

# A VOZ DE LENDA

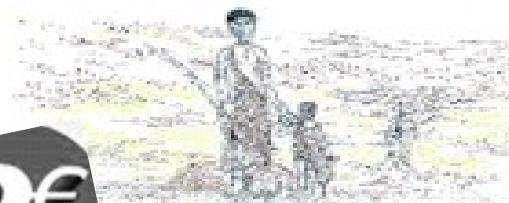
## ESPECIAL



# 20 ANOS

Fai anos había un bufón na corte do rei galego, este facía rir a toda a nobreza sen perder a súa compostura. O bufón non era nin alto nin baixo, nin gordo nin fraco, nin moreno nin louro, nin feo nin guapo. Era o bufón do rei, e este reinaba en toda Galiza. O bufón facía reflexar nos seus contos os problemas, as inquedanzas e esperanzas do pobo galego, ou sexa, dá xente que traballaba os campos do rei e navegaba os seus mares. Esas terras e mares que terían que ser do pobo e non do rei. O bufón facíallo expresar ao rei e a nobreza dunha forma cómica, dunha forma que ao seu público agradáballe, gustáballe. O bufón do rei facíase múltiples preguntas antes de tentar poñer en orde o que nun principio tiña características de caos. Ante ese caos o bufón se deixaba levar polos trasnos dá lóxica, para asinar o que tiña en ocasións como un mar confuso e conflictivo debido a que non lle resultaba sinxelo ou súa labor, quedándose en ocasións sen verbas para máis tarde facer unha infinidade de incisos e matices de modo que o bufón, habendo tocado a fibra sensible de quen o escoitaba, era capaz de facer en moitos casos vos sorrisos coas bágoas. Fai 20 anos naceu un bufón de papel destinado a reivindicar e reflexar as inquedanzas dun pobo galego chamado Lenda. Ese pobo, escuro, que ás veces ou case sempre mantíñase oculto, practicamente invisíbel, polos seus problemas mentais, como todo ou mundo. Vos estou a falar dá revista “A Voz de Lenda”. “A Voz de Lenda” é unha revista que se publica dende o Centro de Rehabilitación Psicosocial e Laboral Lenda dende o ano 1999. Forma parte do Programa de Actividades Alternativas polo seu carácter innovador, creativo, normalizador e incluso estratéxico de cara á rehabilitación das persoas con enfermidade mental. Actualmente contamos cun equipo redactor de máis de trinta persoas, entre o Centro de Rehabilitación e o Centro Ocupacional, que participan na elaboración deste voceiro. É un proxecto que foi crescendo cos anos e que non se detén. En cada un dos centros cóntase cunha figura dinamizadora de cada equipo, que ten a función de moderador/a, coordinador/a, estimulador/a, que inda que recae en profesionais, estes sempre intentan intervir o mínimo posible en cada reunión, sempre intentando ser un máis no equipo redactor. A revista é un medio de expresión das distintas realidades que forman Lenda, das inquedanzas, dos sentimentos, dos soños, das motivacións, das alegrías e tristezas, das preocupacións, das reivindicacións, das ideoloxías e de todo o que queremos transmitir e de todo sobre o que queremos aprender. A revista é unha forma de traballar, de normalizar, de recuperación da persoa con enfermidade mental, de estimular, de crear, de rehabilitar... A metodoloxía de traballo é similar á dun equipo de redacción dunha revista: a través de reunións semanais dunha hora e media de duración faise un reparto de traballo, onde cada participante é responsable dunha sección, dun artigo ou dun traballo dentro da revista; realízase un cronograma onde se establecen uns prazos para a entrega de traballos; cada traballo realizado é presentado, debatido e aprobado en equipo. Cada novo número ten unha liña editorial propia, cun tema en común escollido polo grupo mais isto non impide que se presenten e publique outros traballos fora desta liña. A Voz de Lenda é, desgraciadamente unha das poucas revistas que se editan en galego na actualidade, de maneira periódica e dende fai xa 20 anos. Desta forma intentamos publicar un ou dous números o ano para facer o traballo do bufón do pobo, e non do rei. Ese rei que cando marchou o bufón quedou pensando nas historias que lle acababa de contar. Dalgún xeito esta revista fai reflexionar a todo o mundo que a le, fainos pertencer a sociedade que nos rodea e mostra todo o potencial que levamos dentro. Por outros 20 máis!!! Saúde!!!

EQUIPO  
 REDACTOR D.  
 VIRULEGIO J.  
 ÁLVAREZ P.  
 COGOLLUDO A.  
 COSTAS R.  
 DOCAMPO A. M.  
 ESCONTRELA J. L.  
 EZAMA O. GIL X. A.  
 GREGORIO A.  
 LAGO B. LOURIDO  
 C. P. OCAMPO C.  
 PELETEIRO A.  
 SANTORIO J.  
 VIQUEIRA J.  
 PAREDES B.  
 NOGUEIRA Q.  
 ALJÁN P. IGLESIAS  
 R. VILA E. MÍGUEZ  
 M. GONZÁLEZ J. A.  
 BEMPOSTA Y.  
 IGLESIAS O.  
 PRZYBYLSKI M. T.  
 BEN M. PROL X.  
 MUIÑOS M. C.  
 ÁLVAREZ X. F.  
 VIDAL ZALO IAGO  
 DIEGO ROI M.  
 CARLOS T. XAN  
 CAAMANHO  
 ALBERTO M. VILA  
 MAITE EMILLIO G.  
 AURELIA  
 FIGUEROA M.  
 ANGELES T.  
 OLEGARIO  
 ALEJANDRO  
 GARCÍA RAFAEL  
 PEREIRAS RAFAEL  
 GRILLE ISA  
 ANEIROS DANIEL  
 EMILIO XOSÉ  
 INSUA FINS BRICO  
 MONSERRAT  
 LAGO ADELIO  
 COVELO JOSE M.  
 DARRIBA REBECA  
 ESPERANZA  
 PONCE TOMM  
 SARA JAVIER  
 LÓPEZ LOIS MISA  
 ANA NIETO DAVID  
 BLANCO EMILIO  
 TURCO MARÍA  
 SOLEDAD M.  
 SANDRA ALEIXO  
 R. MACHÓN



