en bo estado, xa que:

- Reduce as probabilidades de sufrir enfermidades cardiovasculares, evita a hipertensión e reduce o nivel de colesterol no sangue.

- Combate o estrés.

- Facilita conciliar ben o sono.

- Favorece a amizade e as relacións sociais.

- Axuda ó crecemento dos máis pequenos.

- Evita lesións.

- Prevé a obesidade.

Chegados ó final do artigo, só me queda mencionar que cada un é independente dos demais e ten as súas propias limitacións. Non tes porqué ser mellor nin peor có rapaz ou rapaza que tes ó lado. Non fai falla que sexas un deportista de elite, nin que por querer chegar lonxe teñas que tomar contacto con substancias nocivas, como as anfetaminas, que invaden os corpos dos que as toman arruinándolles o presente e o futuro, enganándoos nun infernal e eterno ciclo, que os encamiña cara os reproches, a decepción, a impotencia, a desesperación, a dor e incluso, xa sexa directa ou indirectamente cara a terrible realidade que están a vivir, cara a morte. Só tes que esforzarte e ti e maila túa saúde atoparedes o benestar.



# SAÚDE E DEPORTES

Loreto Fernández López

## O FÚTBOL NO IES MARTAGUISELA



Hai historias que non cambian. Non importa a época nin os protagonistas. E en pleno 2002 non ían cambiar de súbito.

O fútbol sempre foi, e de momento é, o deporte rei. Pero no IES Martaguisela

cambiamos os famosos equipos e os grandes pichichis polos nosos propios protagonistas, que son os xogadores dos equipos que participan na liga de fútbol sala interclases.

Non podo falar un a un, pero todos eles demostran que son conscientes das súas virtudes, coñecedores do talento que levan dentro e que xoves tras xoves explótano por conseguir unha victoria.

Para algúns equipos, como é o caso do 2º ESO C ou 3º ESO B,

o xogo é máis fácil do previsto. Nos partidos que vin deles, impoñen o seu xogo e mostran o seu dominio no campo con goles, por exemplo 2º ESO C leva 56 goles en toda a liga, na que tan só levan xogados catro partidos.

En todos os partidos hai un bo fútbol e teñen moita eficacia. É verdade que de vez en cando os goles dependen do factor sorte, pero a maioría dos goles marcados son froito de xogadas brillantes.

En canto ós dianteiros dos equipos que non meten goles, unha vez lín que "a enfermidade do dianteiro que tira balóns fóra cúrase con paciencia", pero a dos que non chega nunca debe ser, polo tanto, incurable. Tes que estar

no lugar que corresponde sempre, no momento preciso, outra cousa é que non teñas unha frecuencia de gol espectacular. A parte dos goles, a un dianteiro tamén se lle esixe o saber interpretar os partidos fóra da área.

Cando o balón non chega polos costados, tes que saír a recibilo de costas á portería, dando tempo a que se incorpore outra vez a liña de enganche. En calquera caso sempre coincide en que cando o equipo domina, o xogador define e remata as xogadas.

¿Pero en que se diferencian os equipos do instituto? Pois no mesmo cós grandes equipos de fútbol: nas ocasións de gol que son capaces de xerar, xa que no fútbol tende a haber



un certo pánico a perder ou non sumar puntos. Pero aínda así, cada equipo ten algo distinto ós demais.

Volvendo á liga, esta está a funcionar dunha maneira moi peculiar xa que en calquera momento poden cambiar as cousas e

aínda se pode decidir o liderato, aínda hai tempo para recortar as distancias. Como se poden ver nas clasificacións que hai a continuación, nos primeiros postos a diferenza de puntos está a tan só un partido.

As clasificacións están divididas en tres grupos: un do primeiro ciclo da ESO (1º e 2º de ESO), outro do segundo ciclo da ESO (3º e 4º de ESO) e por último o de Bacharelato (1º e 2º de Bacharelato).

### CLASIFICACIÓN DO PRIMEIRO CICLO DA ESO

	PTOS	J.	G.	P.	GF	GC
1. 2º ESO C	15	5	5	0	66	9
2. 2º ESO B	15	6	5	1	40	11
3. 1º ESO C	12	5	4	1	28	14
4. 2º ESO A	12	6	4	2	21	6
5. 2º ESO D	6	5	2	3	26	21
6. 1º ESO A	3	5	1	4	12	23
7. 1º ESO B	0	5	0	5	0	#

### CLASIFICACIÓN DO SEGUNDO CICLO DA ESO

	PTOS	J.	G.	P.	E.	GF.	GC.
1. 3º ESO B	12	5	4	1	0	25	15
2. PROF	9	4	3	1	0	22	20
3. 3º ESO A	9	5	3	2	0	21	20
4. 4º ESO C	7	6	2	3	1	27	27
5. 4º ESO A	4	4	1	2	1	13	15
6. 3º ESO C	3	5	1	4	0	8	10

### CLASIFICACIÓN DE BACHARELATO

	PTOS.	J.	G.	P.	E.	GF.	GC
1. 2º BACH A	10	4	3	0	1	17	7
2. 1º BACH A	3	3	1	2	0	7	7
3. 1º BACH B	3	3	1	2	0	1	18
4. 2º BACH B	1	3	0	2	1	4	5

Cada vez están máis cerca as finais e as semifinais. As semifinais terán lugar o 2 de maio e os dous equipos finalistas enfrontaranse o 9 de

maio. O equipo gañador, a parte de ser o equipo finalista, representa o IES Martaguisela contra a selección do IES Lauro Olmo o día 16 de maio.

Ó vencedor entregaráselle o trofeo "Día das Letras Galegas". Dende aquí sorte a todos.



