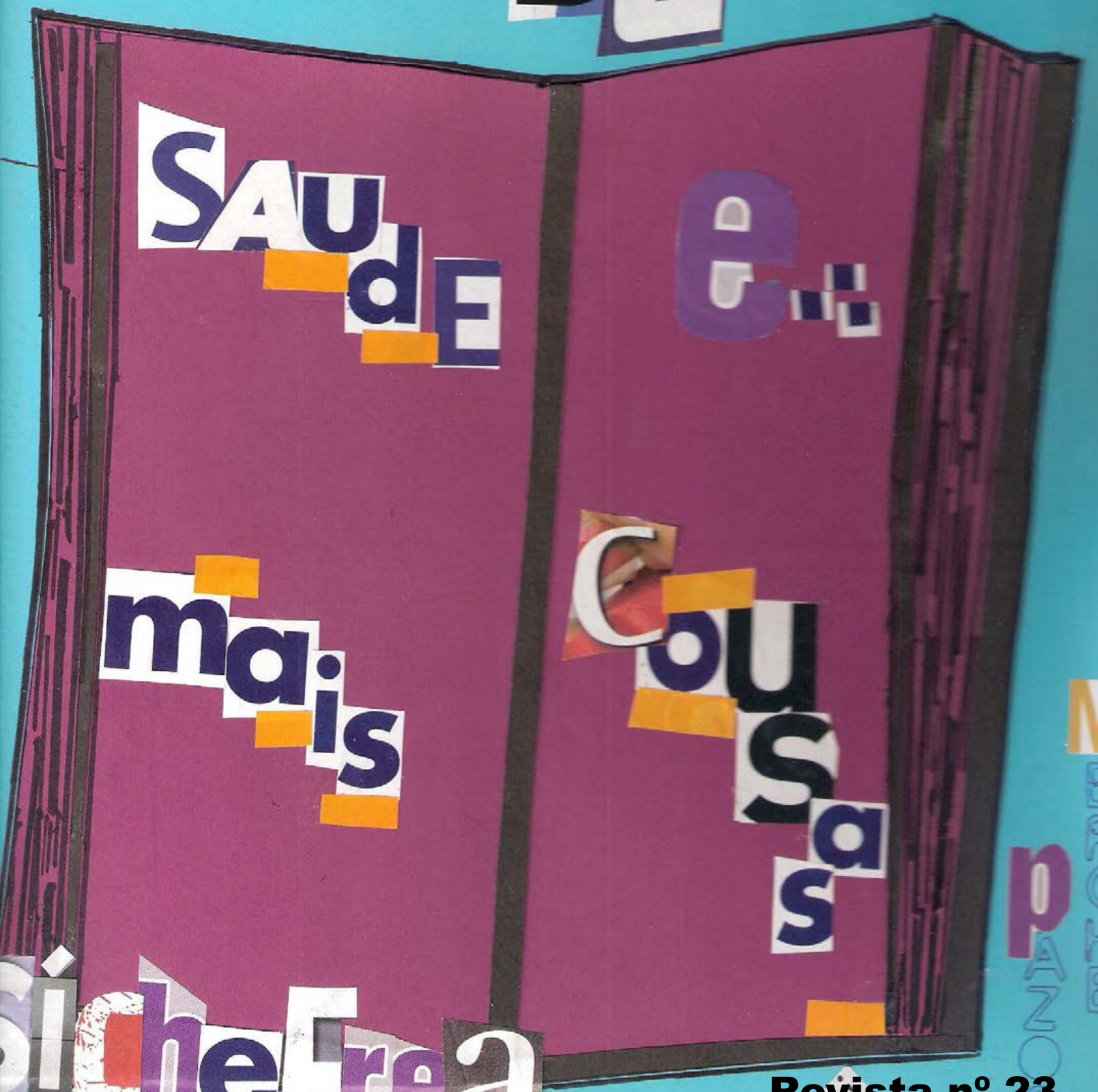
A voz de Lenda



Revista nº 23
Novembro/11
Prezo: 3€

O EQUIPO REDACTOR

Elisa Míguez, Aurelia Figueroa, Yolanda Iglesias, Ana Nieto, Patricia Cogolludo de Oya, Ada Escontrela, Mercedes Pazos, María Prol, Nuria Conde, Luís F. Misa, Benjamín Nogueira, Javier Valverde, Francisco Alján, Alberto Lago, Francisco Somoza, Manuel González, J. L. Ezama, Emilio Turco, Juan Álvarez, José María Darriba, Antonio Santoro, Alfonso Costas, Brais Lourido, Xaquín Vidal, Esperanza Ponce.

COLABORADORES: *Jaime, Carlos Torrado, Manuel Tomé Ben.*

DESEÑO GRÁFICO E COMPOSICIÓN *Elisa, Ana, Mercedes, Kino, Esperanza e Quico.*

PUBLICIDADE: *Aurelia, Elisa Míguez, Emilio.*

EDITORIAL

Para a maioría dos médicos o seu paciente está san cando a analítica di que todos os parámetros ou indicadores saen perfectos. En resume para eles, estar san é non estar enfermo. Pero curiosamente, a mesma Organización Mundial da Saúde afirma que a saúde é ter "un alto grao de benestar físico, psíquico e social".

O naturismo ou medicina alternativa, ou como a queiramos chamar, vai nesta dirección. Estar san significa estar en harmonía cun mesmo e cos demais. Estar harmonía cun mesmo implica coñecernos a nós mesmos. Ser conscientes de que alimentos necesitamos, que cousas nos sentan ben e que non, que nos prexudica e que nos beneficia. Para isto non é necesario ser médico ou especialista en nutrición senón simplemente ter sentido común e observar como te sentes cando te alimentas dun modo ou outro. Significa tamén estar en harmonía coas nosas emocións. É importante poder expresalas e darnos o permiso de chorar, rir, saltar de ledicia ou mostrar o noso desacordo. O bloqueo das emocións é a causa de moitas enfermidades físicas (o sistema nervioso é o ordenador responsable de todo) e emocionais ou mentais (ansiedade, depresións, angustias, insomnio, fobias, etc.),

Tamén é importante ter un equilibrio "espiritual". O importante é atoparlle un sentido á vida e aquí entraría o estar en harmonía cos demais. Se observamos o noso planeta desde o espazo, veremos que non deixa de ser unha especie de vehículo que va dando voltas e que aí, nese vehículo, vamos todos xuntos, queiramos ou non. Todas as persoas, todas, non importa a raza nin as súas crenzas relixiosas ou nivel económico, todos somos compañeiros de viaxe neste traxecto que á vida. Cando imos de excursión coa familia ou cuns amigos tratamos todos de pasalo o mellor posible e por suposto a ninguén se lle ocorrería maltratar ao vehículo xa que nos poderíamos quedar sen excursión. Se alguén resultara danado axudariámoslle e por suposto compartiríamos a comida que traxemos. Sempre hai quen trae mais e quen trae menos pero iso é o de menos. O que nos importa é pasalo ben.

Do mesmo xeito deberíamos mirar o mundo. Intentar compartir e axudar aos demais (non pode ser que a uns lles sobre de todo mentres que outros non teñen apenas de nada), non mirarlles como alleos senón como compañeiros de viaxe. Coidar e respectar ao máximo o noso Medio Ambiente (animais, ríos, mares, etc.) xa que é o vehículo que nos leva e non temos outro. Aquí non hai posibilidade de mercar un novo e tirar o vello. É, como o noso corpo, para toda a vida e ademais deberán poder usalo os nosos fillos e todas as xeracións futuras

Esta harmonía con nós mesmos e cos demais leva o "ter apetito". A maioría dos médicos teñen claro que o ter apetito ou gañas de comer é un signo de saúde. Iso tamén é certo pero sobre todo cando ese apetito se refire ás gañas de facer cousas, ao entusiasmarse con todo. O gozar simplemente por sentirnos vivos, de mirar que hoxe fai un bo día, ou da choiva, o gozar dunha charla cos amigos, do que estamos a comer neste instante (ben sexa un anaco de pan ou unha comida especial) o sentir que o noso corpo é un regalo marabillosos, aínda que imperfecto, que nos permita gozar da vida... todo iso é o que significa estar san.

Estar sans é, pois, sentirnos cheos de vida.

SOMOS OS APAMPADOS DAS 15 Mortes.

Falamos de movementos e de personaxes, deixamos moito atrás, sen recoller o froito e hai que prepararse a que nos sigan esixindo o imposible. Pero nós temos ao noso alcance imposíbeis que sendo a utopía – que é un arma – co único que contamos (...a ver se ten cura...) para dar saída as nosas inquedanzas tanto das cousas diarias que nos pasan como indo a outros que nos afectan ... en fin "cousas da vida".
Aínda que hoxe os xoves prefiren en canto a cores – a utopía non ten bandeira – o blaugrana que as cores da bandeira republicana española. En canto a min que son celeste, nos derradeiros tempos xa non os sigo en Balaídos en canto se me corta o rolo da "utopía" xa temos unha bandeira desta cor coa gaivota.
Mándolle un saúdo de todos vós a Delio e a Zuñiga. A Chichi Campos e a súa muller. Podemos saudar de tódolos xeitos a Semprún, a Castilla del Pino, a Jackie McLean. Tamén a Antonio Vega, Mario Benedeti e mais lonxe nos queda Bourrougs. Carlos Casares levará á Galiña Azul a acampada dos 11 mortos que por agora levamos. Que con Lupe, Xose Lois e Celso Emilio Ferreiro ... xa imos de escapada a menear un pouco mais o que levamos dentro da testa que non é precisamente unha utopía.
Como din nos westerns " acampemos aquí que é un bo sitio", pois non é unha utopía senón unha necesidade ás últimas demandas como a reforma da lei electoral, un referendo por si queremos ter rei ou república, ... e sanidade pública ...
Perdón, so levamos 14, esqueceume do apampado real, a ver si vamos esperar ...
Pero non mo perdoaría e o 15 é tamén "rojillo" e finou fai pouco, o noso galego Xose Anxel Valente, dicía " ... chamei por todos, non esperei por ninguén ... "
E un poema titulado "O funeral" do libro "A memoria e os signos" que di:

"Perdoa, pai meu, se non asocio
como tal vez debese,
o meu choro persoal ao achado."

Ezama.

LENDO A LENDA.

Gústame moito que se estea a facer unha asociación cultural aquí en Redondela, onde unha persoa pode escribir, e expresar o que sente nese momento, algún acontecemento persoal, etc.
Eu en particular voume dirixir ao debuxo que fixen para esta asociación.
Para o meu puxen o que significa esta asociación no debuxo. Espero que vos guste.. Tamén me dá moita tranquilidade por que me gusta moito escribir e ler.
Así que animo á xente para que escriba, que é moi bonito expresar o que sexa, non custa nada. Simplemente hai que poñer un pouco de imaxinación, ter ganas de facelo e xa está.
Tamén animo a xente que se presenta a concursos que é moi gratificante.

Ana Nieto.

"A ALIÑACIÓN DUNHA ROSEIRA".

Filiberto Red tiña cara de cogombro e corazón aliñado.
Aquela tarde durmía a sesta baixo un vello bidueiro, xunto a unha fermosa e fragrante roseira, cando pola graza de Newton, caeu sobre a súa estruturada cabeza, unha grosa rama. Foi entón cando as súas conexións neuronais cambiaron e lle permitiron comunicarse coas súas amadas plantas.
Así falo á roseira: "Oh rosa, os teus talos teñen acículas, cogomelos e glándulas estipitadas. Posúes follas imparipinnadas, con folíolos serrados. Estípulas herbáceas e aurículas libres. Inflorescencias en cumes corimbiformes. Flores con receptáculo urceolado ou laxeniforme, acrecente, que encerra carpelos cun disco por onde saen os estilos. Sépalos rematados nun apéndice sen calículo. Por fin o teu froito un poliquenio, unha úrnula!! "

Tras o monólogo o profesor despediuse e a roseira, que ignoraba que tivese todo iso, quedou tan confusa que dende ese día non volveu saber quen era, e as súas flores se esqueceron ata do seu olor.
Filiberto foise feliz polo mundo a sacar da ignorancia ao resto dos seus adorados vexetais.

Manuel Tomé.

COMPUTACIÓN CUÁNTICA.

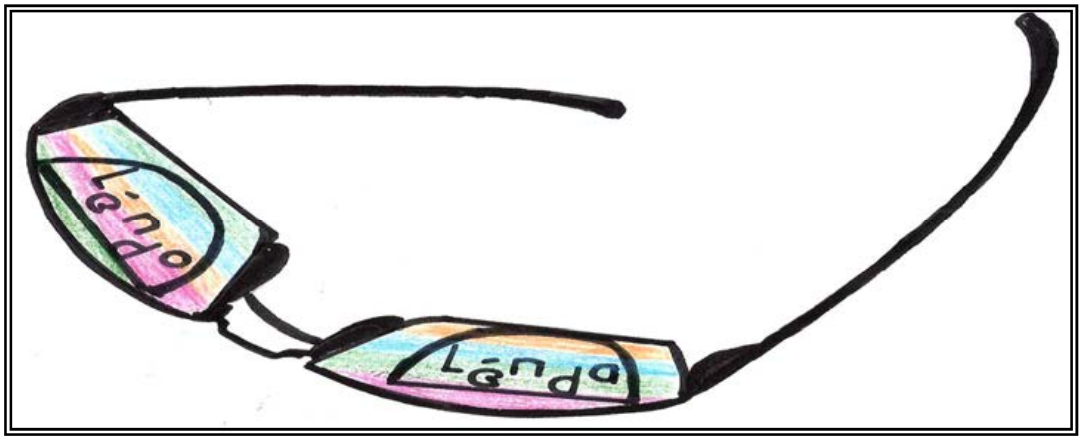
Os investigadores descobren cada día novas formas de cálculo que melloran a maneira de procesar a información das computadoras (tanto persoais como industriais). Estes paradigmas –conxunto de teorías- melloran a forma coa que os ordenadores realizan tarefas e procesos dentro dun rango de tempo.
As máquinas cuánticas poden resolver problemas que ata agora non se podían tratar ou solucionar. Este tipo de creacións traballa con quibits en lugar de bits e, polo tanto, existe máis dinamismo e posibilidades de cálculo proporcionando máis rapidez.
Un dos descubrimentos deste tipo de computación pertence a Paul Benioff. Benioff fixo ensaios cun ordenador cun ordenador convencional.
A primeira computadora destas características vendeuse en 2011 á empresa Lockheed Martín por 10.000.000 de dólares.

Alfonso C.

ACONSELLÁMOSCHE QUE PRACTIQUES DEPORTE.

Queremos insistir na conveniencia de practicar exercicio físico.Dun modo xeral e brevemente imos falar dun deporte como é o "jogging".
Correr é un dos exercicios básicos nos adestramentos deportivos e ademais de constituír unha parte importante da maioría das disciplinas do atletismo. Pero ademais correr é en si mesmo un deporte completo que ten efectos moi beneficiosos sobre a musculatura en xeral e máis concretamente sobre o músculo cardíaco. En efecto, moitos cardiólogos recomendan aos seus doentes que fagan carreiras non competitivas para fortalecer o corazón despois de sufrir un ataque.A carreira debe levarse a cabo sobre un camiño, natural se é posible, con curvas e revoltas, e preferiblemente con arbores, e cando a temperatura ambiente estea entre 10 e 15 graos
En canto o equipo o máis importante e levar calzado que protexa contra as lesións e se adapte ao pe , ten que ter unha planta elástica.
O jogging é o máis barato dos deportes e un eficaz sistema de manter a forma física sen ter necesidade de competir, e unha disciplina obrigada na preparación dos atletas. O s Correr en parellas e sen excederse no esforzo contribúe a fortalecer o corazón e a manter a elasticidade e a potencia muscular.

Elisa.



O IOGURT.

Os beneficios do iogur proveñen dos fermentos lácticos que se engaden ao leite para elaboralo. Devanditos fermentos chámanse bacilos acidófilos e a súa función é converter o leite en ácido láctico e impedir o crecemento de bacterias nocivas, o cal favorece a reprodución da flora intestinal e axuda a previr as infeccións.
A maioría dos iogures comerciais elabóranse con leite pasteurizada e con dous fermentos lácticos: Streptococcus Thermophilus, que dá o aroma ao iogur, e Thermobacterium Bulgaricum, que o acidifica. Ademais, é práctica común agregarlles estratos de froitas e conservantes sintéticos.
O iogur é fonte de proteínas, azucres, graxas, calcio e outros minerais primarios, así como de vitaminas do complexo B. A cantidade de graxas que achega depende do tipo de leite utilizado. Os iogures de marca baixos en graxas adoitan conter menos do 2% destes nutrientes; os elaborados con leite semidesnatada conteñen ao redor de 3,5% de graxas, e o contido de graxas dos iogures preparados con leite enteiro é próximo ao 10%..

Manuel.

A MARGARIDA.

Cantas persoas algunha vez, ante a nostalxia, mal de amores, dúbidas momentos de ilusión, foron acompañadas por unha solidaria margarida, que ofrece os seus pétalos para darlle unha resposta fiel as as súas dúbidas?

As margaridas fan enriquecer os xardíns, co seu frondoso follaxe cheo de flores. Esta é orixinaria do hemisferio norte, onde adornan os campos coa súa beleza.

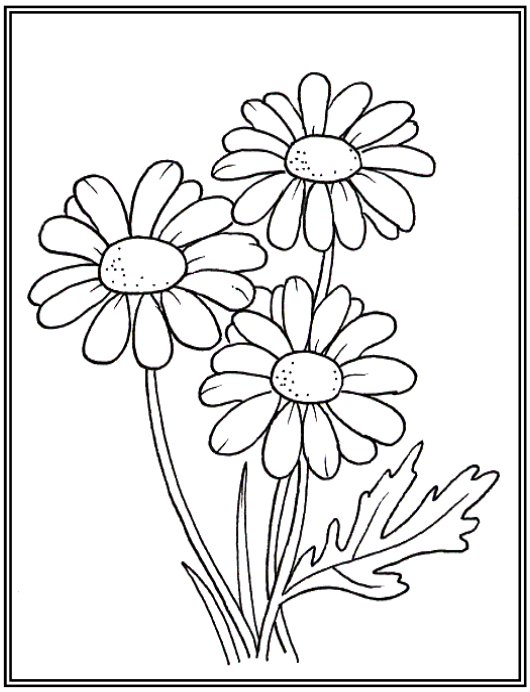
Os pétalos das margaridas, teñen unha forma longa, cunhas lingüetas con profundos entrantes. Estes rodean un botón no centro dourado, ou amarelo do cal están sostidos.

As follas das margaridas teñen unha forma ovalada, os seus talos son longos e fracos, alcanzando ás veces unha considerable altura.

Xeralmente florecen durante unha longa tempada que vai desde mediados da primavera, até principios do inverno.

A mellor época ou tempo para sementalas é a primavera dando bos resultados nunha terra fértil e húmida e ben drenada, réganse axiña que se termina de sementalas, facéndoo con frecuencia para mantelas coa humidade idónea.

Ao ir crecendo pode que necesiten dun soporte, para manterse dereitas, entón cóllese unha vara enterrada e amarrada ao talo para darlle apoio. Tamén hai que escoller un lugar asollado porque ás margaridas gústalles, e failles falta moita luz.



Para favorecer o afloramento continuo destas, sácaselles as flores secas de vez en cando e tamén favorecerá a saída de novos brotes. Por curioso que poda parecer, dáselles uns pequenos beliscos de media talla para arriba.