## O BUFÓN DO REI

REVISTA N°0 MARZO 1999

Por **ZALO**

Son eu señores, o Bufón de Rei, si son eu, quen lle aleda as longas xornadas de soidade, cando xa nada o distrae e ninguén é do seu agrado. Aquí non hai vídeo, nin televisor, nin ordenador, nada. Porque vivimos na Idade Media; o que si temos son aduladores, “de a peso”, como no voso tempo; que sempre os houbo e os haberá. Polo tanto e en determinados intres, eu son o máis íntimo amigo do rei porque xa lle dixen que coas miñas bufonadas, fágolles rir, sen pedirlle nada a cambio, como fan a maioría dos que lle bican os pes. Ben ... En definitiva, creo que realmente son máis feliz co mesmo rei, que non é pouco.

Atentamente: O Bufón do Rei.



## 8 DE MARZO

### DÍA DA MULLER TRABALLADORA

REVISTA Nº 1

XULLO 1999

Por **IAGO**

O pasado 8 de marzo visitaron Lenda dúas mulleres da *Asociación Xanela*, có gallo da celebración do Día Internacional da Muller Traballadora.

Claudia e Adela déronnos unha charla sobre o significado da data e a fundación de Xanela na sociedade redondelán.

Xanela foi fundada hai 6 anos e formada por medio cento de socias, ten como obxectivo atender os problemas das mulleres de Redondela.

Adela levou a voz cantante na charla. Falou do porque do Día Internacional da Muller Traballadora.

A data conmemora un feito acontecida en Nova York, cando varias traballadoras péchanse nunha fábrica, reclamando melloras laborais e o empresario mandou queimar a fábrica con elas dentro.

Na charla analizamos tamén o papel da muller na historia contemporánea. Como punto de partida do proceso de igualdade co home temos a Revolución Francesa (1789).

Ó mesmo tempo a Revolución Industrial serve para sacar á muller da casa e metela no mundo laboral, onde comeza xunto co obreiro a loita pola dignidade no traballo.

Como exemplo de madurez e preparación da muller temos o feito de que nas dúas Guerras Mundiais é a muller quen se fai cargo do traballo, e moitas empresas aínda que ó finalizar o conflito os varóns ás volverán a substituír.

A nivel político hai quen agardar ó presente século para que as mulleres poidan exercer o seu dereito ó voto.

As democracias mais avanzadas foron as que estableceron esta igualdade no voto, consecuencia da loita sufraxista da muller.

En España só na Segunda República recoñécese o voto feminino e aparecen neste período as primeiras representantes populares. Os anos sesenta e setenta marcan en España a liberación sexual da muller, a partir da xeración dos métodos anticonceptivos.

E situados no presente, Xanela constata a dualidade do traballo da muller (traballa fóra de dentro da casa) e demanda que ela poda ocupar tódolos traballos.

Denuncia así mesmo que aínda hoxe a maior parte da política e a empresa está en mans masculinas.

## A MARXINACIÓN

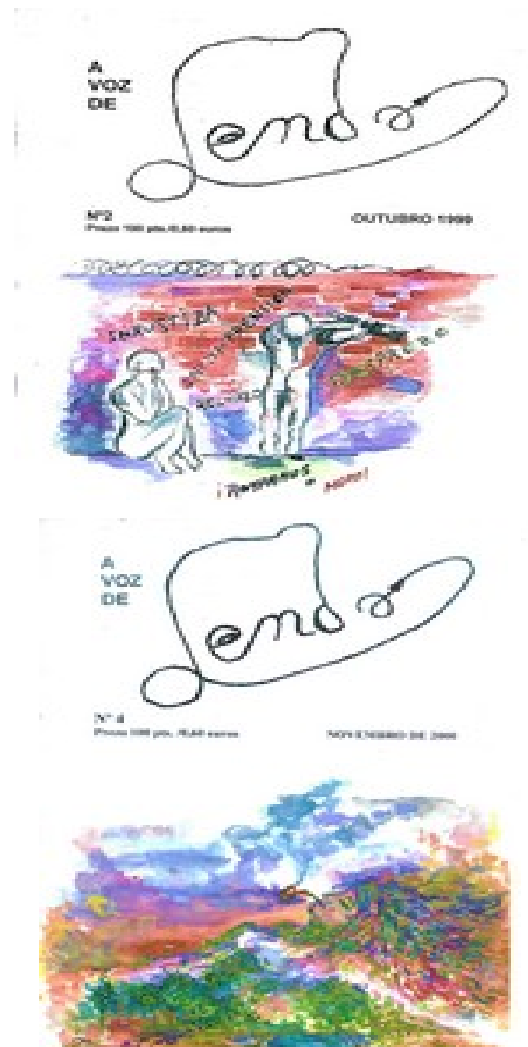
REVISTA Nº 1

XULLO 1999

Por **DIEGO**

Os usuarios dos centros de rehabilitación de toda Galicia, sentímonos marxidados pola sociedade. Míranos como unha persoa doutro planeta. Non saben ou non entenden que somos persoas con problemas mentais que intentamos reintegrarnos na sociedade.