# PASATEMPOS E HUMOR

Mónica Oulego e Patricia Rodríguez

## CADA OVELLA COA SÚA PARELLA

(Une cada autor coa súa obra)

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| a. Rosalía de Castro           | 1. <i>Aires da miña terra</i>  |
| b. Eduardo Pondal              | 2. <i>O porco de pé</i>  |
| c. Castelao                    | 3. <i>Arredor de si</i>  |
| d. Florencio Delgado Gurriarán | 4. <i>A gaita gallega</i>  |
| e. Ramón Cabanillas            | 5. <i>Entremés famoso sobre da pesca no río Miño</i>                         |
| f. Vicente Risco               | 6. <i>Cantares Gallegos</i>  |
| g. Otero Pedrayo               | 7. <i>Dos arquivos do trasno</i>   |
| h. Celso Emilio Ferreiro       | 8. <i>Queixumes dos pinos</i>  |
| i. Manuel Curros Enríquez      | 9. <i>Retrincos</i>  |
| k. Gabriel Feixoo de Araújo    | 10. <i>Na noite estrelecida</i>  |
| l. Álvaro Cunqueiro            | 11. <i>Longa noite de pedra</i>  |
| m. Rafael Dieste               | 12. <i>Os outros feirantes</i>   |
| n. Xoán Manuel Pintos          | 13. <i>Bebedeira</i>   |
| ñ. Camilo Valdeorras           | 14. <i>Progreso e andrómena de Antroido. Farsa veraz e alegoría festiva.</i> |

## ADIVIÑAS

Uns homes téñeno longo,  
outros homes, pequeniño;  
teno o Papa e non o usa  
e as mulleres usan o do marido.

Teño follas sen ser árbore  
e fáloche sen ter voz,  
se me abres non me queixo...  
adiviña ti quen son.

¿Que cousiña é, que canto  
máis se mira, menos se ve?

Son unha vella pendona  
chea de malos feitos,  
vou montada na miña vasoira  
na procura de desfeitos.

Zoca e media en cada pé,  
¿cantas zocas veñen ser?

¿Que cousiña será  
que, canto máis come,  
máis delgada está?



### SOPA DE LETRAS

Busca na sopa de letras os seguintes oito nomes de setas: NÍSCALO, COGUMELO, CHOUPÍN, BOLETO DE SATANÁS, PEIDO DE LOBO, AMANITA MUSCARIA, AMANITA PHALOIDES, BÓLA DE NEVE.

A	O	L	E	M	U	G	O	C	C	S	C	A	B
M	M	S	E	T	E	I	S	U	H	A	R	M	O
A	A	A	P	H	A	L	B	I	O	L	U	A	L
N	T	A	N	I	P	B	A	S	U	B	L	N	E
I	I	N	I	I	O	L	S	U	P	U	O	I	T
T	E	I	S	E	T	E	O	S	I	G	L	T	O
A	D	P	C	O	L	A	S	I	N	U	U	A	D
M	R	H	A	S	U	M	P	A	I	E	G	P	E
U	A	T	L	C	R	I	B	H	E	I	O	H	S
S	L	A	O	V	E	N	A	H	A	R	C	A	A
C	E	G	O	C	S	E	I	O	R	I	R	L	T
A	P	E	I	D	O	D	E	L	O	B	O	O	A
R	E	I	N	E	V	A	D	A	L	O	N	I	N
I	U	N	E	D	A	N	I	E	R	U	A	D	A
A	A	M	A	N	T	I	S	R	W	P	C	E	S
B	M	O	S	U	L	A	T	E	P	T	I	S	N
B	O	L	A	D	E	N	E	V	E	A	N	C	A

### DAMEIRO

1	2	R	3	4	5		6	7	8	9	
10	O	11		12	13	14	15	16		17	
H	18	19	B	20	21	22	23	24	25	26	
A	27	28	29	30		31		32	A	33	34
35		36	37	O	38	39	40	41	42		
43		44	45	46	47	O	48	49	50		

1. Lugar onde aniñan as aves

$\overline{30} \overline{7} \overline{22} \overline{42}$

2. Denomínase a época de escuridade na literatura galega

$\overline{10} \overline{45} \overline{28} \overline{19} \overline{37} \overline{50} \overline{24}$   
 $\overline{\quad} \overline{\quad} \overline{U} \overline{\quad} \overline{\quad}$   
 $\overline{43} \overline{26} \overline{17} \times \overline{46} \overline{5} \overline{49}$

3. Moi parecido S

$\overline{\quad} \overline{\quad} \overline{\quad} \overline{\quad} \overline{\quad} \overline{\quad} \overline{\quad}$   
 $\times \overline{34} \overline{47} \overline{15} \overline{16} \overline{31} \overline{8}$

4. Animal doméstico masculino da vaca

$\overline{13} \overline{25} \overline{40}$

5. Utensilio utilizado para malla-lo liño

$\overline{1} \overline{29} \overline{4} \overline{23}$

6. Personaxe de contos infantís que axudaban ás princesas

$\overline{44} \overline{6} \overline{41} \overline{12}$

7. Persoa que queda sen os seus pais debido á morte ou desaparición de ambos

$\overline{9} \overline{39} \overline{36} \overline{35}$

8. Fenómeno acústico usado na poesía

$\overline{14} \overline{21} \overline{32} \overline{2}$



# SOLUCIÓNS

## CADA OVELLA COA SÚA PARELLA

a6    b8    c9    d13    e10    f2    g3  
 il    k5    l12    m7    n4    ñ14    h11

## ADIVIÑAS

O apelido  
 Un libro  
 O sol  
 Unha meiga  
 Dúas zocas e dúas medias  
 Unha lima