Si aparecen manchas brancas, as follas é posible que estean infectadas, a maneira de tratalas é con funxicida específico, poder atoparse nos viveiros máis próximos.

Ao longo do inverno pódense protexer as raíces colocando palla na base, desta maneira estarán protexidas das xeadas, axiña que termine o mal tempo sacámosllas.

Respecto das clases de margaridas, dicir que existe unha gran variedade, con todo entre elas cambia moito o aspecto das flores, e tamén os tamaños, as máis pequenas podémolas atopar, estas son chamadas belis peremnis.

Por exemplo, convido a alguén á miña casa, polo camiño atopa margaridas e vainas recollendo até facer un ramo, dánolo, eu xa son unha muller feliz, e seguro que sairá un pequeno sorriso.

As pequenas cousas, a maioría das veces fannos máis felices.

Merche Pazos.

ADIVIÑA..... ADIVIÑANZA.

É algo que nos gusta moito, tanto aos rapaces como aos maiores. Por Redondela aparecen unha vez ao ano e os de Lenda axudamos, os que traballan niso poñen todo o seu esforzo e nótaselle que lles gusta o que fan.

Tamén nos axuda a nós, aínda que algúns nos traten de becho raro e digan que temos a agresividade no corpo.

O que tes que adiviñar é unha cousa que nos levanta a moral e danos gañas de vivir.

É unha cousa que nunca pasa de moda e teño ánimo de que os meus futuros fillos tamén o van ver.

Teñen formas e cores, narices grandes ou pequenas, ollos saltóns, roupas de vellos ou de Entroido, etc.

Que é***?***

Yolanda.

A CASA DE CHOCOLATE.

Érase unha vez unha parella que tiña unha casa de chocolate. Pasados uns cantos anos naceron os seus fillos, unha nena e un neno. Á nena chamáronlle Aísma e ao neno Nicolete.
Os nenos creceron entre chocolate de varias clases, os seus pais ensinábanlles toda clase de segredos para facer un bo chocolate e que gustase a todos os do pobo. Empezaron a crecer, tanto fisicamente como nas tarefas de facer un bo chocolate. Os fillos esmeráronse moito e a casa de chocolate converteuse nun castelo moi bonito de chocolate de varias clases.
Eran os mellores chocolateiros de pobo. Un día sen previo aviso apareceu o rei e a raíña para probar ese chocolate tan delicioso. Quedaron encantados e leváronos a vivir ao pazo real onde vivirían moi ben o resto dos seus días. E o segredo de chocolate pasou de xeración en xeración ata que se perdeu no tempo.

Ana Nieto.

AUGA MINERAL.

En diversos manuscritos chineses menciónase o emprego da auga mineral como bebida con fins terapéuticos, e sábese que en varias partes de Gran Bretaña os celtas e os romanos practicaron unha modalidade do que no presente se coñece como hidroterapia, principalmente en Aquae Sulis, a actual Bath (Inglaterra).
Pero foi na Europa continental do século XVIII onde cobrou auxe a "curación" por medio das augas termais, ás que se lle recoñeceron numerosas propiedades medicinais, en particular para curar o reumatismo.
A venda de auga mineral embotellada empezou a xeneralizarse durante finais do século XIX e principios do XX, e na actualidade é unha industria ben consolidada.
Lugares como Nimes (Francia) e Caldes de Monbui (España) teñen merecida fama mundial polas virtudes curativas e depurativas das súas augas termais; a estas atribúenselles propiedades para curar úlceras gastrointestinais, afeccións hepáticas, parasitose e estados de esgotamento crónico, entre outros padecementos.
A auga mineral non é máis saudable que a auga natural da billa; moitas persoas prefírena polo seu peculiar sabor e porque, con xeos de xeo e un toro de limón, constitúe unha refrescante alternativa ás bebidas alcohólicas. Algúns médicos recoméndana por que calma a sede, se ben ten un leve efecto deshitratante.
Os principais minerais que teñen as augas embotelladas son bicarbonatos e calcio, así como sulfatos, nitratos, cloruros, magnesio, potasio, sodio e en menor cantidade, ferro e iodo.
A auga mineral embotéllase seguindo unhas estritas medidas normas de calidade e hixiene, por exemplo, está prohibido tratala con substancias químicas pero permítese filtrala por medios mecánicos (esta opción adoita ser innecesaria xa que as augas minerais se filtran de forma natural no subsolo). A súa composición debe ser determinada por unha institución recoñecida, e a análise do seu contido debe figurar na etiqueta dos envases; dende logo, debe estar libre de microorganismos nocivos e substancias contaminantes, e non está autorizado anunciala aludindo a supostas propiedades "medicinais".
As augas minerais embotéllanse ao natural ou gasificadas, e o seu consumo frecuente pode provocar flatulencia nalgunhas persoas. Pero fóra desta consecuencia, a auga mineral non produce ningún efecto nocivo para a saúde.

Manuel.

A MÚSICA.

Gústame moito escoitar música, escoito un pouco de todo, dependendo do meu estado de ánimo escoito unha ou outro tipo música. Por exemplo, a música relaxante, onde se escoita o mar, o son dos paxaros, o aire, etc, é demasiado. Con instrumentos musicais e non musicais tamén está moi ben.

Enya, Mike Oldfield, non sei o que din pero a melodía é tan tranquila que me relaxa moito. Se estou ben escoito música máis marchosa, moderna, non me pon eufórica nin triste, simplemente déixome levar pola melodía aínda que non entenda nada, o importante é a melodía, para min é moi positiva e agradábel, sexa cal for o tipo de música, pero que non sexa moi bruta, por exemplo o gospel, Il Divo ou Andrea Bocceli, cantando a capela tamén é moi bonito.

Ana.

A DOENZA MENTAL NO PASADO.

De cando en cando preguntámonos como evolucionan as doenzas psíquicas ao longo do tempo simplemente por que non lle damos a importancia necesaria. O caso é que é máis interesante sabelo do que parece.

Calcúlase que o estudo das enfermidades mentais emerxe na prehistoria e continúa até a actualidade sendo numerosos os científicos, os avances, os tratamentos e os afectados por variedades enormes de conflitos que afectan o sistema nervioso.

Cada vez hai máis investigadores e os avances xorden de forma exponencial, aínda que cada vez coñécense máis persoas con trastornos de personalidade debidos a varios factores diferentes.

Aínda quedan centos de anos de investigación para determinar as causas das enfermidades e innovar tratamentos.

Alfonso C..

MÉDICOS E PIRÁMIDES.

O primeiro médico que o seu nome pasou á historia era un exipcio que se chamaba Hesy- Ra e segundo explica o documento que ha perpetuado o seu nome estaba especializado nos coidados dos ollos. Era oftalmólogo.

O coñecemento de la oftalmoloxía no antigo Exipto limitouse á pupila,á esclerótica e aos aspectos externos: pálpebras, pestanas e cellas; os exipcios ignoraban case toda a estrutura interna do ollo. Sen embargo, a oftalmoloxía desenvolveuse, xa que as enfermidades dos ollos eran moi frecuentes, sobre todo a "Oftalmía do deserto" coñecida hoxe como Tracoma, aínda endémico en Exipto.

Efectivamente, no antigo Exipto a medicina tiña alcanzado xa un nivel considerable, aínda que envolta en mitos e lendas. A natureza da actividade dos médicos daquela remota cultura chegou ata nos ao través dos papiros escritos na época das pirámides, ou sexa, no ano 2500 antes de Cristo, mais ou menos. Nun deles explícanse técnicas cirúrxicas e exponse unha serie de casos clínicos con sorprendente precisión.

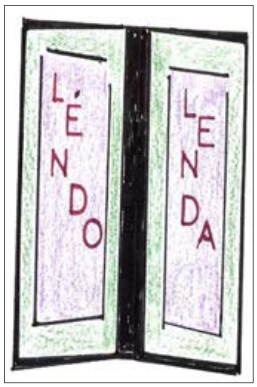
O segundo papiro é unha especie de enciclopedia médica na que se detallan remedios e demóstrase que os médicos exipcios para curar aos seus doentes utilizaban basicamente herbas, masaxes, baños e intervencións cirúrxica: As beberaxes que receitaban os médicos exipcios os obtiñan de herbas que estudaron concienciudamente.

Se esta forma de cura te fai sorrir, non o fagas e pensa que moitas daquelas sustancias son as mesmas que nós tomamos hoxe: En forma de carísimos produtos farmacéuticos!!

Elisa.

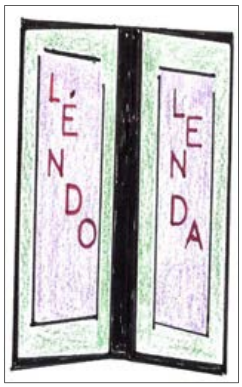
AS COUSAS DA VIDA.

Eu, Emilio, certo día caín enfermo no Hospital Meixoueiro e aquí empezou todo. De aí mandáronme ao Rebullón. Alí na UCE, estiven con Luís Pallarés, que nos daba todo tipo de rehabilitación. Certo día me dixo se me animaba a facer unha entrevista a un médico, entón así empezou todo, entrevista tras entrevista.



Fun entrevistador da Flipadura (revista que se fai no hospital Rebullón) e o doutor Cardelle animoume facendo pequenos regalos y da UCE pasei á ERE onde Luís Pallarés deixoume seguir entrevistando.

Certo día tiven que marchar, mandáronme para Lenda e aquí é onde estou agora. En Lenda deixáronme seguir entrevistando. Non sei cando deixarei de entrevistar pero cada vez me gusta máis. Y non o deixaría por me mesmo. Teñen que axudarme, ás veces, pero non me resulta difícil e dou grazas a Pallarés porque el me dixo que empezara a entrevistar e a verdade é que con axuda ou sen axuda me resulta fácil e me fai sentir cómodo. Non me gustaría que chegar o día en que o teña que deixar porque me quedaría moi triste. Doulle as grazas a todos e todas por darme esa oportunidade.



Emilio T.

FRASES CÉLEBRES.

Ao avogado é máis san contarlle claramente a verdade das cousas, xa se coidará o despois de embrollalas. <Máximo de Azeglio>.

A ambición é un vicio, pero pode ser nai da virtude. <Marco Fabio Quintiliano>.

Un irmán pode non ser un amigo, pero un amigo sempre será un irmán. <Benjamín Franklin>.

Entender o belo significa posuílo. <William Lübke>.

O só non facer ben xa é un gran mal. <San Francisco de Sales>.

Case sempre a burla argúe pobreza de espírito. <Jean da Bruyere>.

O carácter de cada home é o árbitro da súa fortuna. <Publio Siro>.

Ciencia sen conciencia non é máis que a ruína da alma. <Rabelais>.

A conciencia é o mellor libro de moral que temos. <Blaise Pascal>.

Chema.

MULLER EN AL-ALDALUS. 2ª PARTE.

As mulleres que querían estudar non seguían un esquema semellante ao dos homes. Tiñan falta de liberdade de movemento. O seu interese polas ciencias do Islam venlles dende nenas. Teñen capacidade para ser ilustradas pero limítaselle o contacto exterior intelectual.
A transmisión oral dun texto é a pedra de alicerce que sostén o sistema de ensino xunto coa discusión e a exérese dese mesmo texto.
A importancia dun ulema mídese pola cantidade de alumnos que atrae. Nada obriga a estes a permanecer na clase se non é pola calidade e profundidade dos seus coñecementos. Priva desta aprendizaxe a un estudoso e limita o seu desenvolvemento intelectual.
O desenvolvemento intelectual das mulleres limitarase ao coñecemento cos seus parentes directos. Hai excepcións. Na segunda metade do século III, os dous mestres máis importantes de Al-Andalus eran os alfaquís e tradicionalistas Mohammed B. Waddan e Baqui B. Majlad. Pois ben, este último deu clases a unha muller á que recibía soa unha vez por semana. Pero hai moi poucos casos máis. Abú Amn al Dámi tivo, entre os seus moitos discípulos, a unha muller chamada Rayhána, á que lle ensinaba a través dunha cortina. As mesmas restricións había ao estudar os discípulos que tiveran algunhas destas mulleres. Nunca chegaron estas mulleres a converterse nun ulema coas súas posibilidades sociais. Pero se o Islam llo permite e teñen intereses, poden estudar.

A poesía é a expresión literaria de maior prestixio na cultura árabe. O seu cultivo esixe o dominio dunha técnica e uns coñecementos complexos. Ademais das mulleres de familias de ulemas que compoñen poesías, tamén o fan as escravas que amenizan as festas e participan en faladoiros masculinos. Estas mulleres son transmisoras dunha cultura profana e refinada que chega de Oriente. Teñen aceso a un mundo de relacións ao que non teñen acceso as mulleres libres. Transmiten e compoñen poesía, especializánse en traballos de "secretaría" ou caligrafía e reciben unha formación completa que lles permite adornar a súa conversa ou redactar epístolas en prosa rimada.
O caso máis salientable é o de unha escrava que recibiu clases de astronomía e chegou a ser astrónoma.
Aínda que non se conserve nada que chegase a nós do escrito polas mulleres andalusís no eido das ciencias relixiosas, unha parte da poesía feminina si que chegou ata os nosos días. Pero trátase de poesía ocasional, versos illados.
Trátase dun legado moi importante tendo en conta a súa existencia. Teresa Ganulo recolleu (e traduciu) versos de trinta e tres poetisas. A máis destacada é unha poetisa
da época almohade Hafsa Bint Al-Rakumiya.
Non está claro se as poetisas andalusís reproducen clixés da poesía feitas por homes ou se é algo autenticamente feminino. Nembargante nos temas amorosos foxen dos tópicos (ou iso semella) para expresar unha experiencia real.

Benjamín Nogueira Casás.

PERSOAS.

En Lenda, neste ano 2011 hai un ambiente moi xuvenil, pero moi ben repartido, xente de todas as idades. Hai tempo fóronse Xan Caamaño, Fernando, e descansan en paz Adelio e Zuñiga, que tamén eran persoas excelentes e lles gustaba pasarllo ben, eran simpáticos e maiores.
Uns veñen e outros vanse, por que prefiren facer outras cousas e cambiar de rumbo,o lles cambia a vida.
Hai enfermos que están moi mal, con moita medicación, algúns acabados de chegar, outros teñen habilidade para outras cousas, como o tenis, a ximnasia ou a natación, os mércores e venres. Hai persoas enfermas moi faladoras e outros todo o contrario, sen apenas falar.
Pero todos desempeñan un papel moi importante en Lenda, unha grande obra de arte, ben definida e feita con orde e dedicación, por parte dos profesionais, con carácter. Como todo o mundo cos seus momentos malos, pero neste caso os bos son moitos máis.

Patricia.

DIA A DÍA A SAUDE.

Levántome o luns ás 7:15 da mañá, vístome, aséome, almorzo un café con leite con dúas galletas e póñome a ver un pouco a tele. As 9 vou para Lenda, ao chegar asino e collo a bata limpa no colgadoiro, ás 9:45 comezo nos obradoiros onde boto unha hora e cuarto lixando, tinguindo, baixo a dirección de Carme ou Quico. As 11 facemos un descanso para tomar un Eco e botar un cigarro. Ás 11:30 comezo coa clase de autoestima onde aprendemos con Esperanza e facemos xogos para entreternos.
O martes levántome a hora de sempre, vístome, aséome, almorzo dúas galletas con café e leite, vexo un pouco a tele e as 9 diríxome a Lenda, onde ao entrar saúdo aos meus compañeiros e asino. Ás 9:45 teño comprensión lectora con Quico onde temos que facer uns exercicios, algún ditado, ler e explicar noticias da prensa escrita, poñer título a algunha nova, etc. Ás 11 paramos e tomamos o Eco e fumar o cigarro. De 11:30 até as 13 volvo ao obradoiro con Carme e Quico onde aprendo a lixar, tinguir, vernizar ou pintar. Ás 13:15 voume para casa onde como e logo póñome a ver a televisión. Ás 16 horas diríxome a Lenda e ás 16:30 comezo a lixar. A veces facemos algunha excursión a sitios próximos ou vamos de compras, ou a algún recado até as 19:30 que me dirixo a casa para cear.
O mércores desperto ás 7:15, vístome, aséome, almorzo dúas galletas con café e leite, e vexo un pouco a tele. Ás 9 collo dirección Lenda, asino, e Xaime ou Quico fan as quendas para ir a ximnasia ou tenis. Adoito ir no primeiro grupo e remato sobre as 13 horas, espero un pouco en Lenda e voume a xantar. Pola tarde entro as 16:30 e teño musicoterapia con Victoria, alí ensínannos cancións e a tocar instrumentos rematando ás 17:30.
O xoves levántome coma sempre as 7:15, vístome, aséome, almorzo café con leite e dúas galletas e vexo un pouco a tele. Ás 9 marcho para Lenda, ao chegar asino e ás 9:45 teño revista con Esperanza e Quico onde publicamos A Voz de Lenda na cal eu escribo e formo parte do equipo redactor, adoitamos facer a presentación da revista no multiusos da Xunqueira despois dunha data acordada. Ás 11 paramos para tomar un Eco e botar un cigarro. Ás 11:30 teño clase de vivir saudablemente con Pili onde aprendemos sobre nutrición, dietas sans, facer exercicio e coidarnos. Ás 13:15 vou para casa a xantar e ás 16 horas volvo a Lenda onde paso a tarde traballando con mobles antigos até as 19:15.
O venres levántome ás 7:15, vístome, aséome, almorzo café con leite e dúas galletas e vexo un pouco a tele. Ás 9 vou para Lenda onde ao chegar asino e Xaime ou Quico fan as quendas de piscina grande e pequena, case sempre vou na segunda quenda e ás 12:30 teño que estar na auga. Antes vou ao obradoiro de restauración con Carme ou Quico dende ás 9:45 até as 12:10 parando ás 11 para botar o cigarro. Ás 12:20 cambio a roupa por un bañador, gorro e gafas e estou na piscina até as 13:15, que é cando marcho para casa.
O sábado e o domingo, a veces, vou a ver algún partido, algunha excursión ou ao cine en Lenda.

Juan.

GRAZAS A TOD@S E A MIN.

Estou ben e non teño crises porque atopei un sitio como este, Lenda, onde a paz e a saúde mental encontran a súa plenitude. Aquí en Redondela coñecín pouco a pouco, un pouquiño de todo, xente, os meus monitores, os meus psicólogos, os meus compañeiros, ata ao meu noivo.
Progresei do máis mínimo ao máximo que puiden coa miña enfermidade, a esquizofrenia. Ao principio descoñecíaa, non sabía que a tiña e agora estou case segura de todo o que me pasa.
Fixen borrón e conta nova dende abril do 2005, cando ingresei en Lenda, até abril do 2011. Levo seis anos aquí de marabilla, aínda que ás veces me encontre mal e me quede na casa. En Lenda teño o espazo suficiente para desenvolverme como persoa, muller, deportista...
Agora, claro, teño menos oportunidades de futuro laboral porque deixei os estudos e algúns traballos como camareira, repartidora e cousas así, pero atópome ben, a medicación axuda aínda que ás veces teño que botar man de psicólogos e psiquiatras, consulta tras consulta.
En Lenda encontrei o sitio no que podía progresar e non o deixo, nin quero deixalo, polo menos nun futuro próximo. Custaríame tanto que tería que esquecérseme todo.
Grazas por estar e eu por poñer do meu (isto chámase esforzo).

Patricia Cogolludo.

AS MAREAS DA ÁNIMA

A SAUDE SÍMBOLO DE LIBERDADE.