Eu, como doente e usuario de centro Lenda sentíame moi marxinado ata que cheguei a Lenda; alégrome moito non sentirme marxinado xa que todos somos doentes que traballamos moito para curarnos. Por iso dende aquí pido que non se nos marxine á xente enferma, xa que somos mellores persoas que algúns que din ou parecen estar





## ENTREVISTA D'A VOZ DE LENDA RAMÓN MUNTAXARAZ

REVISTA Nº 2  
Por **JOSE LUIS EZAMA**

OUTUBRO 1999

*Médico especialista en psiquiatría. Director do centro de rehabilitación e saúde mental Lenda en Redondela.*

**Diego: Cantos anos leva adicado a rehabilitación de enfermos mentais?**

**R.M.:** Tantos como levo exercendo de psiquiatra, pois para min a rehabilitación dos trastornos mentais comeza no mesmo momento na primeira consulta psiquiátrica. Levo pois exactamente 26 anos nesta labor (desde 1973) que son os anos que levo tratando a doentes mentais.

**Xaquín: Cal é a media de tempo que tarda un enfermo mental en curarse?**

**R.M.:** Eu respostaría con outra pregunta: Canto tempo tarda a enfermidade mental en manifestarse? Coido que cando a psiquiatría poda dar resposta a esta pregunta, estaremos tamén en condicións de predicir en canto tempo poderá desaparecer a enfermidade o cal será a súa evolución. O que si sabemos, e que non fai moitos anos os trastornos mentais evolucionaban moito mas deica a cronicidade e que as discapacidades producidas por as enfermidades mentais repercutían moitas veces, apartando ós doentes da vida social, familiar e laboral de forma definitiva. Hoxe en día, (cando os tratamentos son aplicados correctamente) tanto a cronificación como as discapacidades diminúen significativamente, ata o punto de que actualmente a enfermidade mental xa non impide de seu a integración dos doentes na vida sociolaboral e familiar, senón que concorren outros factores a un marxe dos estritamente dependentes da enfermidade.

**Diego: Que función están a cumprir os medicamentos de rehabilitación dos enfermos?**

**R.M.:** Existe un consenso xeral de que os medicamentos psiquiátricos son hoxe en día (e probablemente o seguirán a ser durante moitos anos) instrumentos necesarios (as veces imprescindibles), na rehabilitación dos trastornos mentais, sobre todo despois do descubrimento de novos fármacos que apenas teñen efectos biolóxicos adversos, reducen a intensidade das consecuencias cronificantes, e permiten que os doentes sigan tratamentos de rehabilitación na comunidade (fora do Hospital Psiquiátrico e das Unidades de Hospitalización), o que sen dúbida representa un paso cualitativo moi importante non só para combater os síntomas da enfermidade mental senón para a consolidación da asistencia a rehabilitación comunitarias, no eido da Saúde Mental.

**Zalo: As enfermidades mentais, inciden mais nos homes ou nas mulleres?**

**R.M.:** Os profesionais da Saúde Mental estamos en condicións de asegurar que non existen trastornos mentais específicos exclusivos para o home ou a muller, é dicir que teñan unha determinada xenética ligada ao sexo. Os estudos realizados ao respecto, son contraditorios, e confirman que o sexo non é de seu, unha causa determinante de primeiro orden na aparición ou incidencia dos trastornos mentais. Agora ben, no noso contexto socio-cultural (patriarcalista, e que aínda hoxe segue a relegar a muller a un papel marxinal ao respecto do home, e sobre todo naqueles casos nos que os trastornos mentais están directamente relacionados con factores do entorno socio-cultural) a muller móstrase (en xeral), psicolxicamente, mais vulnerable ante situacións adversas ou de estrés, e está (polo mesmo motivo) mais exposta que o home non so a padecer trastornos mentais senón tamén a toda caste de discriminacións.

**Xaquín: Coida vostede que os medicamentos anti-psicóticos están avanzados?**

**R.M.:** Os contemporáneos de cada época (e os médicos non somos ningunha excepción) tendemos a considerar a cultura e o desenvolvemento —>

—> científico contemporáneos como os mais avanzados de todos os tempos. Non hai moitos anos (en 1954) cando Delay e Deniker descubriron a clorpromacina (Largatil) moitos pensaban que aquel descubrimento era o “non va mais”, o medicamento mais “avanzado” contra a psicose. De igual forma que hoxe, en 1999, consideramos como mais “avanzado” de todos os tempos o descubrimento dos antipsicóticos Lozapina (Leponex) Olanzapina (Ciprex) as mal chamadas pílulas da felicidade (fármacos antidepressivos) ou das medicacións de depot.

Agora ben si por “avanzado” refírese os seus efectos sanador, a miña opinión é que non se experimentaron avances tan espectaculares como se presentan polos medios de comunicación ós cidadáns. Os psicofármacos, (todos eles e por suposto tamén os antipsicóticos) seguen a ser tratamentos “sintomáticos”, (e non “etiolóxicos”).

Que e o que quere dicir isto? Pois simplemente que a súa función é a de atenuar a intensidade dos síntomas da enfermidade mental, pero que non actúan sobre as causas da enfermidade mental, (que aínda se descoñecen) de igual forma que na gripe un analxésico-anti-térmico atenúa os síntomas da febre e da dor pero non a cura porque aínda non se descubriu un medicamento eficaz que “mate o virus da gripe” segundo a miña opinión, o maior perigo é que a investigación sobre a etiloxía é patóxena, (e dicir sobre a causa determinante principal e os mecanismos fisiopatolóxicos) dos trastornos mentais, (que deberían ser as directrices que guiaran ao resto das investigacións), sexa depreciada polas simples investigacións e descubrimento de fármacos “sintomáticos” debido a súa enorme rendibilidade económica.

Investigacións que sobre a etiloxía non exclusivamente biolóxica da enfermidade mental sendo biolóxica, non revertira en beneficios económicos a industria farmacéutica sobre un asunto que, (de descubrir-se), produciría unha auténtica revolución científica e tecnolóxica. Os científicos e tecnólogos que son con diferencia os maiores beneficiarios da actual situación.