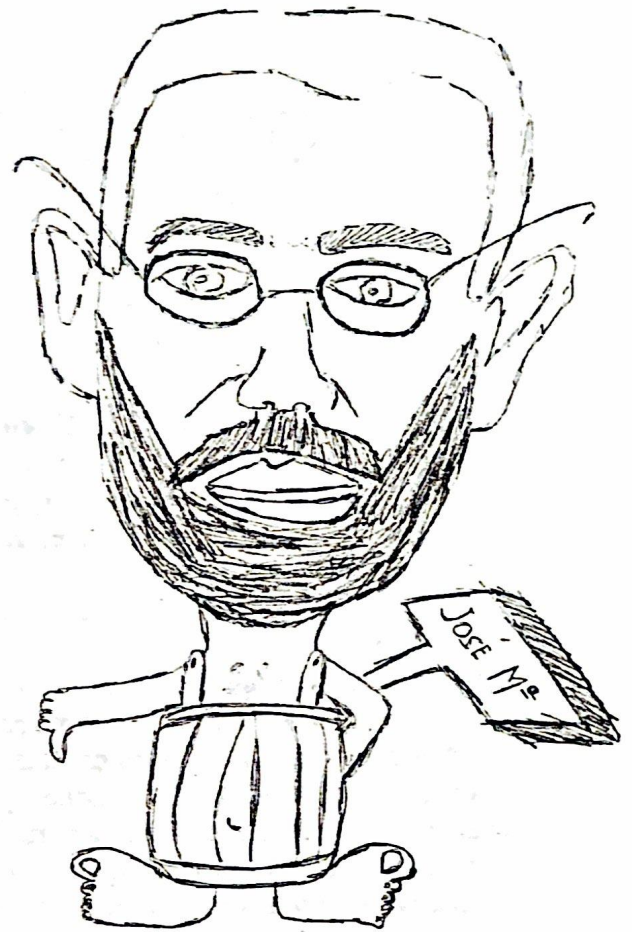
## SOPA DE LETRAS

A	O	L	E	M	U	G	O	C	C	S	C	A	B
M	M	S	E	T	E	I	S	U	H	A	R	M	O
A	A	A	P	H	A	L	B	I	O	L	U	A	L
N	T	A	N	I	P	B	A	S	U	B	L	N	E
I	I	N	I	I	O	L	S	U	P	U	O	I	T
T	E	I	S	E	T	E	O	S	I	G	L	T	O
A	D	P	C	O	L	A	S	I	N	U	U	A	D
M	R	H	A	S	U	M	P	A	I	E	G	P	E
U	A	T	L	C	R	I	B	H	E	I	O	H	S
S	L	A	O	V	E	N	A	H	A	R	C	A	A
C	E	G	O	C	S	E	I	O	R	I	R	L	T
A	P	E	I	D	O	D	E	L	O	B	O	O	A
R	E	I	N	E	V	A	D	A	L	O	N	I	N
I	U	N	E	D	A	N	I	E	R	U	A	D	A
A	A	M	A	N	T	I	S	R	W	P	C	E	S
B	M	O	S	U	L	A	T	E	P	T	I	S	N
B	O	L	A	D	E	N	E	V	E	A	N	C	A

## DAMEIRO

1. Lugar onde aniñan as aves NIÑO
2. Denomínase a época de escuridade na literatura galega SÉCULOS ESCUROS
3. Moi parecido SIMILAR
4. Animal doméstico masculino da vaca BOI
5. Utensilio utilizado para malla-lo liño MAZO
6. Personaxe de contos infantís que axudaban ás princesas FADA
7. Persoa que queda sen os seus pais debido á morte ou desaparición de ambos ORFO
8. Fenómeno acústico usado na poesía RIMA





**Danse clases de toda clase, para toda clase de alumnos/as**







# CONSULTORIO SENTIMENTAL



Polas doutoras Mel e Limón

Pregunta:

Ola, son unha rapaza de 2º de ESO. Gústame un rapaz, pero o problema é que el é un gamberro e non sei qué facer. ¿Credes que debería pedirle para saír?

Resposta:

Querida amiga:

Nós pensamos que, primeiramente, deberías tentar entablar unha relación de amizade con el. Deste xeito poderás descubrir se é tan gamberro porque el se sente a gusto así, ou porque só trata de chamar a atención.

Moitas veces, os rapaces máis gamberros teñen esa actitude cos demais porque teñen algún problema, séntense sós e necesitan facerse notar.

Se descubres que este é o caso do rapaz do que nos falas, non teñas medo de seguir adiante, e ademais, pensa que ti poderás axudalo para que se sinta mellor e así cambie de conducta.

Se, pola contra, te das conta de que el é simplemente un gamberro sen remedio, xa sexa por propia decisión ou polas malas compañías, tenta esquecerse del; xa que do contrario podes acabar sufrindo moito, e ninguén merece pasalo mal.

Pregunta:

Ola, son unha rapaza que ten un problema: gústanme dous rapaces ó mesmo tempo, un deles é de 2º da ESO e outro de 3º da ESO. Non sei qué facer, porque non me atrevo a dicirle nada a ningún. ¿Pensades que lles debería pedir? ¿Que me aconsellades que faga?

Resposta:

Querida amiga:

Na adolescencia é normal que nos gusten varios rapaces ó mesmo tempo, polo que non tes que preocuparte.

O primeiro que tes que facer é decidirte por un deles para poder "pasar á acción". Sabemos que esa non é precisamente unha tarefa fácil, polo que un bo método é o de

facer unha lista cos pros e contras de cada un deles (é dicir, con cal te levas mellor, cal ten os ollos máis bonitos...) e despois comparalas.

Cando xa teñas seguro cal dos dous é o mellor candidato, é cando tes que dar o segundo paso, pero non se che ocorra ir "a saco" á hora de pedirle para saír.

Se tes boa relación con el, tenta intimar un pouco máis, e cando o creas oportuno, coméntalle o que sintes por el e entre os dous xa atoparedes unha solución.

Se pola contra, nin tan sequera sabes como se chama, proba a facerte amiga del, empezando por saudalo polos corredores, ou faite un cambio de look para que el se fixe no guapa que quedaches, etc; e cando xa teñades boa relación, coméntallo.

¡Sorte e ánimo!



Pregunta:

¡¡¡Ola!!!

Somos dúas rapazas de Bacharelato con dous problemas. Imos utilizar nomes falsos.

**Lúa:**

Hai 6 anos que Xoán é o meu mellor amigo. En todo este tempo creo que sinto algo máis que amizade por el. Temos moitas cousas en común e eu quéroo moitísimo; axúdame cando o necesito, e eu tamén o axudo sempre que podoo.

O caso é que cada mes aparece cunha noiva distinta. Como entre el e mais eu non hai segredos, el coñece os meus sentimentos cara el. Dime que algún día tentará quererme doutro xeito, pero que de momento, nada, porque non quere facerme dano.

¿Que fago mentres? ¿Como podoo deixar de pensar nel? É o mellor que me pasou nunca. Gracias por escoitarme.

**Alexandra:**

Vai facer 2 anos que coñecín a un rapaz, e nada máis velo, quedei enamorada. É de Ponferrada e ten 22 anos, 5 máis ca min.