A saúde e a nosa compañeira de viaxe pola vida,

Séguenos coma unha sombra sen que sexa a nosa sombra,

Perdura o tempo que vivimos amosándose espida,

En calquera contratempo, implacable se mostra.

Temos a imperiosa responsabilidade de coidala,

Pero as veces despreciámola por inercia,

Entre vicios e malas condutas impropias da nosa natureza,

É símbolo de liberdade, cada un fai o que lle peta,

Pero é hora de proclamar unha saúde responsable,

Hábitos saudables con condutas positivas.

A saúde e o noso símbolo que amosamos inconscientemente,

Vai de vagar, acompañándonos coma unha camarada,

¿pero que facemos nós por ela conscientemente?,

Tiñamos que facer máis iso está claro,

Mimala, coidala, darlle eses agarimos que se merece,

Imaxínome unha manifestación dentro do meu corpo,

Fora tabaco,fora alcohol,mais exercicio,comida suficiente.

Todo isto e mais esta gritando o noso corpo apoucado,

E nos por pereza,desidia ou obstinación,

Damos o traste coas reivindicacións da nosa saude.

FRAN SOMOZA.

AS MAREAS DA ÁNIMA

Tarde de hoxe na marisma.

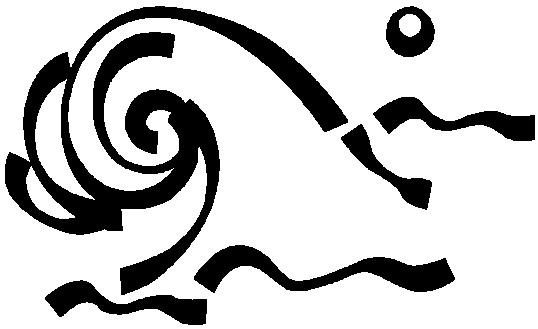
E fun a dar unha voltiña
facía unha tarde fermosa
na marisma.
No día de hoxe
deitado nun banquiño
vin voar as gaivotas ceivemente.
Agora neste intre
lémbrome na data de hoxe
da marisma
onde pasei unha data ceivemente
deitado nun banquiño.

Lembranzas.

Agora na marisma
me ven unha inspiración na escrita
dista poesía.
Unha inspiración
no que veñen pensamentos
de ledicia
lembranzas da mocidade
lembranzas daqueles tempos.
Pero o vento non se levou
o paso do tempo no reloxo
ni as fermosas lembranzas.
É que sabe que volverán
eses tempos co paso do tempo

Pensamentos.

Na soidade
pensamentos
en cada intre da vida
pensamentos
Os bos pensamentos
os malos pensamentos
Neste intre, ledicia.
Pensamentos de nostalxia
son un bo presaxio
Os pensamentos de hoxe
pensamentos fermosos
na marisma dos tempos,
dunha época que pasou
no tempo e no reloxo.



Carlos Torrado.

AS MAREAS DA ÁNIMA

A ESQUIZOFRENIA.

Teño dor na mente,
no corazón, desazón.
Síntome, feliz
coma unha perdiz
Loitando coa esquizofrenia,
achegueime a entendelo.
A vivir con aquilo.
E o que eu asimilo.
Estou chea de paz,
chea de amor,
so noto a dor,
se estou mal ao meu redor.
O psiquiatra fai das súas
e así, síntome mellor.
Grazas doutor.

Patricia Cogolludo.

A MIÑA FLOR.

É unha rechamante rosa vermella
unha flor moi bonita
arrastra desexos
desexos de verdade.
Os meus sentimentos cara a ela
son moi bonitos
moi doces.
Ten os seus defectos
ten as súas virtudes
pero a min gústame
é a miña flor.
Ten un don:
facer feliz a xente
e a min faime moi feliz.
Esa é a miña flor.

Ana Nieto.

REFLEXIÓNS.

Fotograma non ten bombilla
para ver a película de terror
os pais non permiten estas cousas
aos seus fillos
xa que pola noite teñen pesadelos.

Chega Laura á cidade
esperanna no hospital
militar de Coristanco
onde traballa como douto-
ra.

Daniela revisou
o exame de Federica
a filla do senador
do estado de Costa Rica.

Elisa Míguez.

AS MAREAS DA ÁNIMA

A SAÚDE.

Bendito tema o que imos tratar,
a saúde en xeral é un amplo abanico,
todas e todos temos que aportar,
o noso grande area sexas pobre ou rico.
O corpo é o noso ben prezado,
coidalo e mimalo é unha tarefa complexa,
herdanza e legado que nos ven dado,
coidamos de nós, dos nosos fillos e da nosa parella.
A saúde é coma o vento, un pouco sopra a favor e de súpeto en contra,
polo que sempre hai que estar contento,
si so posúe e non se ten en conta,
o que pode vir, non vivir en tormento,
non ser hipocondríaco nin tampouco pasota.
Se non se ten se bota en falta,
se se ten non se valora,
polo que agora vai sendo hora,
de ser egoísta e dicir basta,
as actividades nocivas, empecemos arestora,
hai que botarlle imaxinación, improvisación e casta.
Como sentencia diremos que A SAÚDE,
é coma unha bolboreta que se pousa nas flores,
se non hai flores e murchan, as bolboretas foxen
a outro xardín no que haxa onde pousar as súas cores

O que tes cóidao, o que padeces mellórao.
Velade pola vosa saúde.

Francisco Somoza.

LENDA.

O meu traballo está en Lenda.
A lixa é fundamental
os mobles o son tamén.
A iniciativa é miña
antes era unha nena
e agora medrei e son muller.
Tanto traballei
que me realicei como persoa.
Isto soa a felicidade
e a miña idade son trinta e dous anos.
E que ben estou!
Enferma e san coma unha mazá.
Grazas mestres, psicólogos, centro Lenda.

Patricia Cogolludo.

O QUE É TER UNHA ENFERMIDADE MENTAL..

Grazas a ser unha tola
a miña vida é como unha película
chea de marabillas
máxica e moi peculiar
é como lanzarse ao mar
cunha lanza foguetes
entre tanta sonoridade
fun feliz nuns intres
e en todo momento.
Feliz é estar nunha nube.
Aínda que sexa perigoso
caerse e tratar mal á xente.
Feliz comer dun prato
estou feliz,
como unha perdiz.
Feliz son cando durmo
os soños fanme rir
feliz porque a vida é interesante
graciosa e divertida
e cando de súpeto botas a chorar
non hai tanta felicidade
e tomar pastillas a moreas
é mellorar o pasado
vivir o presente
que nada foi tan grave.
Aínda que o grave fíxeno eu
fun perigosa
e deime conta
perdo á xente que non me quere.
Ser esquizofrénico
como se pon fin a isto?
Pastillas, psicólogo, psiquiatra
mente sa en corpo san
e vir a Lenda
que é o mellor.
Así é como estou eu
e así me vai de ben.

Patricia Cogolludo.

AS MAREAS DA ÁNIMA

PEREGRINAXE DOS MEUS SENTIMENTOS.

Cando o meu corazón comeza a laiarse,

A miña alma en varios idiomas suspira,

Ten aires de conseguir a grandeza que non atopa,

Mentres a miña alma a cousas grandes aspira.

Quen non ten ansias de atopar o amor perfecto?

Quen non subliña versos nun gran poema?

Quen de verdade non trata os seus sentimentos con afecto?

Quen non ten a plena bondade por emblema?.

Estas reflexións roldaban pola miña cabeza,

Teimudas verbas invadían a miña boca,

Non son quen de dominar a miña pereza,

Nin de domar a miña lingua cando se desboca.

Gustaríame ter un ordenador para os meus sentimentos,

Que elixise o intre xusto para impulsalos,

Pero como non é posible nestes momentos,

Que o Corazón faga o que lle peta para usalos.

Fran Somoza.

DE VERSO EN VERSO AO REVERSO.

En Lisboa hai moitos leopardos
soltos polos montes
a xente ten medo polos seus fillos
que xogan cerca deles .

Hai que ir a Tarragona
a ver as festas da patrona
que cura todolos males
dos enfermos do ril.

Teresa ten curiosidade
pola amizade
que ten Alfredo con Carlota
a sobriña do bispo de Salamanca.

Na embaixada de Cuba
hai morcegos do tamaño dunha araña
e o tenente coronel está casado
coa filla do governador.
A familia non a acepta
polo seu cor de pelo amarela
e o sacristán non os quere casar.

Confesei a unha amiga do traballo
que me gusta un compañeiro
pero el non me fai caso ningún
por que lle gusta outra
moito mais bonita ca eu.

A miña cuñada Sofía
ten unha foca mariña
na casa onde os nenos e nenas
do barrio xogan con ela.

Vicente e Jacinta van a Jerez
a ver os xeranios
e o curmán Gerardo
vai as festas de san Fermín
a ver a xente correr tras os touros.

Teño que fiarme de Filomena
a portuguesa
que vive en Serra Estrelada
foi a apagar un incendio a Vilachá
onde hai moito monte
de piñeiro silvestre.

Elisa Míguez.

COMPAÑEiR@S.

Cando cheguei a Lenda, non coñecía a ninguén. Foi moi curioso para min por que viña doutros lugares bastante distintos a este. A xente noutros sitios era distinta, ía a súa bola, aquí atopei xente moi simpática que me axudou e segue axudando co meu problema, tanto traballadores como compañeiras. Aínda que non o crean están a axudarme moito, tamén a miña familia achega ese gran de área tan importante. A convivencia é distinta a outros lugares pero para min é moi positiva para enriquecerme como persoa e se é posible tamén axudar a outras persoas a pesar de que nalgunhas ocasións as miñas decisións cara aos demais non son moi acertadas, sempre o tento.

Aínda que ás veces a cousa non vaia ben se aclaran moitas dúbidas e ao final colles agarimo á xente que che rodea, a pesar das diferenzas e rozamentos, ninguén é perfecto. Agora pódese dicir que coñezo a xente na miña mesma situación e podo comprender mellor os problemas da vida diaria, dos meus compañeiros, persoas, ou os meus.

Gustaríame dar as grazas a todos, como di alguén por aí, agradecer as cousas pequenas e grandes que me dan a felicidade a momentos e a esas persoas que están comigo día a día.

Agora teño unha batalla bastante importante para min e non sei como o vou a facer, a miña gran meta é adelgazar aos poucos para coidar a miña saúde que é o primeiro e máis importante.

Ana Nieto.

HISTORIA DUN TXURI.

Naceu o dezaseis de maio do ano dous mil e morreu o dezaseis de maio do dous mil once.

Era un Yorkshire Terrier moi querido por todos e todas pero sobre todo póla súa dona. Viviu moi intensamente. Era moi boíño salvo coa pelota. Un dia xogando coa pelota quitoulla un can chamo Nex e o Txuri intentoulla quitar, púxose como unha fera e Nex deulle na cabeza e saíulle o ollo do sitio. Operárono do ollo pero non deu recuperado e tivéronlle que quitarllo.

Despois dun tempo O Txuri foi detrás dunha cadeliña en celo e foi parar a Santa Marta, alí pasou unha rapaza cun coche e levouno a Gondomar, non quería devolvelo. Puxéronse uns carteis nas paradas do autobús, nas farolas. Viuno a parella da rapaza e díxolle que o estaban a buscar. Despois devolveuno. A miña amiga fixo unha festa cos amigos do barrio e despois do incidente cástroo para que non fose tras as cadelas. Cando estaba recuperado da operación comeu algo do chan, chego á casa e aos cinco minutos morreuse.

Adies.

UN INIMIGO DE CORTES.

Aquí deixo constancia do meu paso pola vida para revelar aos que virán a arte e a ciencia máis bela, a que cura o corpo e sanda o espírito.

Son Texcoco un mexica nacido na sagrada Tenochtilan capital do imperio azteca. A miña orixe plebea puido botarme á escravitude pero os deuses sempre foron magnánimos comigo, e cando cumprín os dezaseis o sabio Culhuacán acolleume como discípulo.

Baixo pero forte como un touro, de pel achocolatada e rostro osco, nunca tiven sorte coas belas o cal me deixou máis tempo para dedicarme a miña paixón, a medicina.

Falo o idioma da poesía e a ciencia, o náhuatl cunha linguaxe capaz de engaiolar aos deuses e a miña palabra posúe tanta forza curativa como a mellor poción ou tratamento.

A partir de aquí vou describir as causas e os métodos terapéuticos da medicina azteca.

No corpo do home habitan tres almas. Na cabeza está a alma que dá a calor e a ousadía. Pódese acrecentar co sangue, o cerebro e a bile das feras.

Durante o sono e o acto sexual sae do corpo e pode perderse nos labirintos da enfermidade.

No corazón está a ánima que rexe o pensamento e a personalidade. Esta só abandona o corpo tras a morte.

Cando é alterada polo mal xorde a tolemia, que moitas veces ten a súa orixe na luxuria.

A terceira é un gas luminoso, ten a súa casa no fígado. É a que outorga a vitalidade e as paixóns, polo que a felicidade emana dun fígado en bo estado.

Segundo as miñas crenzas o estado dos astros do ceo está en íntima conexión co corpo. Se se perde a harmonía do ceo destrúese o equilibrio do corpo e o home cae enfermo.

Tamén ten grande influencia na vida futura a data de nacemento, pois así como hai homes bos e malvados hai días perniciosos e días favorables.

Debemos ser moderados na nosa conduta, fuxir do exceso que provoca os padecementos e a morte.

Tampouco debemos ofender aos deuses ou corromper con malignidade os ritos, senón queremos que estes nos envíen a febre, a dor e os achaques.

Así o deus Tláloc, o que dá a chuvia, fai que os seus servos posúan os homes e as mulleres devorándoos por dentro.

Debemos coidarnos dos fantasmas das mulleres mortas durante o parto xa que son a causa da peste e a epilepsia.

Os espíritos infernais toman a forma de cempés, arañas e bufos para corromper o corpo cos seus males.

Os feiticeiros e os seus mal feitas artes máxicas enchen a miña casa de pacientes e fan que non me falte traballo nas visitas diarias.

Tamén os espíritos fríos dos mananciais e outras augas rouban a alma quente dos homes.

Para adiviñar o futuro desenlace dun doente boto o millo e se este se esparexe é que a morte se achega. Outras veces utilizo escaravellos, chúspolles e se se dirixen ao norte reino dos mortos, o desenlace é a tumba.

Para encontrar remedios para os mil males acudo aos xardíns de Motecuhzoma para recoller plantas como o peiote e a datura onde habitan os deuses que me permiten encarnarme nun animal ou viaxar ao tempo mítico.

Alí, a planta chamada flor do corazón, desvélanos pola súa forma cal é a súa virtude. Do mesmo xeito que o cempés libra as articulacións da rixidez, a pita cura as perniciosas feridas.

Para os pacientes da alma adoito servirme da árbore da loucura que obra milagres aínda nos casos máis difíciles.

Sando o mal de cabeza coa sangría como me ensinou eu mestre o lúcido e sabio Culhuacán.

Ante un parto complicado obrigo a nai a chuspir nunha cunca e logo introduzo a sabia pola súa vulva e o neno nace san e fermoso.

Pero non sempre as plantas e estes métodos son útiles, pois se o morbo provén dos deuses a de aliviarse e apagarse con pregarias, ofrendas e expiación.

Agora enterro este legado mentres os demos mandados polo infame Cortés destrúen o sono dunha civilización a sangue e lume, e o maldigo mentres existan os séculos.

Manuel Tomé.

AS FORMAS DE COIDARSE SON FÁCILES …… PARA ALGÚNS.

As formas de coidarse son un pouquiño difíciles. As veces por vagancia e as veces porque estás enfermo.
Un bo consello é que é moi bo facer deporte e ter unha dieta equilibrada. Unha dieta sen graxas, nin transxénicos, nin colorantes. Non usar aceites de malas calidades nin comer entre horas.
As formas de saúde son estar ben tanto fisicamente (corpo) como interiormente (mente).
Vouvos contar porque eu ás veces non teño ben a saúde, son unha rapaza que lle deu moitas voltas á vida e a única forma de volver ter de novo unha boa saúde e un estado físico óptimo é comendo san e eliminando os xeados, donuts, donetes, etc. que están cheos de graxas saturadas. Encóntrome mellor cando me coido, cando fago deporte e me ducho despois. Encóntrome ben cando durmo as miñas horas, cando limpo a miña casa e leo un pouco. Tamén me encontro ben cando vou á praia e póñome ao sol sen torrarme.
Quérovos contar isto porque coa saúde non se xoga, é fundamental para poder traballar e facer cousas sas fai que mellore a nosa vida. Non comer mal, non abusar do que che metes no corpo, non se drogar e mover o teu corpo fará que a túa vida sexa máis feliz.

Post data: os pasteis e as lambetadas axúdannos a manternos feliz só un minuto da nosa vida.

Nuria.

O PAI DA PENICILINA..

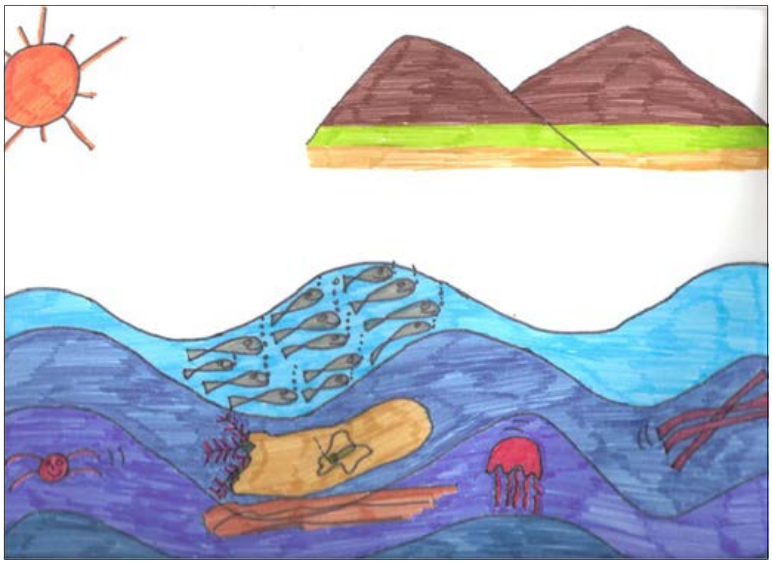
Sir Alexander Fleming, médico e bacteriólogo británico, naceu en Ayrshire en 1881 e morreu en Londres en 1955. Estudou no hospital St. Mary de Londres. Profesor de bacterioloxía, logo foi adxunto e ao cabo director do Instituto de Vacinación. No ano 1922, en colaboración co doutor Allison descubriu as propiedades inhibidoras da Lisozima. A partir de 1927 dedicouse ao estudo das propiedades dun mofo clasificado no xénero Pinicillium, e observou que segregaban unha sustancia identificada co nome de Penicilina con gran poder de difusión e inhibición dos estreptococos. Nun principio non se lle concedeu importancia a este descubrimento, até que en 1939, os doutores Florey e Chain proseguiron as investigacións, suspendidas por falla de medios en 1929. En 1940 logrouse o illamento e deshidratación da Penicilina. Estes estudos farmacolóxicos e clínicos permitiron unha produción industrial deste antibiótico. No ano 1945 foille outorgado o premio Novel de medicina que compartiu con Florey e Chain.
Como anécdota indicar que a miña irmá é alérxica á penicilina.

Juan.

A COMIDA..