**Zalo:** (

**R.M.:** (

menta

que af

menta

dos ce

excep



**tema de rehabilitación.**

que é un pouco menos imposible de cambiar. Cambiaría a forma de traballar e de pensar, iríxense non só en temas de rehabilitación senón naqueles temas de saúde mental e da sanidade en xeral. Cambiaría as súas prioridades e necesidades dos doentes, en mellorar as condicións asistenciais e non como agora acontece, (agás raras veces) de gastar cada vez menos diñeiro público na sanidade e trasladar, mais cada vez o gasto sanitario público en saúde mental aos usuarios.

**Elisa: Que tal se leva vostede cos doentes de Lenda?**

**R.M.:** Eu sempre tratei de ser eu mesmo ser a mesma persoa tanto no meu traballo como na miña casa ou cos amigos e non establezo diferenzas entre a forma que teño de relacionarme coa miña familia e coa xente en xeral independentemente de si están enfermos ou non e desexa cal sexa a enfermidade que padezan, si son de Lenda ou de Rebullón ou de calquera outro centro asistencial ou de ningún... para min os doentes de Lenda como persoas, son exactamente iguais que os de calquera outro lugar de Galicia. A min tamén gustaría-me ser tratado de esta forma polos doentes os que asisto. E dicir, como un galego mais, coma unha persoa humana e un traballador mais, e non so pola miña condición profesional de psiquiatra.

—>

**R.M.:** Cronoloxicamente: Hospital psiquiátrico “Alonso Vega” da deputación provincial de Madrid; Servizo de psiquiatría da residencia sanitaria “La Paz” de Madrid; Hospital psiquiátrico de Arezzo na rexión de Bolonia na Italia; Unidade de Hospitalización psiquiátrica do centro especial “Ramón y Cajal” de Madrid; Sanatorio psiquiátrico de Conxo; Hospital psiquiátrico do “Rebullón” e actualmente desde fai poucos meses como psiquiatra de garda no Hospital Psiquiátrico de Toém, en Ourense.

Teño que dicir que en 1987 fun despedido do Hospital Psiquiátrico Alonso Vega, despois dun conflito no que solidariceime coas mobilizacións dun grupo de doentes que declarouse en folga de fame, reivindicando entre outras cousas poder comer con “garfo e coitelo”, ou non ser atados con cadeas aos radiadores dos corredores, poder pasear polo xardín do centro, e non ter argolas de ferro nos pes e maos.

En 1983 fun expulsado do sanatorio psiquiátrico por denunciar nun programa de TVE de Galicia as condicións asistenciais do centro, a xerencia e a dirección médica (o xerente era tamén o presidente de “falanxe española de Galicia”). Tiveron que readmitirme por sentenza ao meu favor do Tribunal Constitucional (en 1987) sendo novamente expulsado a primeiros do 88, por negarme a cumprir as órdenes do director médico do centro (que pretendía obrigarme a manter fechada a porta da unidade de doentes da que eu era o psiquiatra responsable, e a cancelar as actividades de resocialización e promovíamos desde esa unidade) de novo tiveron que readmitirme por sentenza da maxistratura de traballo ao non atopar causas xustificantes do despedimento e ser eu daquelas o Delegado Sindical da INTG en Conxo, (Intersindical Nacional de Traballadores galegos) poucos meses despois da última readmisión decidín abandonar voluntariamente o sanatorio de Conxo, ante a imposibilidade material de desenvolver neste centro un traballo psiquiátrico minimamente digno.

**Zalo: Cal de todos os centros hospitalarios onde estivo vostede era o que funcionaba mellor?**

**R.M.:** Sen dúbida o Hospital Psiquiátrico de Arezzo. Foi o único hospital dos que traballei, no que levábase á práctica, e sen hipocrísias, os principios da psicoterapia institucional e da Comunidade Terapéutica. Tamén onde os poderes públicos da rexión de Bolonia (daquela con maioría do partido comunista italiano) e a totalidade dos axentes sociais, (incluídos os medios de comunicación social) tiñan un compromiso común coa asistencia psiquiátrica. A miña (breve pero intensa) preparación da experiencia do desmantelamento do Hospital Psiquiátrico de Arezzo, con o paso dos doentes especializados a andares asistidos, “casas de familia” (que eran auténticas comunas agrarias asistidas) e residencias propias e concertadas na comunidade, foi determinante na miña formación profesional e humana durante moitos anos.

**Zalo: Sería factible a rehabilitación pública?**

**R.M.:** Coido que non só é factible senón que só desde esa perspectiva “pública”, e como a rehabilitación pode acadar a máxima proxección asistencial o seu auténtico significado dentro do conxunto das prestacións en saúde mental. Agora ben, para elo o goberno do estado español e no seu defecto as institucións autonómicas de España, (no noso caso a Xunta) deberán marcha atrás nos seus plenos economistas e da actual liña de privatización da sanidade xeral e da saúde mental. De aquí a importancia de que desde tódolos centros de rehabilitación de saúde mental como “Lenda” e de todos cantos contribuímos neste labor (doentes, familiares, socios, directiva de traballadores) reivindicemos e esixamos a incorporación dos centros de rehabilitación a rede sanitaria en xeral e de saúde mental, sen ningunha clase de discriminación.

**Bernardo: Coida vostede que na saúde pública abusan máis nos medicamentos que na saúde privada?**

**R.M.:** Coido que esta pregunta é unha das máis difíciles de dar resposta, sobre todo porque as #diferencias asistenciais entre “sanidade pública” (é dicir da que está administrada polo estado co diñeiro recadado a través dos impostos aos cidadáns) e a “sanidade privada” —>

A Voz de Lenda  
Outubro 2019  
—> (que vive especulativa e parasitariamente do deterioro da pública, son cada vez mais menores. Porén, sobre todo é difícil de dar resposta debido a que os datos asistenciais da sanidade privada son (hoxe como onte) totalmente inaccesibles ou de nula fiabilidade.