Comezamos a quedar e liámonos. Gústame moitísimo, e parece que eu a el tamén, pero hai un problemón: ¡¡¡ten noiva!!!.

Leva liándose connigo un ano e medio, moito tempo enganando á noiva. El vén verme tódolos meses, porque traballa e non pode vir sempre.

As miñas amigas dinme que o deixo, pero non podoo, gústame demasiado. Elas din que non me beneficia ser o seu 2º prato, pero eu non me sinto así.

Non lle quero dicir que deixo á noiva, porque unha vez deixárono e ó medio ano, volveron. Ademais, eu non son quen de criticar o que el fai porque eu tamén tiven mozo durante este tempo e púxenlle os cornos con el. A miña pregunta é: ¿Que cres que quere conmigo? Cando estamos xuntos parece que estou no ceo, é inexplicable; e el

dime cousas moi bonitas, pero sempre me di que non ten présa e que esperará o que faga falta para facelo.

¿Que debo facer eu? Por favor, non me digas que lle pida que deixo á súa moza.

Bueno, moitísimas gracias por escoitarnos. Xa vedes qué problemas temos as adolescentes. Alexandra e Lúa.

Resposta:

**Para Lúa:**

¿Nunca te paraches a pensar que se cambia tanto de moza é porque anda á procura da rapaza perfecta?

Poderías ser ti a rapaza que anda buscando. Se vos levades tan ben, o mellor é que faledes do tema, porque igual el non se dá de conta de que estás diante dos seus ollos, e anda buscando ata preto da China.

Primeiro tes que estar segura de que o que sintes por el é amor, xa que moitas veces, en parellas mixtas de amigos, é habitual que un dos dous confunda os sentimentos.

Se xa estás segura, coméntalle de falar un anaco sobre este tema e sincerarvos ámbolos dous sobre os vossos sentimentos, porque igual el tamén se atopa nesa situación.

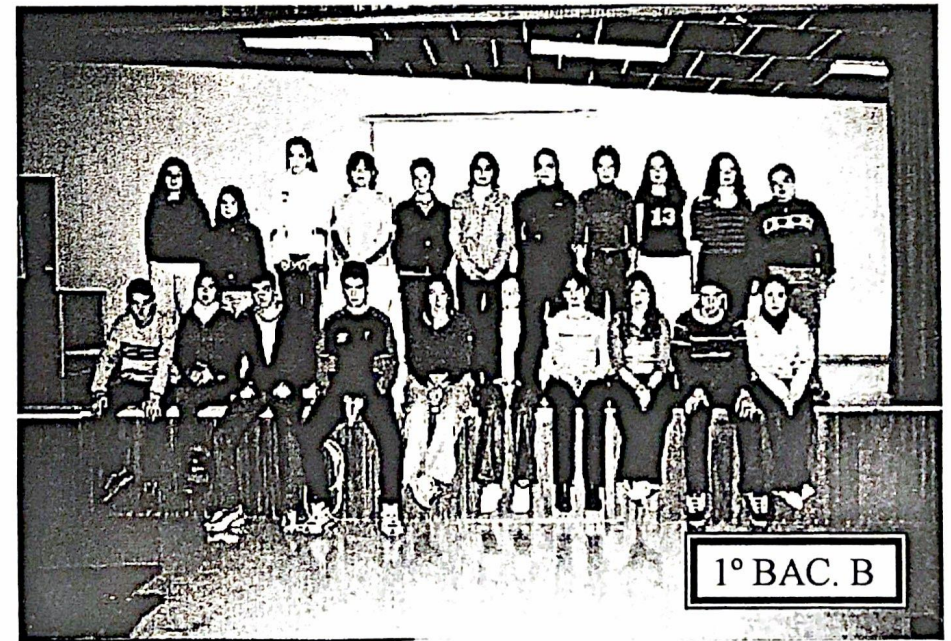
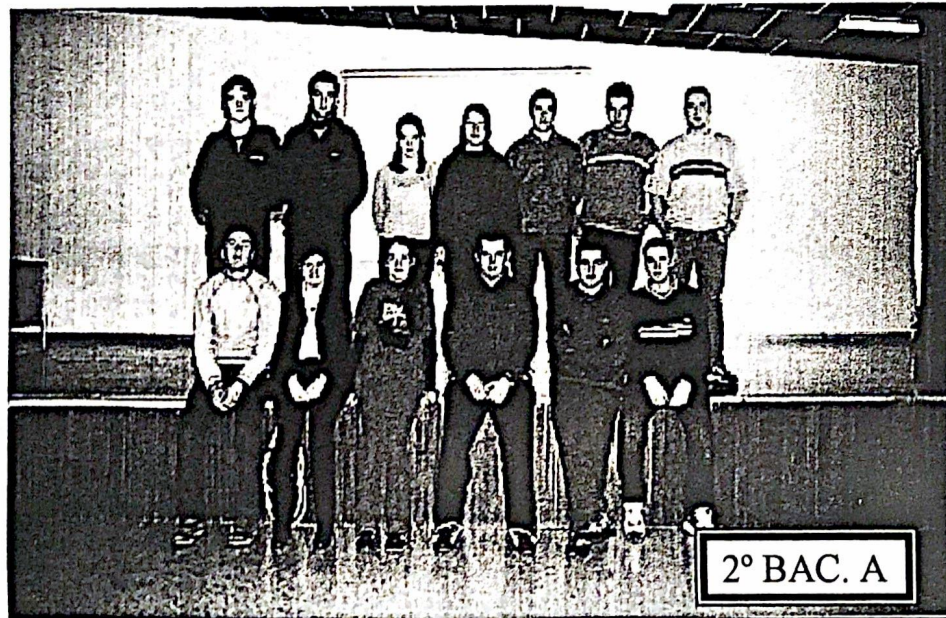
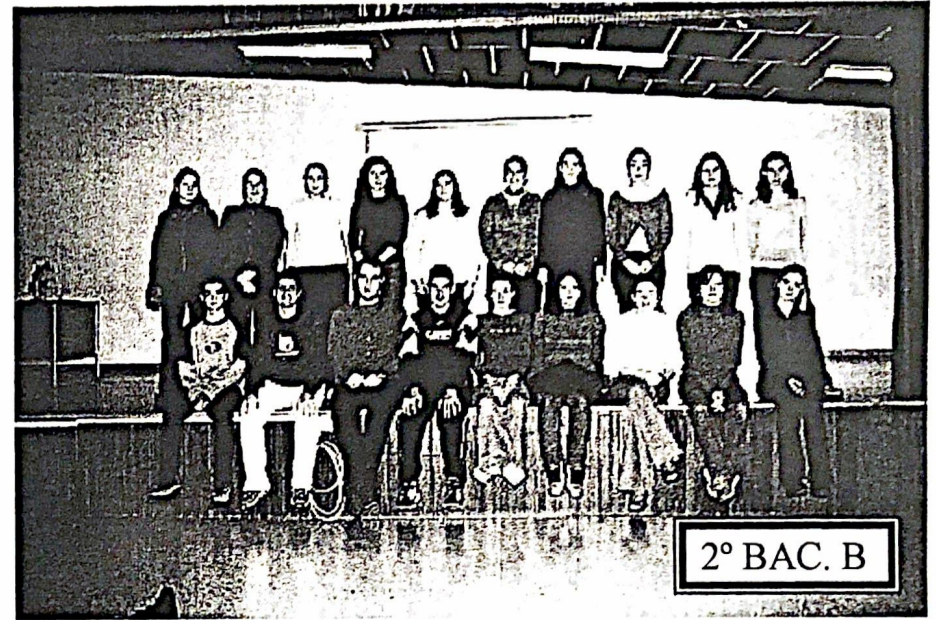
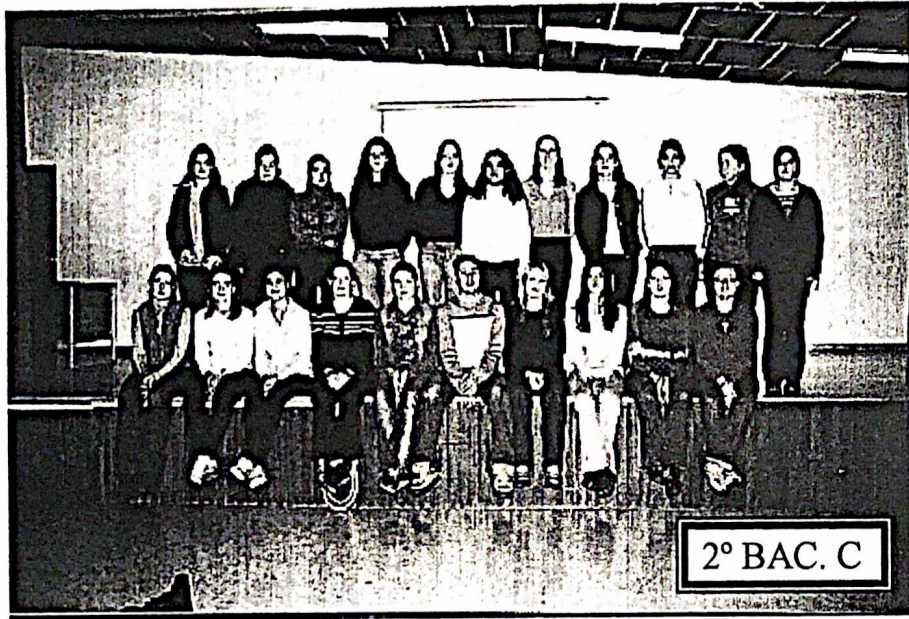
De momento, non debes obsesionarte co tema nin con el, porque eso non é bo. Recorda que, se el non acaba por decidirse, inda che quedan moitos peixes no mar, e moitos deles valen a pena. ¡Non te desesperes!