Sexa esa comida rica ou non, salgada ou doce, para min, para ti, para toda a familia, soa ou acompañada. Como di o anuncio de coca-cola, para todo o mundo.
Sempre será comida, para algunhas persoas unha perdición e para outras unha maldición.
Tamén hai bebidas, refrescos, augas, alcohol, zumes, etc para acompañar a comida.
Doce ou salgada, é unha perdición deliciosa. Pode estar acompañada de froita, e esta adornar floreiros, mesas, etc.
Para os animais tamén é moi rica ou unha maldición.
Eu lle digo "voyage, voyage", pero gozo moito con ela, aínda que recoñezo que non podo pasarme, nin pasar sen ela, pero algo hai que comer.
É abrasadora e como di Ricky Martin "o mellor da miña vida es ti", a miña comida.
A mañá, a tarde, a noite, non perdoan a comida. Non hai regras para a comida, para moitos e moitas sí, pero para outros e outras non.
Os cociñeiros son moi perigosos. Cociñan moi ben, de feito, Deus quixo que non fora cociñeira porque senón a liabamos aínda máis.

Ana Nieto.



SAUDE NO MAR.

Ao meu sempre me gustou o mar dende moi pequeniña, encantábame, fun crecendo co mar ao meu lado. Cada vez que o vía sentía algo especial, relaxábame a mente e o corpo, co compás das ondas.
Ao fondo vense as illas Cíes, e en todos estes anos ía mirando como se achegaba a chuvia, unha tormenta ou mesmo chego a ver lóstregos impresionantes que descargan a súa enerxía sobre o mar e facían debuxos extraordinarios e formas difíciles de describir, pero eran moi bonitas.
Para o meu o marzo é moi terapéutico e libián. Cando fai bo día se ve un mar calmo e moi azul, cando chove, vai frío e vento se ve verde ou gris.
Cando está fero vese unha ondada picada, que rebota con todo o que choca.
Pero o mar segue sendo para a miña saúde mental un alivio e axúdame a pensar e a facer moitas cousas positivas para o meu e para a miña familia.

Ana Nieto.

A SAÚDE E O FÚTBOL.

Somos nenos e a nosa ilusión é facer deporte, pertencer a un club e compartir. Se damos cunha persoa (adestrador, profesor, etc.) que nos motiva e a familia nos apoia, é un conxunto harmonioso que fai que o neno colla unha disciplina, un hábito, unha responsabilidade que co paso do tempo vai mellorándose e acrecentando as inquedanzas polo deporte.
Eu en concreto vou falar deste camiño a seguir por un neno, que era eu, e dun deporte, que é o fútbol.
Era un rapaz inquedo, por compañeiro tiña un balón que axudaba a pasar os meus intres mortos, todo o mundo dicía que tiña calidades para o deporte do fútbol.

Era un neno que non me custaba sacar adiante os estudos polo que tiña bastante tempo libre para practicar deportes (fútbol, baloncesto, etc.). no colexio sobresaía nos deportes e sacaba boas notas en Educación Física e sempre saía escollido nos equipos do colexio.
A boa proxección que tiña viuse truncada por unha lesión de costas que me fixo estar un ano no dique seco. Tiña as costas torcidas. Por prescrición médica non puiden facer exercicio durante ese ano. Volvín á práctica do fútbol un ano despois e cheguei a fichar polo C.D. Choco en cadetes. O meu problema era que non podía adestrar, polo que non melloraba as miñas dotes para o fútbol. Aos dezasete anos comecei a fumar ¡mal feito!, non por ser máis home senón porque me sentía so. Entre a falta de adestramentos e o hábito de fumar malogrei o meu futuro como futbolista, non chegar a primeira división pero si gozar uns poucos anos do mundo do fútbol.
A sentenza é que se tes aptitudes para facer algo, tes que coidarte e apoiarte en persoas que te apoien adquirindo hábitos saudables para conseguir o que te propoñas.

Francisco Somoza.

O AIRE CONTAMI NADO.

En 1967 o Consello de Europa estableceu a definición seguinte: "Existe polución no aire cando a presenza dunha sustancia allea ou unha variación importante nas proporcións dos seus compoñentes. É susceptible, tendo en conta os coñecementos científicos do momento, de provocar un efecto nocivo ou de crear un prexuízo o unha molestia. Un dos accidentes mais importantes a causa da polución atmosférica produciuse en outubro de 1984 na rexión de Donora en Pensilvania (USA) cando por efecto da néboa e da ausencia do vento orixinouse unha importante acumulación de óxido de xofre na atmosfera. En cinco días se contabilizaron vinte mortos directamente atribuíbles ao gas tóxico e que supoñía unhas dez máis que durante o mesmo período en un ano normal. Os máis afectados foron nenos e anciás e persoas afectadas de asma, enfisema pulmonar, bronquite e enfermidades cardíacas. Por fin a situación ambiental normalizouse grazas á choiva e aos ventos

Respirar un aire de mala calidade (con moita polución) pode ser unha causa directa de enfermidade e incluso de mortalidade en casos extremos. Unha persoa adulta necesita respirar diariamente uns 15 kg de aire atmosférico e comparado cos 1,5 kg. de alimentos e 2,5 kg de auga que constitúen o alimento diario, dannos unha idea do fundamental que é o aire para a nosa vida.

O aire constitúe la atmosfera que envolve a terra. É una mestura de gases: osíxeno, nitróxeno e outros gases mais raros (argon neon, helio ....) e vapor de auga, hidróxeno e po atmosférico. Esta composición non é fixa e pode variar segundo lugar e as circunstancias

Elisa.

MONICREQUES.

Quero ensinarvos a labor que facemos tódolos anos. Pili trae as entradas dos monicreques e as separamos por escolas e número de rapaces. Adoitan asistir nenos dos colexios públicos de Redondela, Cesantes, Reboreda, Chapela, etc. Unha vez contado e repasado as entradas votamos unha man a montar o escenario con cartóns, pinturas, tesoiras e pegamento. O último que fixemos foi un autobús, que quedou moi bonito, e gústanos cambiar de traballo aínda que sexa unha vez ao ano.

Despois cando chega o día damos as entradas aos rapaces e os acomodamos nos asentos. Preparámonos o máis que podemos e esforzámonos en que todo saia ben.

Apáganse as luces e comeza a función.

Yolanda.

SORRISO E SAUDE.

Optimismo e entusiasmo.

Algunha vez nos preguntamos por que hai persoas que evolucionan ante os problemas? Por que algúns enfermos recuperan as súas forzas e até a súa saúde e outros con antecedentes similares nunca se recobran? O optimista se fai ou se nace?

Por suposto que hai quen nace optimista, pero sen dúbida, desde que nacemos as necesidades de aprender e corrixir son incesantes, e podemos e desexamos aprender a ser optimistas. Un elemento fundamental que fai do optimismo algo subxectivo é que involucra o modo en que interpretar a realidade. Para o optimista a vida é un desafío, avalía e fronte ao dado opera de forma positiva e creativa.

Hoxe temos un día parcialmente nubrado ou soleado? O 50% dos matrimonios separánse, ou o 50% dos matrimonios mantéñense estables. As rosas teñen espiñas, ou espiñas teñen as rosas? O vaso de auga media cheo, ou medio baleiro!

O optimismo é un modo de entender a vida baixo a propia experiencia e o ser optimista non teme ás dificultades, conta cunha aptitude afortunada, que resulta ser moi eficaz nos momentos en que as circunstancias non son favorables. Sente unha tendencia a buscar novas experiencias, insistir, empezar de novo, asumir a vida.

Como se pode definir o optimismo? Como un convencemento que ten o individuo en superar a vontade, e instrumentos para enfrontarse á adversidade, e supervisar os obxectivos que ten na súa vida.

Crese que o optimismo se adquire por medio de experiencias exitosas dos nosos problemas, éxitos que requiren certas habilidades particulares en cada persoa, como a capacidade para entender a súa contorna e as súas emocións para actuar con eficiencia e creatividade na solución dun problema. Ou a capacidade para traducir emocións da contorna ao idioma do problema a resolver.

O optimista tende a avaliar máis os aspectos negativos das cousas, que os pesimistas avaliar o positivo, e que ao ver a realidade trata de crear o seu propio mundo que lle dará sentido á súa propia existencia.

Por exemplo: dous presos de alto perigo son trasladados á prisión na que deberán cumprir as súas sentenzas, unha vez dentro comproban que lles tocou a mesma cela. Un dille ao outro:

- Cantos anos quédanche por cumprir?
- Trinta, e a ti?
- Vinte e oito, así que déixame a cama máis preto á porta que eu saio o primeiro.

O dicionario define ao optimista como persoa propensa a ver e xulgar as cousas desde o aspecto máis favorable, e o exterioriza con entusiasmo. Tamén que este lle proporciona tranquilidade, seguridade e confianza.

Para buscar a orixe deste, hai que remontarse á prehistoria, a tribos nómades, que entre 1500 e 2000 anos antes de Cristo usaban o vocábulo "op", co significado de producir moito, en abundancia, máis do habitual. Como algúns deses pobos instaláronse na península itálica, acabou incorporándose ao latín, de aí "optimus".

O mellor é que hai cursos que desenvolven estratexias do optimismo, pois esta, é unha actitude mental susceptible de traballarse e incorporar á nosa vida. O optimismo, e a alegría relaciónanse intimamente pois se provoca co entusiasmo, e este conduce á acción, xa que proporciona un motivo. O motivo é un impulso interior que incita a actuar, como unha especie de forza, o motor da vida que pon en marcha unha acción, para producir resultados concretos, motor sen o cal non se pode facer nada na vida. Todos os pensamentos, todas as palabras e todos os actos, obedecen a un motivo determinado, ou á combinación de motivos. Non facemos nada xamais sen ter un motivo. Cal é o motivo do entusiasmo? Pois un logro simple ou complicado. Pensamos que é necesaria a moral do sacrificio, pero necesitamos a moral do entusiasmo. Que emocións positivas pode orixinar unha persoa sacrificada ou esforzada? Só deixándose de lado a si mesma, como uns pneumáticos desinflados.

Entusiasmo deriva de "endeus", como ter un deus dentro. Por tanto a unha persoa entusiasta non hai quen a pare, e consegue case sempre todo o que se propón.

Como se obtén o entusiasmo? Cando aparece o desánimo?

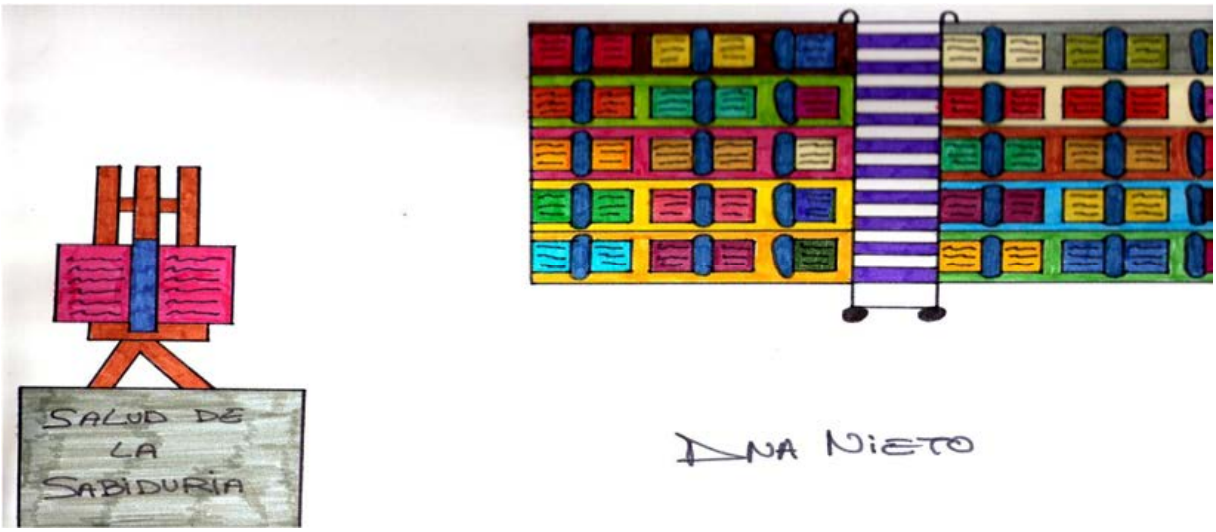
Cando as cousas non saen, ou simplemente saen mal a resposta é a mesma. Para o sorriso, a risa e a alegría tratouse de explicar algunhas emocións, así que temos que celebralo cun sorriso.

Veña! Empecemos a celebralo cun sorriso. Empecemos a sorrir, aínda que non teñamos ganas, ímolo a facer aínda que só sexa para exercitar os músculos da cara, que estes tamén interveñen no sorriso, ou como adestramento físico.Imos sorrir todos, por favor, veña a sorrir. Grazas.

Merche Pazos.

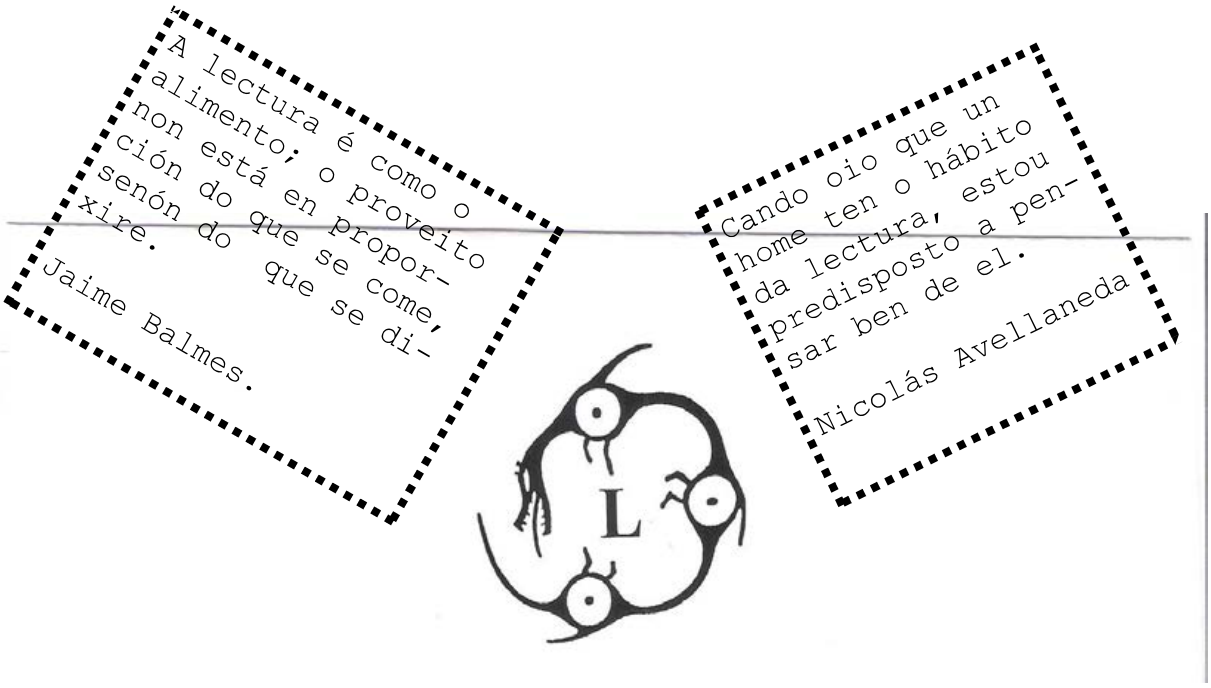
SAUDE NOS LIBROS.

Os libros son moi terapéuticos. A min especialmente gústame ler, dáme moitos ánimos dependendo da historia que estea a ler neses momentos.
A moita xente sérvelle de inspiración, no amor, na vida, na música, etc.
Para o min é moi terapéutico, é a miña fonte de inspiración e a de moita xente. É divino.
A lectura existe desde que apareceu o primeiro ser vivo na terra. Co seu rastro xa deixaba



pegadas e podíanse ler os seus sinais na auga, na terra, no aire, etc.
Despois cando apareceu o home, líase por medio de símbolos, nas pedras, os xeroglíficos, nas pirámides, no ceo, no mar, etc.
Actualmente podemos ler o que nos quere dicir un simple meteorito a través dun telescopio moi moderno, ou un potente ou simple xesto corporal dalgunha persoa, ou animal, etc.
Temos ao alcance unha infinidade de cousas, instrumentos, etc, para desenvolver a mente e adecuarnos aos nosos tempos e aos que veñen. Hai moita riqueza dentro e fóra das nosas casas. Aproveitádeas.

Ana Nieto.



ENTREVISTA A JAIME FIGUEROA, TRABALLADOR DE LENDA.

Nun día soleado e coa alegría no corpo que implica a luz solar, reunímonos no despacho de abaixo co noso monitor Xaime Figueroa, tomamos asento e comezamos a falar desenfadadamente de miles de cousas. De súpeto, recordamos o que vimos facer: a entrevista. Entrevista que empezamos ao momento.

Pregunta: En que ano se fundou Lenda?

Resposta: Fundouse no ano 1994 e empezou a funcionar o 7 de xaneiro de 1995.

P:- Canto tempo levas en Lenda e cantos anos tiñas cando empezaches?

R:- Dende o principio da súa historia e tiña 34 anos cando comecei.

P:- Quen e por que se lle puxo o nome de Lenda á asociación?

R:- Fixemos un concurso entre o cinco traballadores, cada un trouxo tres nomes e fixemos unha votación.

P:- Cales son as túas funcións como traballador?

R:- Son monitor e levo a área de deportes, tamén me encargo dunha parte da xestión económica, son o tesoureiro da asociación.

P:- Cales son os obxectivos dos obradoiros de restauración e das actividades deportivas?

R:- Os obxectivos xerais dos obradoiros son poder recuperar as habilidades laborais perdidas, e as relacións persoais e de cooperación entre todos os participantes das actividades. Con respecto ás actividades deportivas os obxectivos son recuperar e manter un ton muscular adecuado e conseguir un nivel de forma física aceptable, e gozar do pracer do movemento corporal así como das actividades, xogos, competicións e das relacións entre todos os participantes.

P:- Que crees que se debería mellorar en Lenda?

R:- En Lenda deberíase mellorar os seguintes puntos:

O financiamento dos centros de rehabilitación e ocupacional. Deberíase poder aumentar e mellorar o nivel de equipamento dos nosos recursos. Deberiamos aumentar a nosa capacidade de reivindicativa, recuperar e manter un nivel de participación máis alto entre profesionais, familias, usuarios e socios que formamos Lenda. Deberiamos conseguir, desde todas as administracións, locais, provinciais, autonómicas e estatais, unha verdadeira política de atención ás persoas con enfermidades mentais e aos seus problemas, sociais e sanitarios.

P:- Como compatibilizas a túa vida normal co traballo que fas en Lenda?

R:- Ás veces dedicamos días enteiros a Lenda, como en todos os traballos, e a final de contas Lenda é parte da miña vida cotiá.

P:- Por que te dedicaches a este labor?
R:- Porque hai dezasete anos Esperanza e Pili propuxéronmo e ademais coincidiu coa aparición da enfermidade mental nun membro da miña familia.
P:- Cambiaría a súa profesión por outra?
R:- Non.
P:- Onde lle gusta vivir máis, en Vigo ou en Redondela?
R:- En calquera das dúas síntome moi a gusto.
P:- Que deporte gústache máis, e cal é o que máis tempo levas practicando?
R:- Os deportes que máis me gustan son a escalada, esquiar e o montañismo, lévoos practicando moitos anos. Tamén me gusta xogar ao tenis e ver un bo partido do Barça na televisión.
P:- Sabemos que che gusta viaxar, cal é o lugar do mundo que máis che impresionou?
R:- Un dos lugares que máis me impresionou foi a montaña nepalí, tamén gardo un grato recordo da gran muralla Chinesa, aínda que é certo que en calquera dos sitios nos que estiven atopei lugares que me impresionaron.
P:- Que esperas do futuro?
R:- Pois do futuro espero a compañía dos meus amigos, unha boa vida para a miña familia e gozar moitos máis anos das persoas que quero e das cousas que me apaixonan.