Así como o rendemento asistencial dos dispositivos sanitarios públicos e regulado e controlado mediante os responsables baremos e ratios asistenciais (e deben obrigatoriamente ser transparentes, e render contas dos seus servizos cando os usuarios o demanden) os dispositivos sanitarios privados son inaccesibles a toda clase de control do seu rendemento, ingresos, gastos e toda clase de pormenores do volume da actividade que desenvolven. Non existe ningunha clase de control asistencial, (nin estatal, nin autonómico, nin social, ou sindical) sobre a rede sanitaria privada, agás cando os centros teñen concerto económico coa sanidade pública, e iso afecta aos servicios asistenciais concertados.

No tema concreto do gasto farmacéutico que preguntas, tamén é esta a diferenza esencial, pois para os médicos do sector privado, (a maior parte dos cales traballan simultaneamente na “pública”) non existe ningunha clase de control sanitario sobre os medicamentos que prescriben, pois, como os derivados de calquera outro gasto, (análise de laboratorio, radiografías, probas diagnósticas, etc...) caen por completo sobre os petos dos usuarios da “privada”, que para máis “inri” son na súa maior parte asegurados da “pública”, que a súa vez teñen que recorrer á privada para ser atendidos sen esperar quenda nas “listas de espera” de ate seis ou mais meses. Os usuarios sos que pagan os fármacos e a especulación farmacéutica, non podería ser doutra forma, chega a límites increíbles e a bater cada ano os récords de beneficios só superados nas listas das estatísticas por moi poucas empresas transnacionais.

## GOLPES

(Adicado a Ramón Mutxaraz)

REVISTA Nº2

OUTUBRO 1999

Por **KOKE F.**

Estaba escoitando un ruído de golpes, insistente que soaba como martelazos, cando de súpeto soou o timbre, un timbre, e levanteime da cama suando; era o espertador. Con grande esforzo levanteime coma tódolos días e dispúxenme a facer o almorzo.

Cos mesmos movementos unha e outra vez repetidos na fábrica de choques. Prendín o fogón e púxenme a quentar o leite. Eran as seis da mañá, a miña muller a igual cos meus fillos estaban a durmir.

Vestinme e conducín como hipnotizado á fábrica. Empezou a miña quenda, outra vez o ruído insistente, centos de obreiros traballando como un formigueiro.

A media hora, parecía que xa pasaran varias horas, e desconectei. Era como un autómatas repetindo unha e outra vez os mesmos movementos, non tiven tempo para comer o bocadillo pois faltaba persoal. Pensaba mentres traballaba que me gustaría facer outro traballo, si este me gustara faríao as 24 horas do día. Como odiaba aquel traballo, como odiaba aquela monotonía, constantemente pensaba que daba un paseo polo bar.

Nin sequera tiña diñeiro para mercar un coche dos que construía.

Acabada a miña quenda substituíme un obreiro con cara descansada e grandes orellas.

Conducín ata a miña casa e senteime a mesa a comer, pois a miña familia xa comera.

A min non me entraba a comida e comina a pesar de todo. Metinme na cama, prendín o televisor e ao pouco tempo quedeime durmido. Outra vez os martelazos, outra vez o espertador. Eran as seis da mañá, cada día era como un martelazo máis.



Entón o vello reloxo marcou a hora acordada, e nese preciso momento a silueta de Harry pegouse aos vellos cristais da imprenta de John.

Pouco a pouco a silueta, acompañado do “toc toc” dos seus zapatos de sola dura que contra o frío e firme cemento pulido resoaban en toda a nave, foise acercando á porta ata que se abriu deixando entrar a silueta que se fixou rapidamente no chan.

Detrás dela entrou Harry que non se separou demasiado da porta, botou a man atrás, e pechou a porta.

## AMEN

REVISTA Nº3  
Por **KOKE F.**

MARZO 2000

Son un revolucionario.  
Que dicir dos grandes logros da Revolución: Ideas elevadas, xenerosas, novas concepcións sobre a vida e a xente. Traballo, ocupación. Unha luz nova ven con cada Revolución. Esperanza, benestar. Acabar con todos os ideais caducos, organizar a sociedade e expandir a súa cultura.

Pero a Revolución ten tamén as súas baixezas: a do falso revolucionario, a do egoísta afincado na Revolución... A do líder sen escrúpulos. Todo nunha grande marcha que devora heroes e covardes como nunha gran ferocidade.

Momentos de paz que non duran; sentirse parte de algo o contrario a algo...

Todo mesturado coa vida cotiá: comer, beber, foder con alegría, é compracer de pobo non de “groumet”.

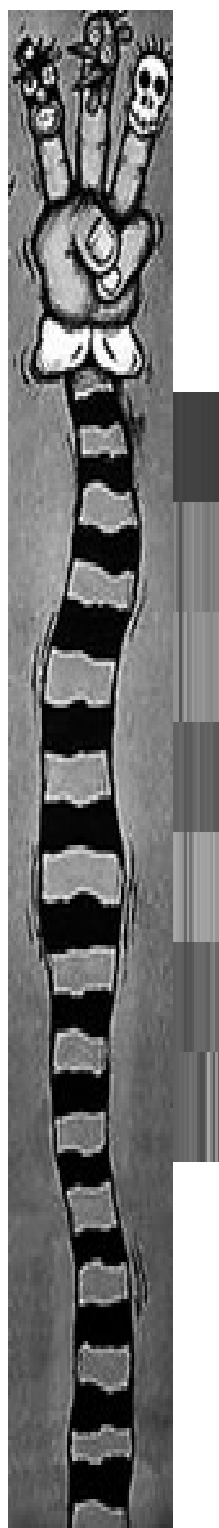
Por na balanza o que das e recibes, e fuxir desesperadamente ata o final da vida, sendo sempre ti o home que empurra a roda, chegando a ser irreverente coa necidade.