**Para Alexandra:**

Se ese rapaz do que nos falas non deixou á noiva, é moi posible que estea a xogar coas dúas; polo que, inda que non queiras escoitalo, o mellor é que lle pidas que se decida. Nin ti mereces estar sempre dependendo del e esperando que a deixo por propia decisión (cousa pouco probable, se neste tempo non a deixou, e cando o fixo, acabaron volvendo), nin a súa moza se merece que a estea enganando durante tanto tempo, sen ela poder facer nada.

O mellor é que lle comentes o tema, e se che di que non vai deixar á moza, debes tentar esquecerte del, por moi ben que digas que te sintes con el; e sempre poderedes quedar como bos amigos, ¿non cres?.

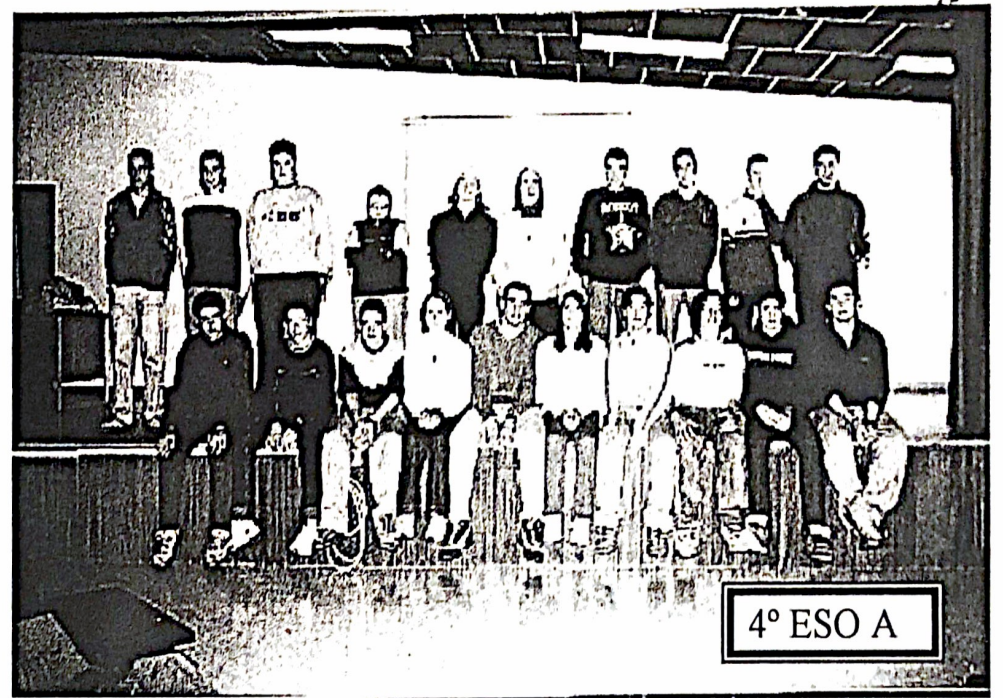




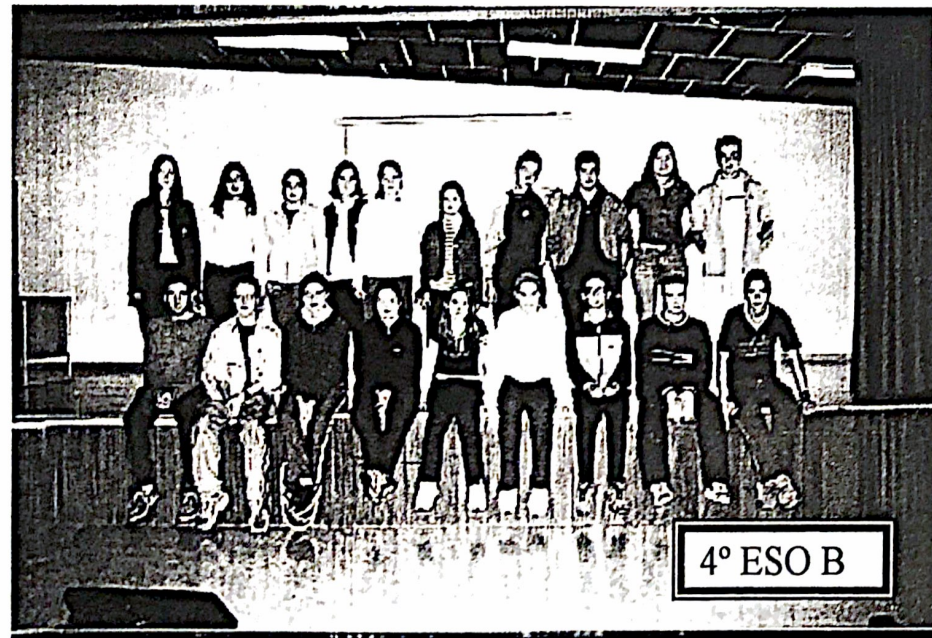




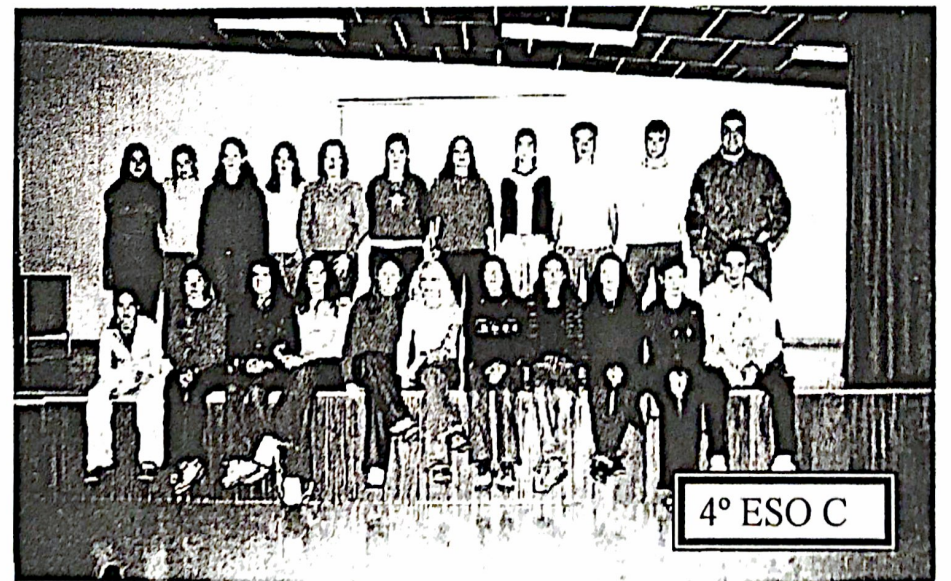
1º BAC. A



4º ESO A

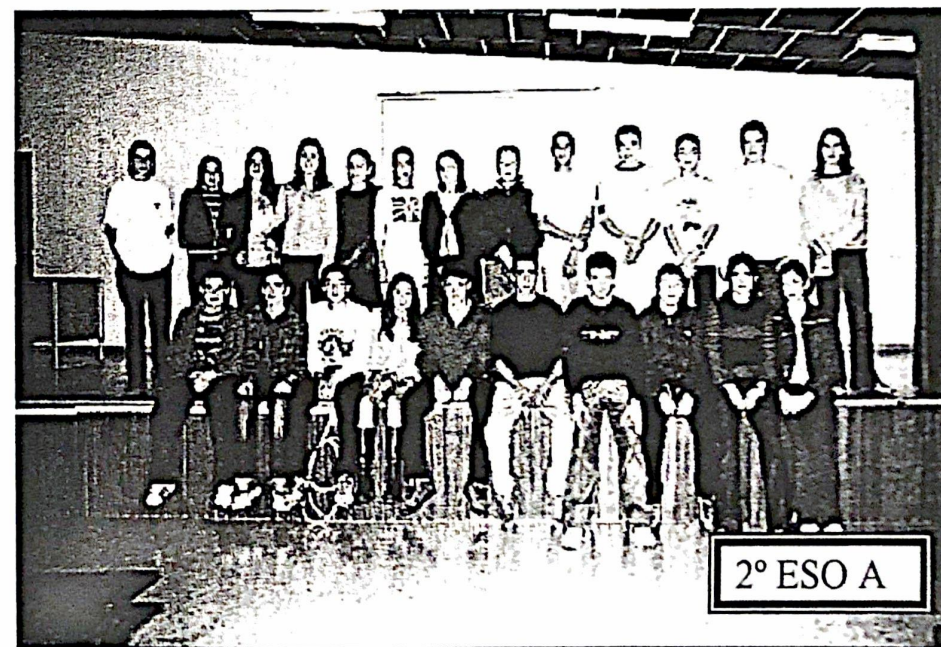
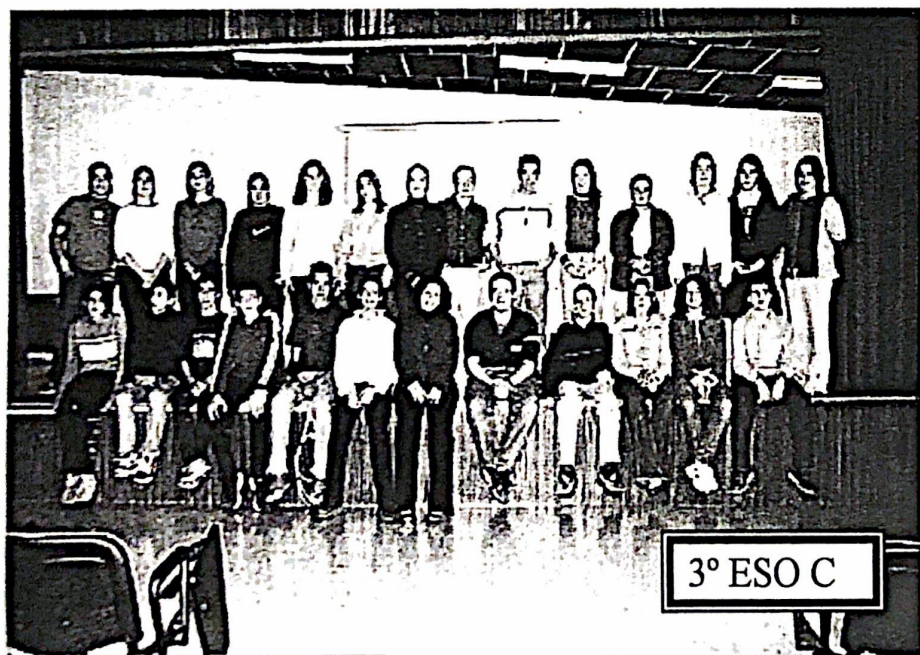
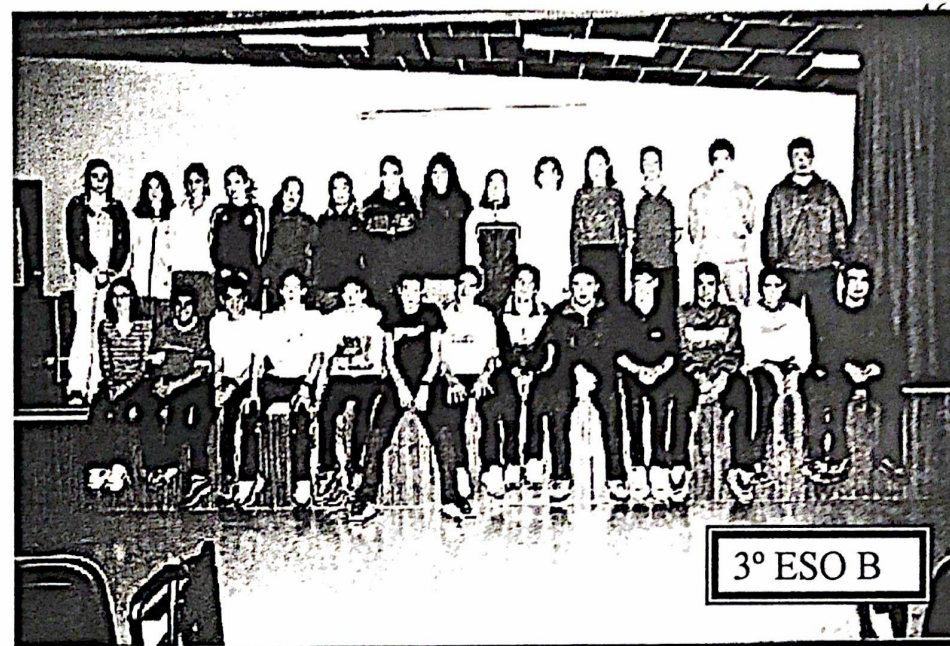
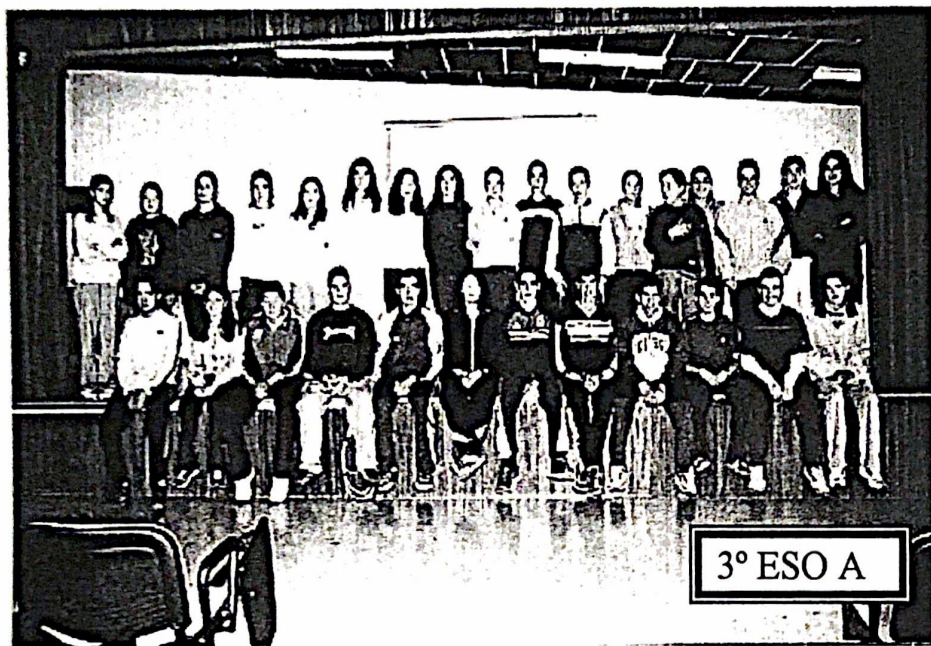