Emilio e Kino.

LENDA TEMPO DE LECER.

Cando facemos ximnasia, tenis ou capoeira no pavillón de deportes relaxámonos, queimamos calorías, intercambiamos bromas, chistes e mesmo chismes. Mentres tanto Lucho, que rexenta a cantina, prepara bocadillos quentes, bebidas e doces para os rapaces dos institutos que pasan nas bancadas a súa hora de recreo. É un pouco como dicir "cada tolo co seu tema" e despois os do "piso" quedan a xantar, incluída eu.
Os do "piso" entre outras cousas fan a comida, que é excelente, ao igual ca compañía, con toda a gratitude, aínda que non minto ao dicir que aprendemos uns doutros. No piso pode haber algún enfado, rifa ou mal entendido... pero tamén moitas risas.
Como pasa na piscina o venres cos churros e as táboas, e as aletas que nos colocamos nos pés para ir nadando a toda velocidade. Nadamos a crol, a braza, a saltos, a estrela, mergullámonos e nadamos de costas. Logo a continuación toca a sauna, onde estamos suorentos e bastante animados, créanme que é xenial.
Os xoves na revista empapámonos de sabedoría, de diversos temas, que analizamos e tratamos de entender, corrixir, saber e organizar.
No obradoiro con paciencia pásase ben e énos moi útil porque facemos algo por nós mesmos, mobles para restaurar para xente que nolo pide.
O café das once da mañá adózanos a vida, alimenta que dá gusto e se pode ser vai acompañado de galletas, biscoito ou rosca. Isto último se hai aniversario.

Patricia Cogolludo.

A OBESIDADE.

Palabra procedente do latín "obesus" que significa corpulento, gordo, repoludo; derivado isto da comida ou inxestión de alimentos

Na cultura EUROPEA e noutras (culturas) foi símbolo de (STATUS) esta estaba asociada, co atractivo físico, forza, e vitalidade.

Nas primeiras obras culturais coñecidas encontrábanse unhas pequenas figuras de tamaño de peto que representaban figuras femininas obesas (a Venus de Col). Esta obesa forma feminina suxire un rol de reverencia cultural. Dise que posiblemente é obesa para ter máis forza á hora de lidar cos nenos e tamén de sobrevivir ás fames, como símbolo de riqueza, de status social onde escaseaba a comida ou simplemente non había. Tamén en culturas temperás modernas, europeas, de seguridade alimentaria, foi unha mostra visible de luxuria, de erótica.

A obesidade foi expresada tamén nas artes visuais, como as pinturas de Rubens, sendo a gordura unha forma de prestixio

Na cultura moderna de occidente o corpo obeso é considerado, pouco ou nada atractivo.

E estereotipos que non son casuais, están relacionados ou asociados coas persoas obesas.

Os nenos, adolescentes e adultos gordos, enfróntanse cun moi pesado estigma social.

Os nenos son con frecuencia branco de burlas, mofas e demais polos da súa mesma idade. A obesidade está a crecer en demasía en todas as clases sociais e agora mesmo, no mundo chamado desenvolvido occidental é considerada e vista como status socio- económico baixo.

En moitas das persoas que padecen este problema de alimentación trae consigo, rexeitamento á súa propia imaxe corporal. Outras persoas arrepor lle, de xeito negativo, con axudas drásticas, uso de medicamentos, sen receita médica e, como, non a cirurxía estética: redución de estómago e o "balón gástrico". Pero non en todas as culturas é desaprobada, senón que depende de certos graos, en culturas africanas, árabes, hindús e nas illas do Pacífico é signo de admiración.

A obesidade está vista como epidemia do século XXI polas consecuencias médicas que comporta.

Están a emerxer e crecendo movementos de " aceptación á gordura, que cuestiona a discriminación polo peso, con grupos de grupos de apoio. Estes movementos inician campañas para defender os seus dereitos e loitar contra a exclusión social. Autores dentro deste movemento, argumentan que o estigma social arredor da obesidade; fúndase na ansiedade cultural e preocupación sobre os riscos da obesidade sobre a saúde.

Os gobernos e tamén a medicina, están a advertir sobre o problema da obesidade que cada día vai a máis e máis.

No 2005 D.D.C. di que o 67% dos adultos, en EU tiñan sobrepeso ou obesidade. A maioría dos casos débense a estados de vida moi sedentarios.

O sobrepeso e a obesidade determínanse polo índice de masa corporal, I.M.C. que para determinala se basea no peso e a estatura.

Popularmente faise un estereotipo da persoa obesa, como de personalidade feliz tranquila, santa, e con moito sentido do humor. Por exemplo: gordo e alegre Santa Claus. A gula e a gordura están tamén representadas en traballos de ficción nos debuxos animados como efecto cómico e tamén de explotación. Garfield gato de debuxos animados obeso. Obeso igual a risa. Tamén sucede no Gordo e o Fraco e noutros moitos máis.

Hai persoas que son atraídas persoalmente pola gordura, que non pola delgadeza, pero isto só é anecdótico.

Tamén está o tipo de comida e a cantidade, tamén o xeito de cociñala, e de ser servida isto é criterio da clase social..

Como sempre hai diversidade de elementos, a comida non só convértese, nun status social; de gusto senón que forma parte da personalidade de cada un de nós

Merche Pazos.

O PLANETA ESTÉVEZ.....CAPÍTULO I .

Segundo o eminente astropsicólogo Peter Rilranka o planeta Estévez é un planeta corazón, pois como el se expande e se contrae (pasa de ter unha masa inconcibible a ser pouco máis pequeno que a terra) achegándose e afastándose da súa querida estrela.

Os seus habitantes, os Estévez, coñecen a gozosa arte da lectura. Así o reflicte a súa nota de campo: "A media noite os Estévez espértanse bruscamente co sono colgando das súas abundantes pestanas, póñense as zapatillas vermellas e as batas de estrelas, camiñan con paso incerto cara ao patio de luces e abren a porta trampolín".

Encóntranse entón ante un grande obelisco polo que ascenden en vertical as vías do tren, con inquietude esperan a saída do Expreso da Biblioteca Luminosa. Durante as noites nas que algunha das dúas lúas están en fase chea a viaxe de oito quilómetros ten un aliciente especial, pois a través das xanelas dos vagóns de madeira é posible apreciar o voo nupcial das curuxas douradas, que aproveitan as correntes do patio de luces, para practicar as súas cariñosas persecucións, enganches coas poutas debuxando pinchacarneiros aéreos que conclúen cando o galán ofrece á voluminosa femia un rato patudo como regalo de vodas.

Ao final do obelisco o tren apaga a súa cheminea de vapor e as famentas almas dispóñense a practicar unhas horas de lectura no interior dunha colosal esfera que descansa no cume. Construída con calcio de exquisita pureza reflicte os raios lunares producindo vaporosos efectos luminosos"

Dentro, vapores de sándalo preparan os cansos corpos para a atención. Os Estévez recóstanse placidamente en cómodos sofás de seda e utilizando potentes telescopios comezan a lectura do ceo nocturno, deletreando os fulgores luminosos de infinitos soles. Cada astro presenta unha letra segundo o seu tamaño e idade, as constelacións son palabras, as novas as comas, as supernovas puntos e as galaxias capítulos.

Para estes seres o estudo da luz cósmica sintetiza todos os xéneros literarios terrestres e inclúe outros que a mente humana aínda non enxergou.

Unha vez pechado o libro do universo déixanse levar por unha sensación de paz e plenitude e un risoño sentido da vida flota no corazón das súas conciencias.

CAPÍTULO II.....DIVERSIÓNS.

Cafeterías.

Do centro das cafeterías sae un tronco que se ramifica en oito escaleiras de caracol, ascendendo ata uns palcos que sobresaíndo do edificio se precipitan sobre a beirarrúa da praza.

Os chans dos palcos son de cristal e permiten aos clientes mais refinados, buscar ocultos vicios nos paseantes, pois entre a xente pulula unha fauna moi singular de Estévez, os señores do pracer. Van vestidos cuns traxes, que recordan aos premamás terrestres, listados con distintas cores segundo sexan as reaccións que as súas linfas provocan nos seus clientes. Unha vez escollida a viaxe os consumidores so teñen que accionar unhas longas pancas, que sobresaen do centro das mesas, e o chan ábrese baixo o filántropo do pracer vomitando un montacargas que o leva ata o cliente. Este asoma o seu longo e branco pescozo pola xanela e o espécime pícalle cunha boca similar á dun chinche, mentes produce un anticoagulante que impide á ferida pecharse. Primeiro succiona parte do sangue do comprador para despois introducir o seu. Unha vez rematado o seu traballo, cobra o seu servizo e volve a deambular pola praza das cafeterías tubulares. Media hora despois da punzada, o drogadicto sente os efectos do psicotrópico. Os azuis e brancas soen recrear o pasado con tal viveza que é posible rememorar olor e sabores esquecidos e incluso afondar nas dúbidas subconscientes ante un problema ocorrido trinta anos atrás. Os amarelos e vermellos provocan a sensación de que as cousas disgréganse en seccións bailando ante os ollos alucinados do consumidor e é posible mirar como foron construídas e incluso, se son de materia vexetal, asistir ao ciclo completo da súa vida desde a xerminación no chan do bosque ata a súa tala e transporte ao serradoiro.

Outros provedores en cambio provocan efectos moi diferentes segundo a constitución física e o carácter do consumidor. Chegando nalgúns casos ao cambio de sexo ou ao prematuro envellecemento daqueles que se atreven a xogar con esas suxestións descoñecidas.

Manuel Tomé.

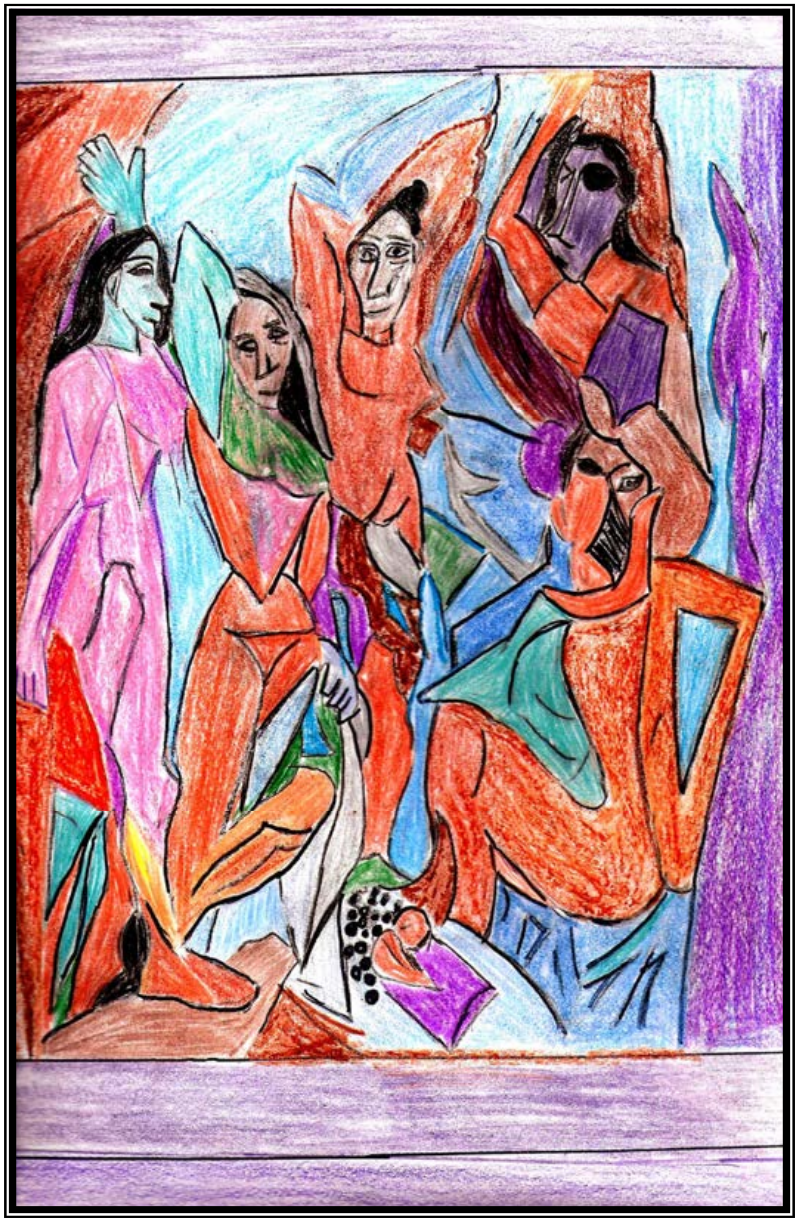
SAÚDE NO DEPORTE.

A práctica de deporte de forma continuada repercute beneficiosamente na saúde física e mental.

O deporte beneficia en primeiro lugar ao sistema cardiovascular, reducindo o risco de arterioscleroses e a posibilidade dun accidente coronario. Baixa a presión sanguínea, axuda a adelgazar e facilita o traballo do corazón. Provoca unha dilatación dos vasos periféricos, facendo que chegue a eles maior cantidade de sangue. O corazón como calquera músculo desenvólvese canto máis traballa, vólvese máis eficiente movendo maior cantidade de sangue, diminuíndo o número de contraccións que necesita.

O deporte tamén beneficia o sistema respiratorio, aumenta a cantidade de ventilación do pulmón e do consumo máximo de osíxeno. O deporte atrasa a perdida de masa ósea, aumenta o grosor dos ósos facéndoos resistente a golpes e lesións. Os músculos vólvense máis resistentes e elásticos, e aumenta a masa muscular e a súa resistencia.

Antonio S.



"Se constrúes castelos no aire, o teu traballo non é en balde, é aí onde deben construírse os castelos. Agora, traballa e constrúe os cimentos para que se sosteñan".

Henry Thoreau.

"O talento gaña xogos, pero o traballo en equipo e a inteligencia gaña campeonatos".

Michael Jordan.

"Se é bo vivir, aínda é mellor soñar, e o mellor de todo, despertar".

Antonio Machado.

"Se buscas resultados distintos, non fagas sempre o mesmo".

Albert Einstein.

SIGMUND FREUD.

Chamado tamén o pai da psicanálise por ser este o precursor no seu uso. No século XX aparece coa psicanálise o descubrimento da mente, e os desenvolvementos teóricos e técnicos desta disciplina.

Logo veñen a Iª e 2ª guerra mundial, guerras de África, as revolucións sociais e científicas, os antibióticos e psicofármacos. Desde os inicios da psicanálise até a bioloxía molecular e a física cuántica, pasou un século e é así como chegamos ao século XXI.

Dentro deste contexto histórico, nunha familia xudía, nace Sigismud Freud, un seis de maio de 1856 na cidade de Pribor, daquela parte do Imperio Austro-Húngaro e hoxe parte dá República Checa. O seu pai viúvo, negociante de la, casa en segundas nupcias cunha tal Amalia Nathanshon con quen tivo ao seu primoxénito, quen sería o preferido dos fillos. Este era gabado polas súas inquietudes achacándolle certa maxia desde o seu nacemento, por nacer con cabelo negro e rizo, agoiro de grandes éxitos.

Tres anos máis tarde a familia trasladaríase a Viena, e aos 17 anos Freud inicia os seus estudos de medicina, na universidade de Viena. Entre 1872 e 1876 escribe cartas sobre o bacharelato, facendo unha crítica sobre o mesmo. En 1877, abreviou o seu nome de Sigismund Freud a Sigmund Freud.

A metade da carreira, tomou a determinación de dedicarse á investigación biolóxica e, de 1876 a 1882, traballou no laboratorio do fisiólogo Ernst von Brücke, interesándose nalgunhas estruturas nerviosas dos animais e na anatomía do cerebro humano. Desa época data a súa amizade co médico vienés Josef Breuer, catorce anos maior que el, quen houbo de prestarlle axuda, tanto moral como material. En 1884 Freud publicou o seu traballo «Sobre a coca», ao que sucederon varios artigos máis sobre o mesmo tema. En 1886, Freud casou con Martha Bernays e abriu unha clínica privada especializada en desordes nerviosas. Comezou a súa práctica para tratar a histeria e a neuroses utilizando a hipnoses e o método catártico que o seu colaborador Josef Breuer aplicara con Bertha Pappenheim (Anna Ou.) obtendo resultados que naquel momento parecían sorprendentes, para posteriormente abandonar ambas técnicas en favor da asociación libre. Valéndose dá introspección, dá exploración dos recordos dá nenez e dá anotación dos seus soños, será o primeiro en desenvolver unha exposición sistemática do inconsciente, que marca o inicio dá psicanálise, termo usado por el por primeira vez en 1896. Durante a autoanálise toma consciencia dá hostilidade infantil que sentía polo seu pai e rememora os sentimentos sexuais pola súa nai, que era segundo recorda atractiva e protectora. Esta é, segundo os biógrafos, a época máis creativa da súa vida, que culminará coa publicación da "Interpretación dos soños" (1900). Tiña só 44 anos.

Ten ao seu haber múltiples conceptos e observacións da mente para enfrontar os feitos e os fenómenos mentais que se manifestaban na clínica e practicaba na relación entre pacientes e terapeuta. Para descubrir o mundo inconsciente e dar orixe e paso á psicanálise.

Desde 1900 ao 1940 publica múltiples traballos dos que quero resaltar:

A interpretación dúas soños (1899). A Psicopatoloxía dá vida cotiá (1901). Tres ensaios sobre a teoría dá sexualidade (1905). Tótem e tabú (1913). Sobre ou narcisismo (1914). Máis alá do principio do pracer (1920). Ou Ego e o Ide (1923). Ou futuro dunha ilusión (1927). A civilización e vos seus descontentos (1929).Moisés e o monoteísmo (1939). Esbozo de psicanálise (1940).

As súas obras máis representativas foron: "A interpretación dúas soños". "Tres ensaios sobre a sexualidade", "Tótem e tabú" e "Máis alá do principio do pracer".

Merche Pazos.

SAÚDE MENTAL NA TERCEIRA IDADE.

Terceira idade e depresión.
A depresión é o trastorno psiquiátrico máis frecuente estre as persoas maiores. A súa presenza reduce a calidade de vida, incrementa as enfermidades físicas e acurta a vida media. Cando acontece en pacientes hospitalizados, prolonga as estancias, e a súa recuperación é máis lenta e adquire unha peor funcionalidade.

A persoa maior con risco suicida.
Defínese cono suicidio quitarse a vida de xeito voluntario, darse a morte a si mesmo. O suicidio sempre sorprende, aínda nos casos nos que existía sospeita ou risco, e provoca fortes sentimentos de culpa e autoreproches polas accións ou omisións que se supoñen.

A persoa maior con trastorno do sono.
Os trastornos do sono se presentan con frecuencia nas persoas maiores e son motivo de demanda de atención. Poden representar de maneira importante no benestar e na convivencia das persoas que o rodean. Son causa que favorecen a institucionalización cando se converte en pertinaz e sen resposta ao tratamento. O trastorno do sono relaciónase estreitamente coa ansiedade. Debe investigarse a súa presenza en calquera cadro psiquiátrico.