E dicir adeus sen rancor e morrer...

Por iso digo que os puntos son un revolucionario!

P.D. Veño de parir e non se pode dicir a unha persoa que vai parir que espere.

Actuaron de comadras Marina Orge e Manolo Nantes.



## A JUANJO

REVISTA Nº3  
Por **JAIME VIQUEIRA**

MARZO 2000

Sempre fun dos que dicía “deica logo”, “deica agora”, por exemplo. O outro día pola noite fixo unha noite bela como o día pola noite. Uns resplandores dourados, case cor ouro, salpicaban esa beleza nocturna de beleza diáfana como a auga das noites de onde saíu unha muller ceda e alegre que leva nome de “Rosada”, como a auga das primeiras horas do día dunha noite que rosou con algo que nunca deba rosar. É, creo, mala sorte que a noite orballe morte.

A rosada é “rocío” para o andaluz. Anda! Luz! Foi o que vin, luz dourada.

Como a vida dourada que marchou diáfana, e dicir, clara. Claramente marchou a luz e con el foise el.

Sempre fun dos que dicía “deica logo”, ata agora nunca dixera “deica nunca”, Juanjo.

P.D. A rosada agora cae... polas miñas meixelas. Ben, me despido: “Deica nunca” amigos, “deica agora”, Juanjo.

## IRMÁNS DO MUNDO

REVISTA Nº4                      NOVEMBRO 2000  
Por **ZALO**

Mei-Lin vende rosas e peluches polos bares e pubs. Traballa pola noite. Mei-Lin, é dalgún país oriental, non importa cal. Para os occidentais, tódolos orientais se nos antollan iguais. A Mei-Lin “iso impórtalle ben pouco” ela só quere vender esa ducia de rosas. Exhibe o seu sorriso a tódolos os que lle ofrece o seu produto.

Esa é a súa única arma: o seu sorriso. Yembo vende pulseiras de coiro e panos nun posto dunha rúa calquera. É africano; e como lle sucede a Mei-Lin ninguén sabe de que país procede. Para os occidentais tódolos negros se nos antollan iguais. A Yembo “iso impórtalle ben pouco”; el só quere vender pulseiras e panos. Exhibe o seu sorriso a todos os que se achegan ao posto. Esa é a súa única arma: o seu sorriso.

Mei-Lin e Yembo teñen moitas cousas en común, son persoas que sorrín felices de vivir nesta gran feliz aldea global.

REVISTA Nº4                      NOVEMBRO 2000  
Por **XAN CAMAÑO**

En un bon e mellor falar,  
sei da reviravolta da saia, do bon e dito falar,  
na outima rapaza por un bon e sosegado rapaz.

Por unha soia doncela  
falo ca lúa sosegada  
nunha dona do meu sentir  
rente camiño vello.

Entre unha lúa e dita rapaza  
fago ciencia co dito e sosego.  
Inquedanzas nun atardecer  
Fusco e glorioso na veira da sala.

## LIBERDADE!

REVISTA Nº5                      ABRIL 2001  
Por **CARLOS TORRADO**

Que verba tan fermosa, sentirse ceibe. Sen ataduras. A liberdade empeza por un mesmo. Liberdade é que a xente exprese as súas ideas, liberdade é ver os paxaros e os patos cando vou dar un paseo a portela, un sitio ó lado do mar.

Ver nadar os patos. Libertinaxe é cando se confunde a liberdade de que non deixan expresar as ideas. A liberade é un termo. Hoxe en día hai una falta de liberdade. Que tristeza. Eu son un amante das liberdades e loitei para que as houbera... síntome decepcionado polos políticos. Eu son anarquista.

Sen máis.

## MIÑA CASA

REVISTA Nº4                      NOVEMBRO 2000  
Por **RAFA LAGO**

Eu teño unha casa no campo, na que vivo, e como case tódalas casas do rural ten un eido. No eido teño un laranxeiro, un limoeiro e moitas flores. A parte temos unha horta, con repolos e moito millo que recollemos por outubro.

Na miña casa tamén facemos vides, temos cepas de uva catalá. Nos o facemos todo: traballamos a terra, aboamos e sulfatamos varias veces.

Recollemos a uva en setembro. Botámola para a prensa e despois a pisamos. Así sae o viño que o metemos na pipa e alí deixámolo un tempo. No mes de outubro embotéllase e a rolla a poñemos cunha máquina. Tamén temos galiñas que nos poñen ovos, cada día poñen dous ou tres e os gardamos na neveira.

## SOMOS CEIBES?

REVISTA Nº5

ABRIL 2001

Por **JAIME VIQUEIRA**

Son as oito da mañá e soa o despertador. Temos a liberdade para apagalo ou deixalo soar toda a mañá senón tivéramos que ir traballar. Levantámonos e ninguén nos libra da ducha. Vestímonos e almorzamos. Mentres quente o leite, ninguén nos libra de fumar un cigarro en tanto que o leite se vai pola cociña derramándose fumegante. Temos a liberdade para limpar a cociña ou esperar a que se limpe soa... un tanto difícil.

Unha vez libres do despertador, a ducha, a roupa e o leite, ímonos pitando para o “choio” que tivemos a liberdade de aceptar ou rexeitar, gloriosa liberdade, non había outro traballo.