4º ESO B

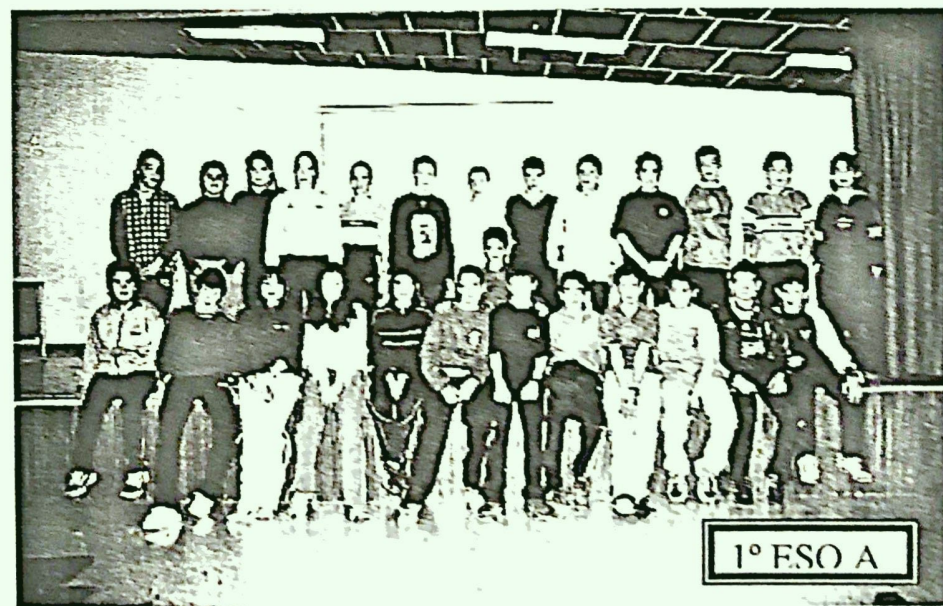
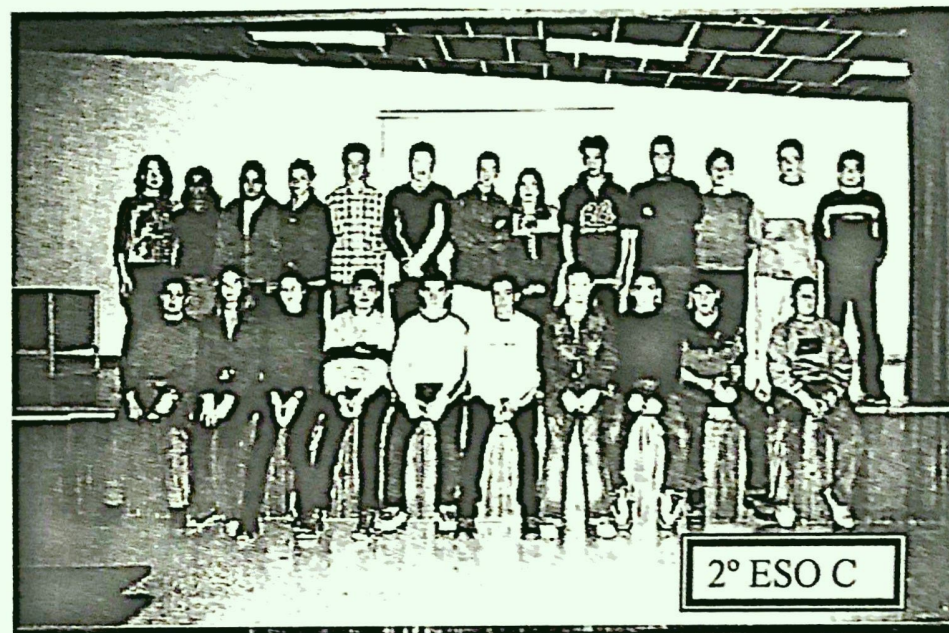


4º ESO C

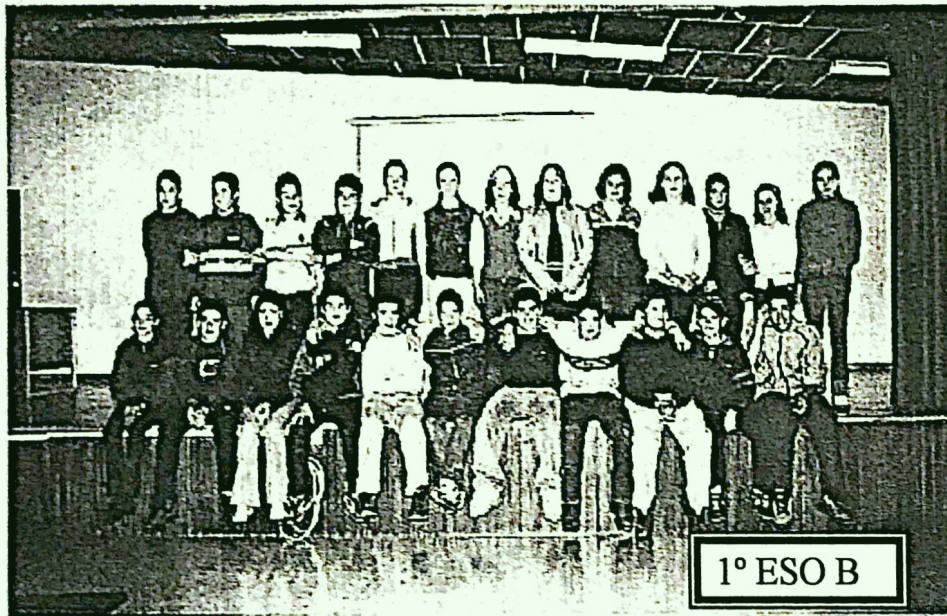












FOTOGRAFÍAS REALIZADAS E CEDIDAS GRATUITAMENTE  
Á REVISTA POR  
**ABEL BLANCO FOTÓGRAFO**

“En moitos casos a caricatura non é tan cruel como o  
retrato ” (*Castelao*)