A persoa maio confusa.
Fálase da persoa maior confusa cando existe alteración da conciencia e cambio nas funcións cognitivas superiores. Soe aparecer de maneira relativamente brusca, en horas ou días e durante un tempo limitado. É característico que a súa intensidade flutúe ao longo do día, con empeoramento a partir da caída da tarde e durante a noite.

A persoa maior axitada.
Defínese a axitación psicomotriz como unha actividade motora excesiva, asociada a un sentimento de tensión interior. Soe ser repetitiva e cando resulta intensa acompáñase de gritos e queixas rechamantes, violencia física e verbal e grande aparatosidade manifesta e observable.

Kino.

LEMBRANZAS DE RAMÓN.

Para min Ramón, médico psiquiatra e camarada, é especial. Non me esquecerei cando falaba co meu pai, o veterinario. As súas conversas lembrareillas toda a vida, as levo na miña memoria. O aprecio de Ramón a meu pai, que en paz descanse, non se me irá da miña cabeza. Todo isto é un orgullo que significa moito para min.
Cando alguén tiña un problema escoitábao, e sen utilizar as medicinas, desafogabas o teu mal e quedabas espiritualmete ben, e se era preciso che buscaba a solución. Ademais quedouse na miña mente unha data importante o día das Letras Galegas, cando me presentou a Antón Moreda, un poeta velliño que non tiña teito e ía durmir a un psiquiátrico de Lugo. Coñecerlle e darlle a man é un gran recordo. Tamén lembro o día que lle din o regalo para a súa filla, Maruxa, no nome de todos os meus compañeiros. O regalo fixémolo en Lenda e se non lembro mal foi un teatriño de guiñol de madeira.
Na miña memoria Ramón non finou, segue vivo e foi unha honra o telo coñecido. A súa humildade non se me esquecerá na miña vida.

Carlos Torrado.

VINCENT VAN GOGH.

Pintor holandés de pai protestante, o maior de seis fillos; foi con THEO, o seu irmán catro anos menor ca el. A súa relación posterior marcaríao, e sería determinante na existencia deste. Ao finalizar os seus estudos, traballaría nunha sociedade de comerciantes de arte, primeiro na Faia, e posteriormente en Londres.

En 1875, trasladaríase á filial parisiense, que era do seu tío, deixándoo un ano máis tarde, volvendo este a Holanda, o seu país de procedencia. É en Londres en 1873 onde empeza, a súa primeira etapa creativa. Traballou logo como protestante metodista, empregado nunha libraría e en máis traballos, que non conseguiría manter no tempo. Nesta etapa de xuventude tras un rexeitamento amoroso, volveríase máis e máis solitario.

A correspondencia que mantivo co seu irmán Theo durante toda a súa vida, unha intensa relación que será determinante na súa vida e na súa traxectoria artística.

Na primeira etapa da súa vida, a súa obsesión (a de Vincent) era a de converterse en pastor, empeza os seus estudos de teoloxía, que non aprobaría, pasando logo á escola de Evanxelización Práctica, onde foi enviado a unha zona mineira. A pobreza e a miseria fixo que perdese a fe.

Van Gogh pasa unha enorme crise espiritual vagando por toda Francia pero mantendo sempre correspondencia co o seu Irmán. Animado sempre por Theo, dedicaríase á pintura coñecendo a Van Rappard co que mantería unha extensa relación levando a cabo as súas primeiras copias. En 1882, viviu cunha prostituta e os fillos desta; Van Gogh seguía debuxando e xa realizou os seus primeiros cadros; esta relación rematou rompéndose e Vincent volve coa súa familia de novo, isto talvez nos quere dicir que as rupturas coa súa familia foron constantes ao longo da súa vida.. Nesta época pinta febrilmente e no ano 1985 reencóntrase outra vez co seu irmán. En París coñeceu o impresionismo, a arte xaponesa, etc.

Empezou a relacionarse con Toulousse Lautrec, Vernord e Gauguín. Pero a Van Gogh a soidade seríalle insoportable

O impresionismo sería determinante para a súa obra posterior, como exemplo está o retrato do "Cuarto de Gauguín ". Pero a Van Gogh a soidade seríalle insoportable, compartíndoa por aquel entón con Gauguin pero a relación entre ambos os dous foi facéndose cada vez máis insoportable e tremendamente difícil; polo carácter violento de ambos os dous.

Van Gogh cortouse, ou iso din, o lóbulo dunha orella, ao intentar golpear o seu amigo nunha pelexa. Foi nese momento cando o seu irmán Theo acaba ingresándoo nun hospital de Arles (Francia). Pénsase que padecía esquizofrenia. Años máis tarde remataría nun asilo. No hospital de Arles, pinta con toda intensidade, paisaxes, naturezas mortas, campos de trigo baixo ceos azuis, voo de corvos, etc.

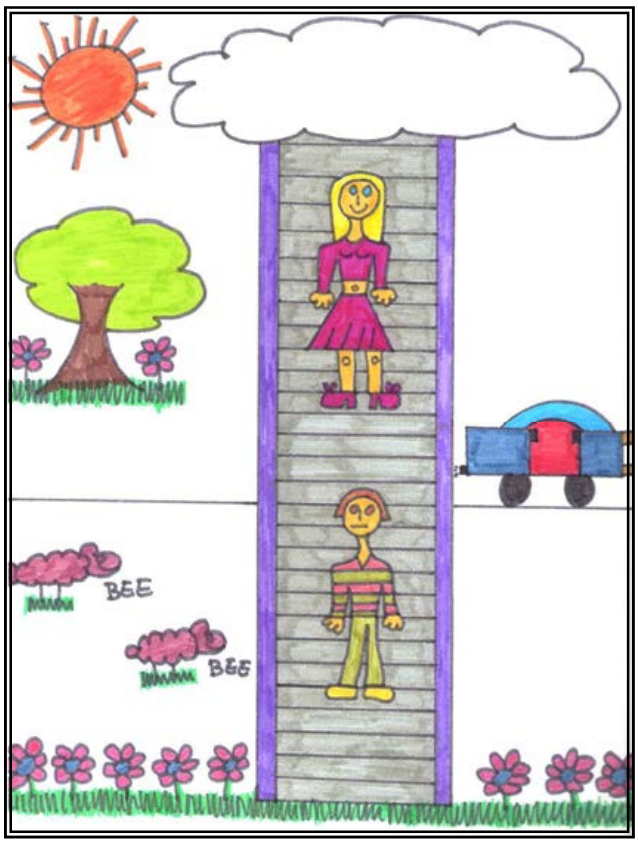
O 27 de xullo de 1890 decide acabar coa súa vida pegándose un tiro

Van Gogh foi autor de escaso éxito en vida, pero a proxección retrospectiva que o salón "Independents" lle dedicou fixo que fose recoñecido como un dos xenios da pintura e cuxa influencia determinou a arte do século XX.

Gran pintor de luz, de pincelada ruda e torturada sempre condicionada e cativada pola súa paixón interior.

Merche Pazos.

A MIÑA VIAXE SOÑADA.



Cheguei a terras afastadas e estou contenta de decidirme a facer esta viaxe a Londres en compañía das miñas irmás que son Pepi, Mónica e Mila. Decidimos coñecer outro país que xa hai tempo que nos roldaba a cabeza: Inglaterra. Un país de verdes campiñas e xentes bastante alegres. Levounos unha hora o traxecto desde o aeroporto até o centro de Londres. Todo é verde ao redor e ten alegres campiñas, tras un tempo chegamos á cidade e empezamos a buscar o noso hotel. Percorremos media hora en metro para apearnos na nosa parada, puxémonos a andar e camiñamos por seis rúas até chegar ao noso aloxamento, un hotel para xente nova. Nel hai persoas de todos os países, atopámonos a gusto, subimos ás habitacións, pegámonos unha ducha, baixamos, saudamos ao recepcionista e pómonos en marcha para coñecer Londres. Preguntamos á miña irmá Mila que sabe inglés, a onde nos diriximos, ela di que imos ver Buckingham Palace e pómonos a coller o metro, despois camiñamos e vemos todo o esplendor do palacio e cheas de xentes de todas as nacionalidades, indios, xaponeses, árabes, franceses, todos queren coñecer esta cidade que tanto ten que ensinar. A continuación vemos pasar a garda real cos seus cabalos relucentes e a súa vestimenta tan orixinal. Seguimos paseando polos xardíns do palacio, tan grandes que acabamos atopando o pazo de lady Di e segundo imos andando vemos persoas deitadas ao sol, en traxe de baño e durmindo. Alí os xardíns son para uso ou goce de todos. Vemos a uns nenos cunha portaría sinxela e fácil de montar, colocala no seu sitio e pórse a xogar ao fútbol. Pódese dicir que os Londinienses saben gozar do sol e os seus xardíns. Nós aproveitamos e a medio día tirámonos a tomar o sol, descansar e comer uns bocadillos. Cando renovamos a marcha achegámonos a ver o pazo de lady Di, as súas portas estaban cheas de toda clase de mensaxes, o pazo é moi sobrio e está en obras, logo atopámonos cun lago inmenso que comunicaba con outro mais pequeno, había patos, cisnes e era moi bonito. Paseamos por unha ponte que atravesaba os lagos e polos xardíns. Tamén me gustou moitísimo a Torre de Londres e o Big Ben e a nora que se atopa nun das marxes do río Támesis.

María Prol.

A VIAXE ÁS CÍES CON LENDA.

Foi a navieira Mar de Ons a que nos levou á devandita illa, tan bonita e prezada por nós e as xentes que nos acompañaban na embarcación.

Ao chegar fomos de excursión ao faro percorrendo uns cantos quilómetros, pero foi tan precioso! Mesmo máis que outros anos. Facía un día murcho e algo bochornoso.

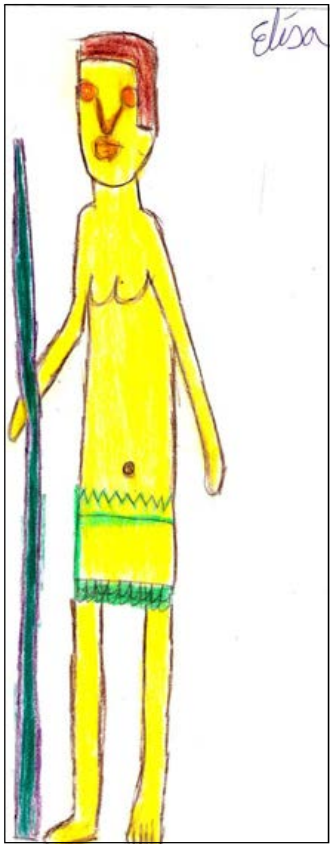
O máis inquietante foi que nos atacou unha gaivota algo moza polo seu tamaño, pero non nos fixo nada, só quería defender o seu territorio, o seu niño e aos seus pitos.

Imaxineime moitas cousas bonitas ao percorrer as Cíes. Sentoume ben a camiñada e paseino en grande. Logo, e tras chegar aos faros volvemos pola beira da praia, ao chegar onde estaban as nosas mochilas, abrímolas, sacamos a comida e xantamos, onde? Preto do bar que está no peirao onde atraca o barco.

Ao volver funme para casa a descansar dese día de gloria.

Patricia Cogolludo.

A ENFERMIDADE E OS HOMES PRIMITIVOS.



Nos orixes da medicina o home descubriu a enfermidade. Posiblemente o home descubriu tamén a lume por casualidade: Puido ser un raio ou o roce continúo entre dúas pedras ou ramas secas. A agricultura , técnica netamente humana naceu da necesidade de conseguir alimentos vexetais cando a natureza non os daba espontaneamente.

Así miramos que uns descubrimentos son casuais e outros obedecen á necesidade do home primitivo de atopar a forma de sobrevivir. A este último grupo pertence a medicina.

Está demostrado que o home prehistórico coñeceu a enfermidade. O fémur do primeiro pitecántropo (mono - home) descuberto no ano 1891, ten restos de ter padecido unha tumoración e noutros restos do home prehistórico constatouse que padecían artrite, gota e procesos cancerosos. É lóxico pois, que desde os tempos máis remotos o home tratara de encontrar remedios para os seus males. Pode dicirse que o camiño que paso a paso chegaría á especie humana ata os grandes avances científicos da medicina actual iniciouse no instante en que un ser humano tivo conciencia do que significaba estar enfermo. Para o home prehistórico estaban moi lonxe as vacinas, os antibióticos e os transplantes de órganos pero con el iniciouse o camiño arduo pero indiscutiblemente apaixonante que paso a paso chega tata a medicina de hoxe.

Elisa.

O DOCE FINAL DO FIN DO MUNDO.

Cando chegará o día no cal a choiva tornará en cores diferentes, como o arco da vella despois de chover. Será a choiva, ou máis ben a saraiba, auga azucrada e o sol un poderoso limón. E cando todo extíngase, até o universo, acabarase a vida na terra e faranse biscoitos para sobrevivir, só uns cantos millóns de persoas. Daquela a expulsión de turrón caerá do ceo nun día diáfano e azul, ou nun inmensamente pechado.

Mentres tanto escapouse do monte unha vella raposa que gritaba de dor repetidas veces. Tamén ao seu carón un canciño chamado Russ ladraba o seu.

A veciña Puri estaba en bata e apoiada na xanela, desexando que chovesen dólares, euros, escudos, ou o que fóra, total, chovese o que chovese, como ela era moi ignorante iríase a calquera locutorio do barrio onde vive. Faríase millonaria e viviría no estranxeiro, que era co que ela levaba soñando moito tempo, desde nena a muller. Compraríase unha casa de luxo, un ático, un coche, unha moto, non chegariamos a tan horrorosa barbarie neste fin do mundo. Máis tarde, porque a sorte non acompaña, caerá sobre o parque un meteorito de quince toneladas, e gretará o chan chegando a perigar toda a cortiza da terra.

Comeríanse o maldito meteorito de riquísimo turrón???!!!!.

Patricia Cogolludo.

AS SETE MARAVILLAS DO MUNDO ACTUAL.

Por que sete?
Porque sete era un número máxico na antiga Grecia.

1ª A pirámide de Keops.

Esta obra chegaría na segunda metade do século XXVI antes de Cristo co faraón Keops. A súa gran pirámide levantouse en 20 anos. Utilizáronse 2.300.000 bloques de pedra de 2,5 toneladas cada un. Dunha regularidade abraiante e con 147 metros de altura, os seus lados case coinciden exactamente cos puntos cardinais. Das antigas marabillas do mundo esta é a única que sobrevive. Asombra os coñecementos matemáticos, astronómicos e arquitectónicos da civilización exipcia. A forma piramidal logrouse recubrindo os chanzos con bloques e unha capa de pedra pulimentada, para iso utilizaron enormes ramplas como estadas polas que miles de obreiros transportaban as pedras.

Ficha técnica:

Localización: Giza, Exipto. Construción: 2550 - 2470 antes de cristo.

Función: Mausoleo real. Dimensións: Altura; 147 metros, na actualidade mide 137,5 metros.
Planta; Un cadrado de 230 metros de lado.
Pendente; 51º.

Nesta época a Europa neolítica só erixira algún que outro dolmen.

2ª Stonnhenge.

É o monumento megalítico mais coñecido do mundo, pero o seu significado astronómico ou relixioso segue sendo un misterio.

O seu maior atractivo é o pouco que se sabe del. Os científicos non se poñen de acordo se foi un enorme calendario astronómico, un altar relixioso de culto ao sol ou un monumento funerario.

O certo é que para os homes do neolítico foi un imán moi poderoso xa que se empeñaron en reconstruílo unha e outra vez ao longo de XV séculos. Situado na chaira de Salisbury o circulo megalítico actual só é unha parte mais ou menos da metade do orixinal. A construción do actual iniciouse cara ao 2300 antes de cristo e durou aproximadamente até o 1600. Na operación deberon de participar centos de homes por que o mais grande dos megalitos pesa unhas 45 toneladas.

Ficha técnica:

Localización: Wiltshine, Reino Unido. Construción: 2300 antes de cristo.

Función: Calendario astronómico, altar de culto ao sol.

3ª A Acrópole de Atenas.

Habitada xa no neolítico a cidade primitiva non cobraría importancia até mediados do século VII antes de Cristo, cando os seus habitantes iniciaron o culto a Palas Atenea, a deusa da sabedoría. En honra a ela erixiuse o templo de Atenea. Cos romanos o templo seguiría intacto. Os cambios chegarían no século VI onde os templos foron consagrados como igrexas cristiás e na idade media como residencias.

Ficha técnica:

Localización: Atenas, Grecia. Construción: Séculos VII, VIN antes de cristo.

Creadores: Ictino, Calícrates, Filocles. Función: Recinto sacro.

4ª Petra.

É a cidade perdida por excelencia, os seus monumentos escavados na rocha do deserto xuntan a arte oriental e a occidental. Dende o seu descubrimento a cidade de Pedra non deixou de marabillar, as súas ruínas situadas nun punto do deserto xordano formado por montañas e gargantas, é a proba de que o home é capaz de sobrevivir e prosperar nos lugares mais inhóspitos.

O pobo que alí habitou foron os nabateos, un pobo nómade dedicado ao comercio. Por alí pasaba a ruta da seda, este sitio no medio do deserto e con auga e especias en abundancia foi conquistado polo imperio romano, dous séculos despois Petra iniciou un longo declive. As rutas marítimas e a importancia de Palmira en Siria arruinaron a súa economía. Pareceu renacer na época bizantina pero foi un mero espellismo. Os musulmáns que chegaron no século VII e aguantaron 500 anos mais até que a abandonaron. Aínda que as primeiras escavacións datan de 1929 aínda permanece oculto gran parte do seu patrimonio arqueolóxico.

Ficha técnica:
Localización: Sudoeste de Xordania.
Construción: Século IV antes de cristo até o IV despois de cristo.
Elévase 43 metros y está decorada con estatuas de deuses nabateos e personaxes mitolóxicos.

5ª A Gran Muralla.

En sintonía coa historia sempre excesiva de China esta fronteira é a obra mais longa xamais feita polo home. A Gran Muralla esténdese de leste a oeste polo extremo norte de China ao longo de 7300 quilómetros, seccións secundarias incluídas, como un río de pedra elevado atravesa montañas, desertos e chairas. Aínda que a crían infranqueable, pobos das estepas penetraron en China a través dela e demostraron o ineficaz da construción para repeler ataques. Había torreóns de vixilancia cada 800 metros e utilizaban o lume para comunicarse entre elas.
Ficha técnica:
Localización: Norte de China.
Lonxitude: 7300 quilómetros. Altura media: 8 metros.
Os torreóns de vixilancia teñen 11 metros.
Grosor máximo: 6,5 metros.

6ª Coliseo de Roma.

A obra máis emblemática da arquitectura romana, demostra a grandeza da cidade que dominou o mundo. Foi o primeiro anfiteatro permanente de Roma e tamén o máis grande de todo o imperio sendo erixido nun tempo marca, 12 anos. Foi mandado construír por Vespasiano e o seu sucesor Perico inaugurouno no ano 80 cunhas festas que duraron 100 días. O seu nome era ?Anfiteatro Flavio? en honra da familia real.
Na súa area celebráronse as famosas loitas de gladiadores, entretendo ao público romano até principios do século V cando foron prohibidas. Os combates contra animais e as representacións de batallas mitolóxicas prolongáronse até a caída do imperio. A versatilidade do coliseo permitía que a area se cubrise de auga e así representar batallas navais. No ano 217 un raio provocou un incendio nos pisos superiores e máis tarde tiveron lugar dous terremotos. No século VIN todo quedou abandonado. A pesar de todo, o coliseo é despois do panteón o edificio mellor conservado da antiga Roma.
Ficha técnica:
Localización: Roma, Italia. Construción: Do ano 72 ao 80.
Función: Anfiteatro. Dimensións: Altura; 52 metros.
Planta; 188 por 156 metros.
Area; 86 por 54 metros.