Son as nove da mañá e entramos na oficina. Sentámonos na mesa e observamos o castelo de papeis, do que ninguén nos libra polo menos ata a unha da tarde. Unha vez diante de ese montón de traballo aparécesenos a secretaria de dirección que co xefe.

O xefe con boas palabras dinos que temos a liberdade de traballar. Vaia liberdade. Volvemos a mesa de traballo. Prendemos un cigarro que nos serve de transición ata a ceibe. Liberdade, que bonita palabra para mollar o coque. É a unha da tarde. A liberdade ata as catro para volver a casa de facer a comida e fregar os pratos. Son as catro, accedemos ao castelo de papeis que se ven a baixo por momentos.

Son as sete, empezan os momentos reais para sentir a liberdade. Son as oito da tarde. Pedimos unhas cañas ó camareiro.

Por fin ceibes! Por fin libres para escoller olivas ou “patañas”. Que bonita liberdade e que ricas as olivas, ós seus ósos dámoslles a liberdade para ir parar ó caldeiro do lixo.

O camareiro cóbranos as cañas pero ninguén se toma a liberdade de pagar. Teño que pagar eu, os demais están libres de traballar, ou sexa, que están no paro, que é a mellor das liberdades (non traballas, pero cobras).

Son as nove e media e hai que cear. Ímonos todos xuntos como se fóramos unha manifestación en pro da liberdade e das olivas “libres” de impostos, nunhas palabras, imos comer porque os nosos estómagos están libres de alimento. Somos libres para escoller o restaurante pero o presuposto corta calquera atisbo de liberdade.

Imos a un furancho e atopámolo totalmente baleiro, totalmente libre. Sentámonos e dámoslle ó camareiro a liberdade de que nos poña o que queira iso si, baratiño. Ceamos e vámonos. Son as once da noite e aínda temos liberdade para tomar un café libre de cafeína antes de irnos para casa. ¡Todo un día de liberdades a medias! Déitome esperando a noite para soñar, cando o despertador me pon en vela. Miro. Son as oito e media e todo foi un soño, iso que as cañas me souberon a gloria! Quedárame durmido sen apagar o despertador. Sería un sono maravilloso, excepto o castelo de papeis da oficina. Foi como a liberdade, un bonito sono.

Sobre todo porque non teño traballo, non tomo cañas cos amigos e menos saio a cenar fora, estou libre de todo iso. Canto me gustaría que o sono se fixera realidade. Son demasiado libre. Maldita liberdade. Solo me queda a liberdade de expresión, que nesta folla expreso.

Un desexo vos deixo: liberdade para todos e traballo para min.



## VENANCIA D. QUINTERO

### ESPÍRITO DE LOITA

REVISTA Nº6      OUTUBRO 2001

Por **ELISA MÍGUEZ**

A historia de Venancia é o relato dunha muller loitadora, inqueda e rebelde. O seu nivel de implicación na loita antifranquista tráelle continuas decepcións, varios xuízos por rebelión militar, leis de fuga e varias condenas a morte.

Venancia naceu en Mondariz o 1 de xaneiro de 1901. As relacións coa súa familia non eran moi boas. Seu pai era un adiñeirado panadeiro da época, por isto cando morre, tendo Venancia 14 anos, a familia do pai renega dela e quítalle os apelidos pasando a ser Venancia Domínguez Quintero como a súa nai. Casará dúas veces. O primeiro dos seus maridos xa militaba no partido comunista de Mondariz.

A necesidade faina emigrar a Lisboa de onde voltará uns anos despois debido a morte da súa nai. Unha vez aquí reside en Pontearreas e logo en Vigo.

A forte represión á que era sometida faina pasar un tempo na clandestinidade. Máis tarde é detida, entra no cárcere de Vigo e enfróntase a xuízos por rebelión militar no ano 1947.

Pasados tres anos (1950) procura traballo e tras ser rexeitada en varios sitios polo seu pasado militante, comeza a traballar de empregada de fogar no barrio de Lavadores.

Venancia morre o 14 de agosto de 1992 nesta cidade (Vigo) e é soterrada en Tui xunto o seu segundo marido. Se algo cabe destacar da personalidade de Venancia é a súa calidade humana, a conciencia de muller e o seu valor na loita.

#

## AMIGO INCOMPRENDIDO

REVISTA Nº6

OUTUBRO 2001

Por **ZALO**

Todos nós, nalgún momento, fomos, somos, ou seremos incomprendidos, doutro xeito, intolerantes; por iso querido amigo, me solidarizo contigo, sexa cal sexa a túa situación actual. Se es incomprendido como xa supós, algún día a túa vida cambiará, iso case que seguro, porque a incompreensión sempre acaba rendéndose ós encantos do entendemento, e da intelixencia humana.

Os que non comprenden, tamén dalgún xeito merecen a nosa consideración, porque de seguro séntense desprazados, en certo senso, son intolerantes-incomprendidos en mans da ignorancia. Por iso ánimo a que non lles gardes rancor. Estes tamén o pasan mal o seren vítimas das falacias, da estupidez, das anteolleiras do pensamento único e “irreversible”, sendo, en fin, armas da guerra contra a estupidez ou o que é o mesmo vasalos na ignorancia.

Por iso, querido amigo, eu que nalgún momento me considerei incomprendido é, noutros momentos, intolerante, ánimo a que sigas cara adiante, porque, se os teus argumentos son claros, sen dúbida, os da intolerancia caerán polo seu propio peso. Iso seguro.



## LIBERDADE

REVISTA Nº5      ABRIL 2001

Por **ALBERTO MARTÍNEZ**

**VILA**

Liberdade?  
Que liberdade?  
Acaso na rúa?  
No traballo?  
Nos teus sonhos?  
Pola tarde?  
Unha noite?  
Contigo mesmo?  
Liberdade?  
Liberdade?  
Que é iso?  
Si!  
Liberdade!