7ª Santa Sofia.

A portentosa catedral da Constantinopla bizantina foi erixida en só 5 anos e convertida en mesquita polos otománs. Santa Sofia sintetiza como ningún outro monumento de Istambul a condición de ponte entre Europa e Asia da cidade. Construída no apoxeo do imperio bizantino a igrexa foi a estrela da campaña do emperador Xustinianeo para facer de Cosntantinopla o seu capital. Quería superar a Salomón e ao ser esta terminada o emperador exclamou: Salomón supereiche!. Máis tarde os musulmáns convertérona en mesquita. O edificio chegou intacto até os nosos días.
Ficha técnica.
Localización: Istambul, Turquía.
Construción: Do ano 532 ao 537.
Creadores: Isidoro de Mileto e Antenio de Tralles.
Función: Igrexa e mesquita. Na actualidade museo.
Dimensións: Altura; 56,6 metros.
Diámetro; 31,87 metros.
Planta; 77 por 71 metros.

Javier Valverde Viqueira.

A PRINCESA.

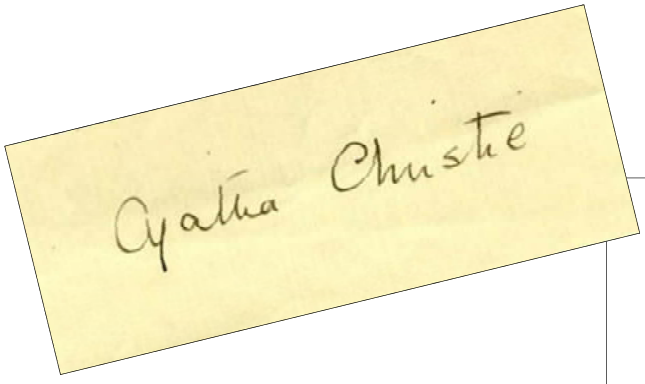
Érase unha vez unha princesa que quería ser de maior enfermeira para coidar da súa familia e doutra xente. Cando chegou á adolescencia en vez de ir bailar coas súas amigas decidiu facer algo bonito polos demais e foise á cidade a coidar a outras persoas. A ela encantáballe pero a súa familia non estaba de acordo e querían que casase cun príncipe guapísimo para poder reinar no país e ter moitos fillos. Pero a princesa non estaba de acordo coa decisión da súa familia e empezou a formarse para coidar da xente ás agachadas. A familia cría que ía á universidade para formarse en economía, ciencias políticas, explotación, etc. Pero a princesa era moi lista e intelixente e acabou por facer todo iso e enfermaría. A familia pensaba que ela estaría a se preparar para ser lle a futura raíña do país, pero en realidade estaba de incógnito traballando nun bo hospital. Era o que ela sempre desexara e soñara. Pero un día que daban unha festa no palacio, ela non o sabía pero chegáralle a hora, a raíña convocou a todos os príncipes de todos os reinos para que visen en persoa á princesa. Era alta, delgada, esvelta e moi xeitosa, morena de pelo liso, longa melena, ollos verdes preciosos e xenerosos, a parte de ser súper moderna. Entón empezou o baile e houbo moitos príncipes que bailaron con ela, un detrás do outro. Ao final tívose que sentar porque estaba moi cansa de bailar con tantos príncipes. Nun momento distraeuse bebendo unha coca-cola e de súpeto tiña ao seu lado a un pretendente. Ao principio non se fixou ben pero despois mirouno de arriba a baixo e viu que era guapísimo. Era alto, louro, con media melena lisa e ollos azuis inigualables. A roupa que levaba era moderna e deixaba entrever a tableta de chocolate do seu físico. Ela quedou impresionada ao momento como todas a demais, era tan guapo que todas as princesas miraban para el. De súpeto caeu na conta de que parte da súa fermosura para que lle gustase aínda máis debía de estar unida á súa sociabilidade coa xente, ser alegre, interesante, bo, responsable e traballador e que lle gustase ao pobo. Pero ela quería profundar máis aínda no príncipe e saber até onde podía chegar para coñocelo moi ben. Decidiron primeiro ser amigos e coñecerse como pasaba en todas as casas reais. A cousa foi ben, chegaron a coñecerse á perfección, e ao pobo gustáballes esa boa relación. El estaba a prepararse para ser rei, e as súas respectivas familias deseguido conxeniaron e empezaron a facer festas e ir de castelo en castelo. Ela seguiu traballando no hospital ás costas de toda a súa familia, non sabían nada pero entón ocorreu o inesperado, todo empezouse a retorcer e descubrírona traballando. Enfadáronse moito con ela e déronlle un ultimato, tíñase que casar co príncipe, facerse raíña e renunciar a traballar no hospital. Ela meditouno moito, quería moito ao príncipe, pero doutra banda tívoo moi claro desde a adolescencia e optou por traballar no hospital e comprar un piso bo e acolledor. Seguiu vendo ás súas amigas do hospital e a rúa, e traballando no hospital até o final dos seus días. Que foi do príncipe? O príncipe fíxose rei casándose con outra princesa, porque nunca aceptou que ela traballase e non se volveron a ver. El seguiu reinando, a súa familia desgustada e ela traballando no hospital. Pero foi feliz e comeu perdiz.

Ana Nieto.

AGHATA MARY CLARISA MILLER

Agatha Christie, naceu en Torquay o 15 de setembro de 1890 e faleceu en Wallingford o 12 de xaneiro de 1976.
Desde pequena viviu coa súa tía materna. Anos máis tarde, declararía que durante a súa infancia fora moi feliz, e que a pesar de que non recibiu unha educación formal nunca careceu de información. A súa nai dicía que aos rapaces non se lles debía ensinar a ler até a idade de 8 anos. Pero Agatha fixoo antes do catro anos, e tamén tivo formación matemática.
Ao dezaseis anos, asistiu en París a unha academia para aprender canto, baile, e piano, e contrataron para ela a unha moza para que lle ensinase o idioma francés. Animada pola súa nai, comezou a escribir as súas primeiras historias.
Christie casou cun coronel, Archibal Chistie, do que logo collería o seu apelido. Durante a primeira guerra mundial exerceu como enfermeira nun hospital. Diría mais tarde, que foi un dous traballos mais gratos que calquera pode conseguir. Tamén traballou nun dispensario do hospital, e este tivo unha gran influencia na súa obra. É aquí onde adquire coñecemento en velenos e que utilizaría nas súas historias.

O segundo matrimonio, foi tamén cun coronel e aviador, a parella tivo unha filla e xunto co seu home percorreu o mundo, visitando zonas diversas como Australia, Canadá, Sudáfrica, etc.
A primeira novela da escritora, O misterioso caso de Styles, publicouse en 1920 e presentou a Hércules Poirot, que figurou en 33 das súas novelas e 54 relatos curtos. Este é un dos detectives mais famosos, despois de " Sherlock Holmes".
Durante ou matrimonio lanzou ao público 6 novelas, e tamén unha colección de historias breves, e unha serie de relatos para revistas.
Non ano 1928 a súa segunda publicación, tivo como protagonistas a Tuppence e Tommy Beresford, unha parella de detectives de clase media alta. No ano 1930 presentou a outro personaxe Jane Marple no libro "Asasinato na vigairía".
Os seus viaxes anteriormente citados foron claves nas súas historias, que estaban ambientadas no medio oriente, e tamén nos arredores de Torguay a súa cidade natal.
En 1931, a publicación do "misterio de Sittaford" produciu unha notable cantidade de críticas; a súa trama indicaba que Emily Trefusis leva a cabo unha serie de investigacións logo do sorpresivo asasinato do arrendante Joseph Trevelyan, mentres algunhas das súas inquilinas, nunha reunión, comunicábanse cos espíritos. Entre 1934 a 1955 sucedeuse o período de maior esplendor da escritora, segundo consideran os especialistas. "Asasinato no Orient Express" redactouno no Hotel Pera Palace de Istambul.
Para honrar as súas variadas obras literarias, concedéuselle o primeiro Grand Master Award concedido pola Asociación de Escritores de Misterio e foi nomeada Comendadora da Orde do Imperio Británico en 1956. En 1961 recibiu o doutoramento honorario da Universidade de Exeter e en 1971 a raíña Isabel II promoveuna a Dama Comendadora, tres anos despois de que o seu marido fose nomeado Sir polo seu traballo arqueolóxico.



Desde 1971 a 1974 a saúde da escritora comezou a diminuír considerablemente, aínda que continuou escribindo. Faleceu de causas naturais o 12 de xaneiro de 1976 aos 85 anos.

Merche Pazos.

"Aprendín quen non se pode dar marcha atrás,
que a esencia da vida é ir adiante.
En realidade, a vida é unha rúa de sentido único."

Agatha Christie.

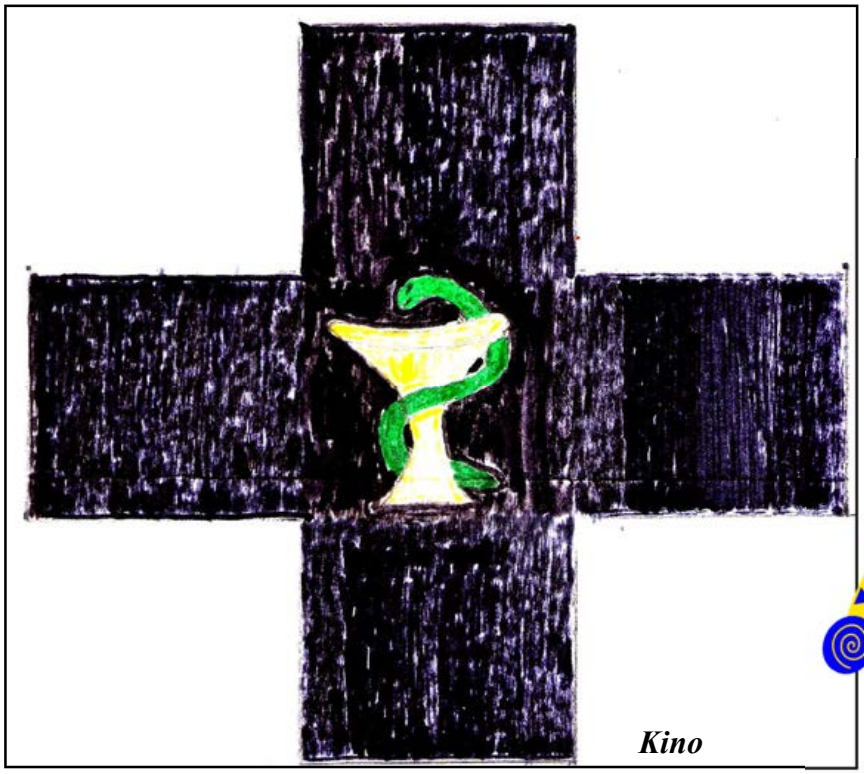
O QUEIXO E O RATO.

Érase unha vez unha familia que decidiu vivir nunha casa. Esta casa era moi especial para os catro fillos do matrimonio. Todo ía ben, ata que un día de repente comezaron a ter ratos, moitos ratos na casa.

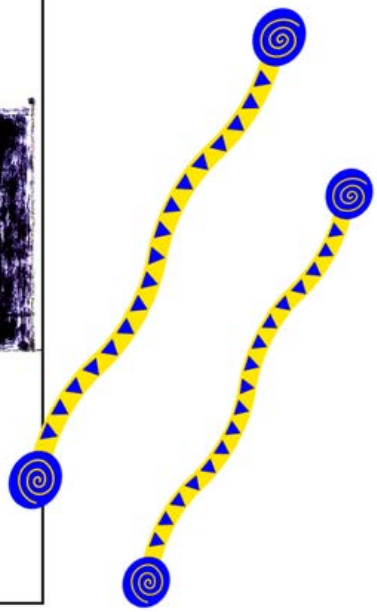
A muller estaba estrañada de por que tiña tantos ratos na casa e decidiu investigar de onde saían. Un bo día pensou no queixo, un queixo que non era como os outros, era un queixo especial, pequeno, moi redondo, saboroso, un pouco salgado, pero estaba moi bo, para mollar os dedos. Entón a muller pensou nunha trampa, de plantas cheas de queixos especiais.

O rato, para zafarse da muller, desempoar no aire, para que non o vise, brillantina de cores. A muller se quedou moi sorprendida ao non poder coller ao rato que se levaba o queixo. Entón a muller ideou outra cousa para atrapar aos ratos "in fraganti". A muller, mentres bebía unha coca-cola, acordouse de como atrapara aos ratos co queixo 30 anos atrás. Colleu a caixa onde tiña os aparatos de pesca, a abriu e atopou os anzois de pesca, a caña, a caixa dos bechos, etc. Estaban intactos despois de tantos anos. Colleu unha cadeira, estirou a caña, lle puxo un queixo en lugar do bicho, sentouse e esperou e esperou ata que á última hora do día algo tensou o fío da caña e ... pumba! Cazou ao rato cos dentes na masa. O rato, que era moi grande, asustouse e marchou da casa levándose ao resto dos ratos. A muller seguiu vivindo na casa cos seus fillos e lles ensinou a cazar ratos, e en paz.

Ana Nieto.



Kino



ENFERMIDADE MENTAL.

A enfermidade mental hai que saber recoñecela, hai moitos tipos de enfermidades. As enfermidades cúranse con medicamentos, os medicamentos os receita o médico. Normalmente a enfermidade mental é a esquizofrenia. Se son máis graves vaise ao hospital. As enfermidades son ás veces de nacemento. Cando se cure a enfermidade quedará a persoa contenta.

Brais.

JOSÉ RAUL CAPABLANCA GRAUPERA. 1888 - 1942.

O xadrez tomou carácter popular en Cuba despois da caída do réxime ditatorial de Batista e do triunfo do movemento popular en 1959.

Capablanca naceu no seo dunha familia acomodada. Aos catro anos viu xogar ao seu pai, aquelas estrañas figuras espertaron a curiosidade do rapaz. Ouvira falar do brillante xogo de Chigorin, un dos mellores xadrecistas de todos os tempos, na súa casa. Terminou o bacharelato aos quince anos e a súa familia enviouno a Estados Unidos co fin de que aprendese idiomas e se prepara para ingresar na universidade.

Non habería tempo para dedicarse aos estudos, decidiu facer uso do que a natureza lle dotou; chegar a campión do mundo, coñecer os idiomas europeos e adquirir lustre social. Xa se perfeccionara no aspecto xadrecista cando abandonou a universidade no ano 1908. Entón era un mozo de 27 anos, atractivo, simpático, elegante, enxeñoso, amable e alegre, "un preferido dos deuses".

En 1908 fai o seu primeiro percorrido polos Estados Unidos que consistiu en partidas de exhibición xogadas cos campións de varias cidades do país, en sesións simultáneas que realizou con extraordinaria rapidez e un elevado tanto por cento de vitorias. Isto permitiulle concertar un encontro co campión norteamericano Marshall. A competición Capablanca Marshal tivo lugar en varias cidades ianquis e finalizou cunha contundente vitoria de Capablanca. Gañou oito partidas, entaboou catorce e perdeu soamente unha.

Ausente de Cuba durante cinco anos e tras o duro encontro con Marshall tomouse un descanso. Estableceu o seu "cuartel xeral" en Nova York onde radicaba o club de xadrez de Manhattan.

No torneo de San Sebastián, o Gran Casino decidiu organizar alí un torneo internacional cuxo anuncio se inseriu nas páxinas de todos os xornais estranxeiros. Capablanca obtivo o primeiro lugar.

En 1911 estaba no mellor da súa mocidade, a partir de aquí empeza o período de doce anos que pode considerarse como o cumio do seu ascenso deportivo e artístico.

A finais de 1911 convidou oficialmente ao campión do mundo Lasker a disputar o título mundial. Lasker aceptou o reto impondo tres condicións. A primeira era reunir un fondo de 10.000 dólares destinado ao premio, isto non era problema para Capablanca pois tiña moitos protectores. A segunda era que se xogaría un máximo de catro horas por xornada. A partida interromperíase á hora de empezar para revisar os doce movementos xa efectuados; ás dúas horas volvería interromperse para comer e descansar. Isto resultaba inaceptable para Capablanca e os organizadores do encontro, interesados en que acudise moito público para cubrir os gastos do mesmo. Está claro que o público non concorrería a presenciar un encontro en que as partidas se interrompesen nos momentos de maior interese. A terceira, esta condición tamén era inaceptable, porque se Capablanca gañaba por un punto de vantaxe consideraríase como un empate e Lasker continuaría sendo o campión.

En 1913 conseguiu o primeiro posto no torneo de Nova York e clasificouse primeiro noutro torneo da devandita cidade ao gañar trece partidas consecutivas. Partiu para Europa, estivo primeiro en Londres, en Paris e en Berlín en sesións de simultaneas, xogou dúas partidas con Teichmann e outras dúas con Mieses e gañounas.

En 1914 celebrouse a competición lóstrego Calpablanca - Lasker que constou de dez partidas xogadas no transcurso de corenta e cinco minutos. Gañou Capablanca seis e medio a tres e medio.

A principios de 1920 reuniuse con Lasker en Holanda para concertar o encontro. Os dous mestres e a directiva da federación holandesa de xadrez asinaron o acordo. A competición constaría de trinta partidas e Lasker recibiría oito mil dólares a parte das viaxes e gastos de aloxamento. Lasker manifestou que renunciaba ao título e cedíao a Capablanca, isto non podía ser pois non satisfacía á opinión mundial. Ao final decidiuse celebrar o encontro e a bolsa fixouse en 20000 dólares; el recibiría 11000 pero sen abonar os gastos de viaxe e aloxamento. O encontro concertado a vinte e catro partidas reduciuse a catorce e gañouno Capablanca co resultado de catro vitorias, cero derrotas e dez táboas.

O dezaseis de setembro de 1927 Capablanca e Alakhine enfrontáronse en Buenos Aires, xogouse a seis partidas gañadas sen computar os empates, se se chegaba ao cinco a cinco Capablanca conservaría o título. O encontro terminou co resultado de seis gañadas, tres perdidas e vinte e cinco táboas a favor de Alakhine, comezando así o novo reinado dun novo xenio xadrecístico.

Berto Lago.

MÉDICOS E PIRÁMIDES.

O primeiro médico que o seu nome pasou á historia era un exipcio que se chamaba Hesy- Ra e segundo explica o documento que ha perpetuado o seu nome estaba especializado nos coidados dos ollos. Era oftalmólogo.
O coñecemento de la oftalmoloxía no antigo Exipto limitouse á pupila,á esclerótica e aos aspectos externos: pálpebras, pestanas e cellas; os exipcios ignoraban case toda a estrutura interna do ollo. Sen embargo, a oftalmoloxía desenvolveuse, xa que as enfermidades dos ollos eran moi frecuentes, sobre todo a "Oftalmía do deserto" coñecida hoxe como Tracoma, aínda endémico en Exipto.
Efectivamente, no antigo Exipto a medicina tiña alcanzado xa un nivel considerable, aínda que envolta en mitos e lendas. A natureza da actividade dos médicos daquela remota cultura chegou ata nos ao través dos papiros escritos na época das pirámides, ou sexa, no ano 2500 antes de Cristo, mais ou menos. Nun deles explícanse técnicas cirúrxicas e exponse unha serie de casos clínicos con sorprendente precisión.
O segundo papiro é unha especie de enciclopedia médica na que se detallan remedios e demóstrase que os médicos exipcios para curar aos seus doentes utilizaban basicamente herbas, masaxes, baños e intervencións cirúrxica: As beberaxes que receitaban os médicos exipcios os obtiñan de herbas que estudaron concienciudamente.
Se esta forma de cura te fai sorrir, non o fagas e pensa que moitas daquelas sustancias son as mesmas que nós tomamos hoxe: En forma de carísimos produtos farmacéuticos!!

Elisa.

HISTORIA DOS MUNDIAIS.

COREA-XAPÓN 2002.

O mundial de Corea-Xapón 2002 tivo un desenvolvemento inédito e un final prognosticado. Dous países organizaron por vez primeira un campionato do mundo e un deles chegou moi lonxe.
Houbo varias sorpresas. Arxentina, Uruguai, Francia e Portugal caeron na primeira fase, namentres que Xapón e Corea do Sur lograban pasar á segunda rolda.

Case resolución.
Moitas seleccións deron a nota. Xapón pasou a oitavos de final logo de rematar invicta no seu grupo, venceu a Rusia, Túnez e empatou con Bélxica. Nos "play-off" perdeu pola mínima diferenza con Turquía, outra das sorpresas do torneo. Nos cuartos de final ganoulle a Senegal e no encontro polo terceiro e cuarto posto venceron a Corea do Sur, que celebraron o cuarto posto por todo o alto.
Senegal tamén tivo un brillante mundial quedou sétima logo de ganarlle a Suecia en oitavos de final.

Brasil pentacampión.
Brasil converteuse no primeiro pentacampión do mundo grazas á maxia do seu equipo e de xogadores como Rivaldo, Ronaldinho e tamén Ronaldo, que cos seus _- goles no mundial converteuse no máximo goleador do torneo
Despois de eliminar a Bélxica, Inglaterra e Turquía chegaron á final na que derrotaron por 2-0 a Alemaña , que así mesmo deixara polo camiño a Irlanda, Paraguai e aos Estados Unidos.

ALEMAÑA 2006.

Alemaña é por segunda vez o anfitrión da copa do mundo. A anterior vez a mesma Alemaña foi a campiona pero esta vez non é a favorita.
Brasil é gran favorita cun equipo cheo de estrelas na que está Ronaldinho e outros.
Arxentina, a pesares de non estar no seu mellor momento, conta coa maxia de Messi e Riquelme.

Historia.

Italia consegue o seu tetracampionato logo de eliminar seleccións como Australia por 2-1 cun penalti rigoroso a favor e tamén de eliminar a Alemaña en semifinais.
Alemaña ao seu tempo eliminará a Arxentina de Messi por penaltis, namentres que España, logo de deixar unha imaxe esperanzadora do que podía facer no mundial no partido contra Ucraína caeu en oitavos de final contra Francia. Francia, así mesmo, eliminou a Brasil porque as súas estrelas atacantes estiveron por debaixo das súas posibilidades.
Italia defendeu coma a mellor selección da historia dos mundiais ó encaixar soamente dous tantos.
Zinedine Zidane despida a súa carreira deportiva e desaproveita (en parte, porque chegou á final) un final de película ao ser expulsado do partido da final.

Benjamín Nogueira Casás.

DON QUIXOTE.

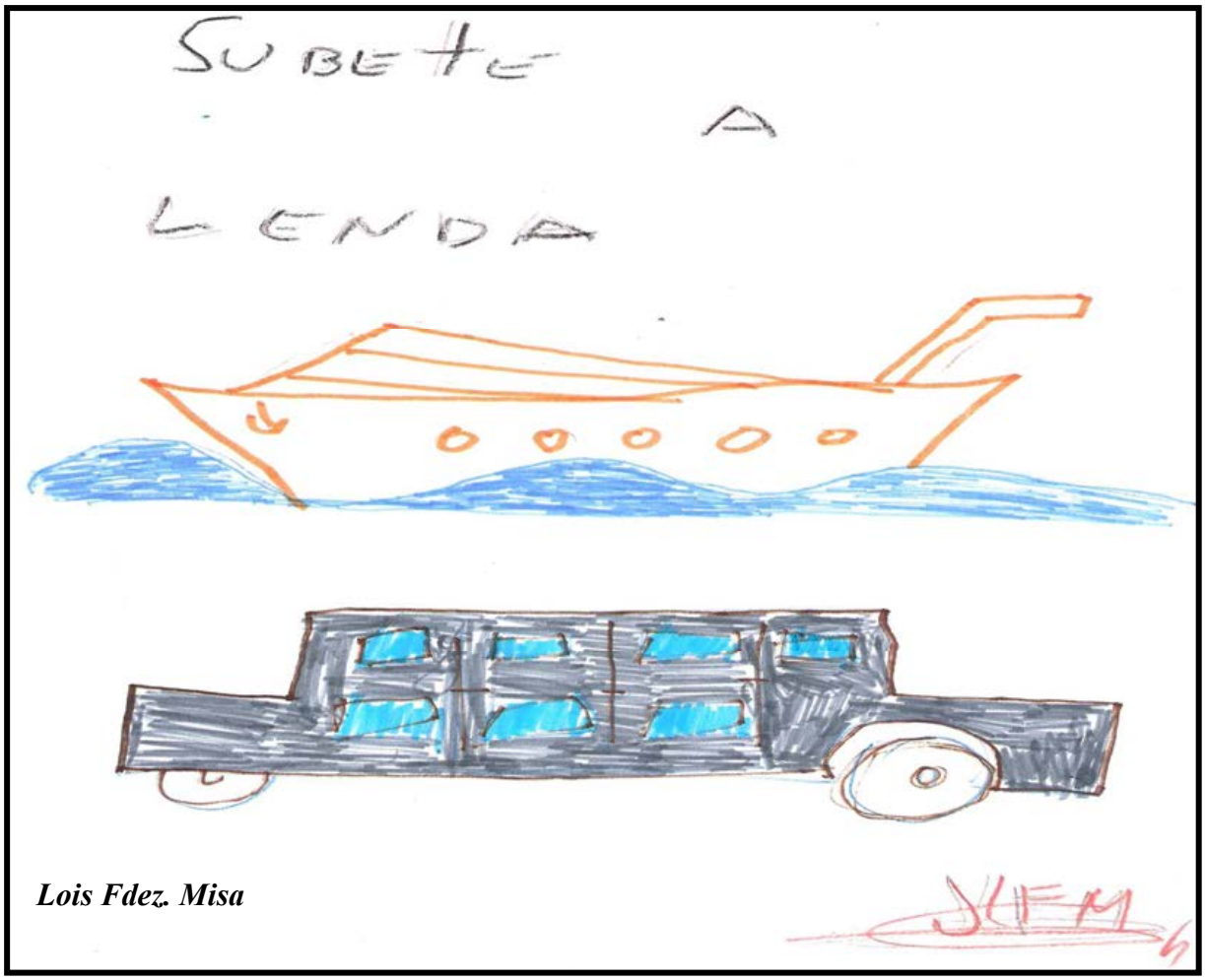
Pareceume moi bonita a historia e á vez triste e entenrecedor o personaxe de Quixote. Para o min non estaba tolo nin desvariaba, simplemente era un home velliño xunto a outro moi fiel co que ía percorrendo terras e pobos, coñecendo xente, e creando as súas propias e extravagantes aventuras. Mesturando a verdade e a ficción. A xente metíase con el e facíanlle cousas moi feas porque vían nel a un vello tolo. Cando viu por primeira vez á súa Dulcinea el non viu a unha rapaza fea senón que viu unha moza guapa e radiante. El viu o exterior bonito aínda que en realidade fose feo. Era a súa Dulcinea pero ela e a xente burlábase e ríase del.
Don Quixote non se deixaba levar pola xente, non o querían e facíanlle cousas moi malas. A min entristeceume que a xente máis nova se burlase del e que lle fixesen moito dano físico e mental. Non sei como se pode chegar a eses extremos coas persoas e máis naquela época onde a xente tiña a mente máis pechada.
Todos xa sabemos o final triste que ten e sendo unha persoa maior cheguei a collerlle cariño ao personaxe e a entrar nel compartindo o seu cariño e tristura.
Dentro dos mitos e lendas que hai entorno a este libro, podo asegurarvos que é un libro moi doado de ler, moi ameno, interesante e para nada un tostón. Non deixa de ser un gran libro de aventuras.

Ana Nieto.

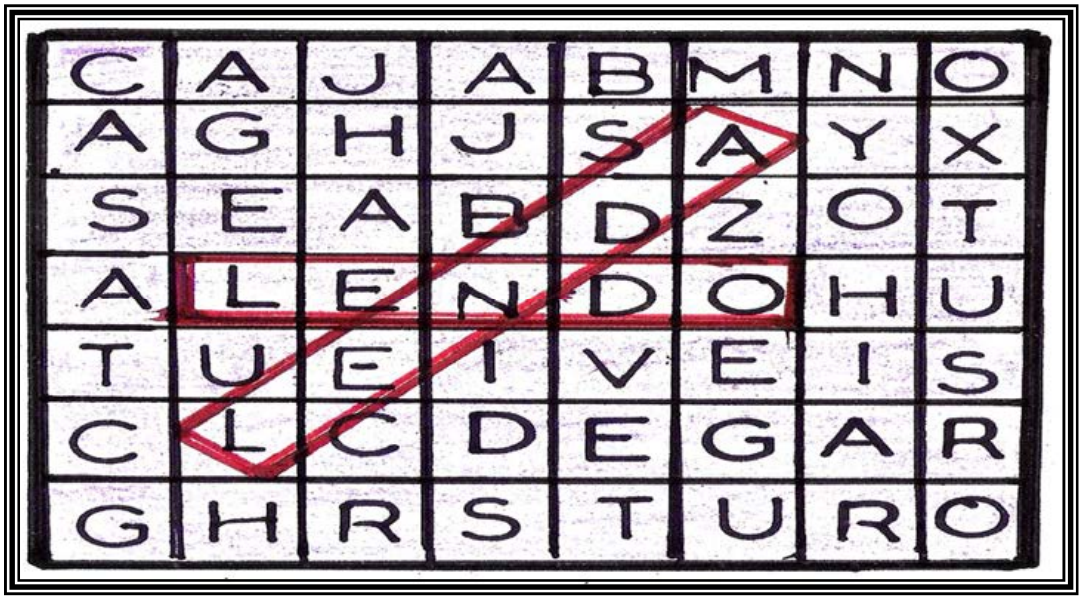
ESCRIBIR.

Escribir é fundamental para entender as cousas da vida. Ao min encántame escribir por que me relaxa moito, e cando estou cavilando ou por algún motivo especial, me axuda moito a expresarme mellor coa xente. Ás persoas que estean a ler isto recoméndollo porque é san, é a mellor forma de conectar coa xente e que esta che intente entender. Tamén cando estou inspirada escribo moito. Bendita inspiración!!. Para min. e outras persoas é terapéutico porque dis o que sentes de verdade por dentro. Ademais é bastante importante porque á medida de que nos imos facendo maiores todas imos perdendo a letra. Así que dende aquí animo a xente a que escriba.

Ana Nieto



Lois Fdez. Misa



CINE.
O ACEITE DA VIDA.

Título: O aceite da vida
Titulo orixinal: Lorenzo´s Oil
País: Estados Unidos
Ano: 1992
Director: George Milleiro
Música: Samuel Barber, Vincenzo Bellini, Gaetano Donizetti e Gustav Mahler.
Guión: George Miller e Nick Enright
Intérpretes: Nick Nolte, Susan Sarandon, Zack Ou'Malley Greenburg, Maduka Steady.
Duración: 129 minutos
Xénero: Drama
Premios: Nomeada ao Óscar á mellor actriz e ao mellor guión orixinal.

Sinopse: Lorenzo é un neno encantador e cheo de vida; os seus pais atópanse moi orgullosos del. Pero a felicidade da familia verase truncada cando Lorenzo empeza a perder progresivamente audición en ambos oídos, tamén as súas pernas e brazos van quedándose sen forza e, en pouco tempo, o seu corpo está a ser afectado por unha parálise. Os médicos diagnostícanlle unha ALD (adrenoleucodistrofia), enfermidade pouco corrente e incurable e dan ao pequeno un ano de vida. Augusto e Micaela, os seus pais, néganse a aceptalo e comezan unha terrible loita contra o tempo e contra o medicamento convencional, unha loita que demostrará que, se realmente deséxase, todo o mundo é capaz de facer un milagre.

Estupendo drama baseado en feitos reais. Unha conmovedora e intensa historia que sobrecolle tanto polo tema que trata como polas impresionantes interpretacións da súa parella protagonista. Consegue chegar a ser apaixonante, bordear o efectismo e captar por completo o noso interese. A incansable loita duns pais por encontar ao seu fillo unha cura regálanos unha das mellores películas da década do noventa.

A túa publicidade ..... connosco

CAFETERÍA - CHURRERÍA

PEPE

A Xunqueira- Redondela

Molière

LIBRERIA — PAPELERIA

Fernando Docampo Amoedo

Telf. 986 404 033 / 986 404 965
Fax 986 401 683

Rua dos Vimbios nº 2, 1º B
36800 REDONDELA

Rúa Poi Crespo, n.º 1
36800 REDONDELA (Pontevedra)

Telf. 986 40 47 54

Cafetería **VENETTO**
Urzaiz, 94
VIGO
Tfno.: 986 410619

PAPELERIA-LIBRERIA

Doble pauta

SUMINISTROS DE OFICINA-MOBILIARIO-BELLAS ARTES
FOTOCOPIAS-ENCUADERNACIONES-SERVICIO DE FAX

Ernestina Otero, 24 bajo · 36800 REDONDELA · Apto. Correos, 100
Teléfono **986 136 610** · Fax **986 136 439** · email:**doblepauta@gmail.com**

Avda. Ernestina Otero, 25 - 1ºF
Apdo. Correos 69
36800 REDONDELA (Pontevedra)
e-mail: mvalles@gestores.net

Teléf.: 986 400 032
Fax 986 400 940

Rúa de Sta. Mariña, 22 - REDONDELA
C.I.F. 76.989.778-S
Telf. 986 40 35 79

JOSÉ BLANCO PUGA
MEDIADOR DE SEGUROS

R. Soutullo, 23 - Apartado 81 - 36800 REDONDELA
Tel.: 986 40 08 42 - Fax: 986 40 51 23
e-mail: jose.blaco@agencia.axa-seguros.es

Asociación de familiares e enferm@s mentais

Lenda

DECLARADA DE UTILIDADE PÚBLICA

FEAFES GALICIA

Reveriano Soutullo, 57
36800 REDONDELA
Tfno.: 986 40 42 00
E-mail: lenda01@terra.es
asoclenda@gmail.com

A túa publicidade ..... connosco

Peluquería
Carmen
Hombre & Mujer
Reveriano Soutullo, 46 Redondela
Teléfono 986 404 797

Rúa Alfonso XII-23 · Redondela. Telf. 986 40 30 99

José Bagujo, 15 - Teléfono 986 402 254
36800 REDONDELA

Moda joven y señora

TALLAS DE LA 44 A LA 62 y más

Reveriano Soutullo, 25
REDONDELA
TLF.: 986 40 18 53

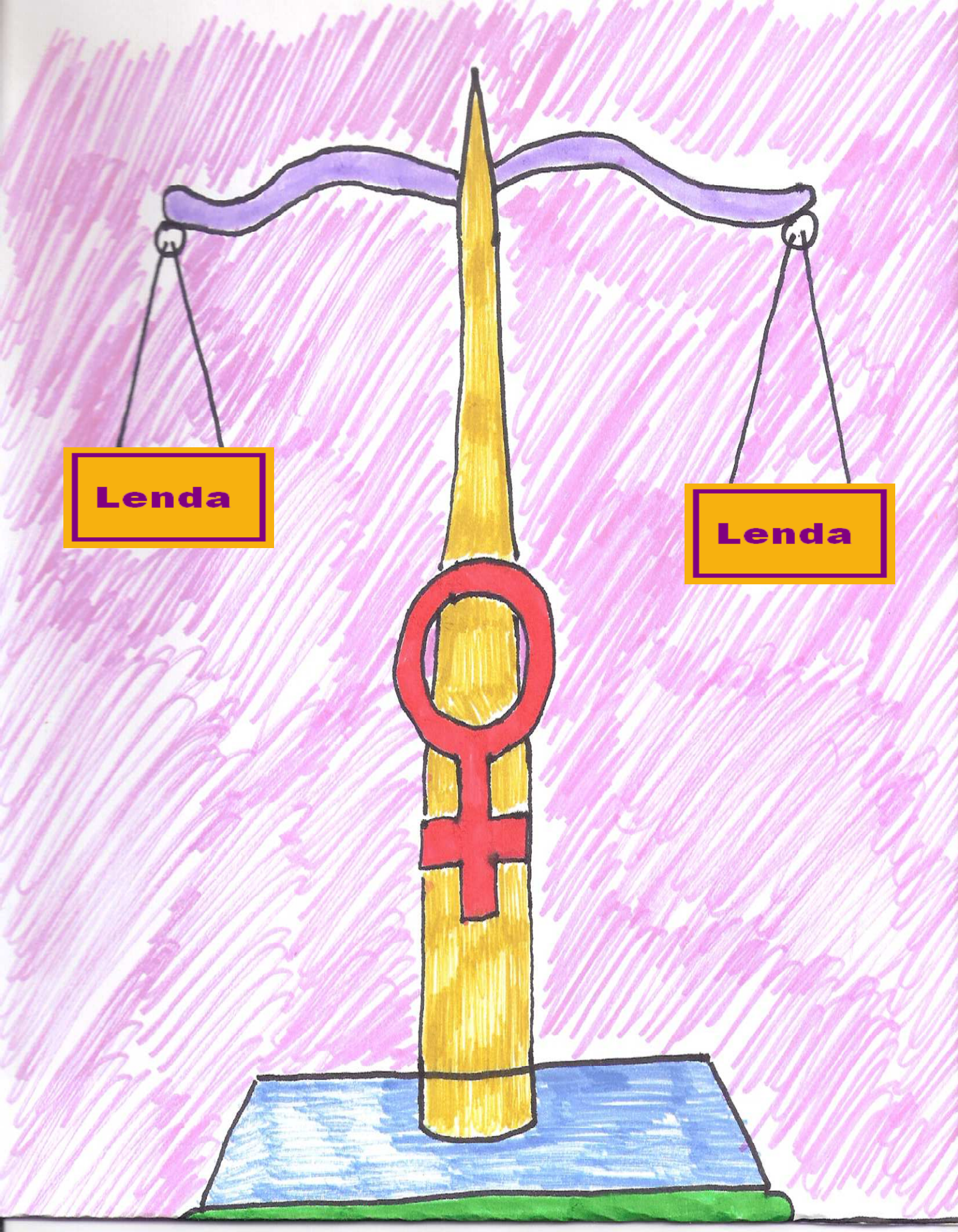
LIBRERIA - RETRINCOS

Daniel Hidalgo Fernández

N.I.F: 36.038.701 - R

C/. Alfonso XII, 19

REDONDELA - PONTEVEDRA



Asociación de familiares e enferm@s mentais Lenda
Reveriano Soutullo, 57 36800 REDONDELA
Tfno.:986 404200 **email: asoclenda@gmail.com**

FEAFES GALICIA
FEDERACIÓN DE ASOCIACIÓNS DE FAMILIARES E ENFERMOS MENTAIS DE GALICIA