## O €URO

REVISTA Nº7

ABRIL 2002

Por **MAITE**

O euro é unha moeda única para tódolos países da Comunidade Europea. Fáltame dicir “Económica”, e realmente esa é a base pola que nos mudaron a moeda. Din que é algo bo, que así será moito máis cómodo cando percorramos Europa porque non imos ter que facer cálculos de troco de moeda. Pero será moito mais cómodo para os que poidan ir de viaxe polo mundo adiante e non para os que non teñen diñeiro suficiente nin para facer maletas. Iso por unha banda, e pola outra, din que isto da moeda única é interesante para o comercio exterior, que imos mellorar. Quizás os que mellores sexan os de sempre, os grandes empresarios que son os que compiten polas ganancias no mercado europeo. Para miña tendeira o que é o €uro é unha complicación, pois coma min, aínda non se aclara moito cas voltas.

PENA DE MORTE, QUE PENA DE MORTE REVISTA Nº8

OUTUBRO 2002 Por

JAIIME VIQUEIRA Morrer, algo ó que estamos condenados todos os habitantes deste planeta, impónse nalgúns países do mundo para aquelas persoas que cometeron delitos de sangue e se demostrara nun xuízo da súa culpabilidade. Xa de por si condenar a alguén a unha morte prematura é proposta por seres da mesma condición social que o acusado, condenar a morte a unha persoa por matar, é pagar coa mesma moeda e coa mesma cara; en consecuencia pódese comparar con algunha forma de vinganza. Nalgúns países córtanche unha man por roubar un simple pano, unha forma máis traumática ca morte se cabe. Por outro lado, privar o dereito á vida a un individuo non é positivo dende calquera punto de vista, social, ético ou moral. Na miña opinión sempre hai que dar unha oportunidade o que cometeu algún delito. A súa propia conciencia da soidade da gaiola é bastante castigo. Un exemplo: un home despois de 9 anos entregouse á policía por ter asasinado á súa veciña. Dixo que neses anos non puido durmir nin vivir tranquilo. A conciencia do ser humano é o peor castigo e non o morrer.

## PO DE ESTRELAS

REVISTA Nº7

ABRIL 2002

Por **KOKE F.**

A mesma ferramenta que nos serve para analizarnos a nos mesmos, o autoanálise, é a que utilizamos para coñecer ós demais.

Estamos moi cerca de nos mesmos, dende logo moito máis cerca que dos demais.

Somos estrelas, mellor dito, estamos preto de ser estrelas. Damos voltas e voltas ó redor do que queremos representar. É o máis sincero que sabemos ser.

A estrela que brilla o dobre dura a metade.

Somos estrelas, vivimos en Hollywood e en Redondela.

Hai un parlamento, e nel cada un é presidente de goberno, ministro de guerra e portavoz da maioría, ás veces “xuíces e parte” con algún que outro “Gescartera”. Por iso vivimos nun gran baleiro como unha estrela. Entón, por que nos parecemos tarde? Será porque todos vivimos ó redor da mesma imaxe de estrela, a imaxe de patéticos ficcionarios que conservamos de nós certa lóxica.

E con isto chegamos á morte da estrela e do planeta que somos cada un de nós. A morte que é a firma da vida e na que nos vemos como un algarismo desfiachado sobre o chan embaldosado.



# A MIÑA EXPERIENCIA

## COAS DROGAS

REVISTA Nº8

OUTUBRO 2002

Por **R.R.**

S  
o  
n  
u  
n  
h  
a  
  
p  
e  
r  
s  
o  
a

e

2  
4

a  
o  
s

,

#

d

n

ó  
s

9

p  
r

c  
u

S  
a

d  
o

PENA DE MORTE, QUE PENA DE MORTE REVISTA Nº8

OUTUBRO 2002 Por JAIME VIQUEIRA  
Morrer, algo ó que estamos condenados todos os habitantes deste planeta, imponse nalgúns países do mundo para aquelas persoas que cometeron delitos de sangue e se demostrara nun xuízo da súa culpabilidade. Xa de por si condenar a alguén a unha morte prematura é proposta por seres da mesma condición social que o acusado, condenar a morte a unha persoa por matar, é pagar coa mesma moeda e coa mesma cara; en consecuencia pódese comparar con algunha forma de vinganza. Nalgúns países córtanche unha man por roubar un simple pano, unha forma máis traumática ca morte se cabe. Por outro lado, privar o dereito á vida a un individuo non é positivo dende calquera punto de vista, social, ético ou moral. Na miña opinión sempre hai que dar unha oportunidade o que cometeu algún delito. A súa



ABRIL 2003 Por JOSE LUIS

EZAMA Así abriuse a porta e coidado coa acción humana. É unha loita contra a apertura son as masas contraatacando. Cando imos colorados a coller, a persoa queda sen a pensión. Toma dúas liñas na lúa e sairán as raias rectas. Acondiciona a túa cama para durmir os sonos están na túa vida. E os psi... só saben apropiáreslla recitarte que todo está mal. A liberdade de expresión non está no absurdo, nin no que queremos, senón no sentir dun pobo que non se expresa coa música. LÍDERES, "GHETAS", POSTOS, CHUPES, FUGAS DE DIÑEIRO Así son as liberdades de expresión Os enfermos psíquicos exprésanse (mos) mal: coa voz, coa palabra, cos escritos. Co que desexamos formamos castelos no aire. E xa se sabe, na historia existiron castelos inexpugnables e este noso deixounos na marxinalidade... Poderíamos ser os do Alcazar, Numancia, pero aquí estamos todos os días expresando o noso lume interior.



ABRIL 2003 Por BENJAMÍN

NOGUEIRA e EMILIO GÓMEZ BAAMONDE O 13 de novembro do 2002 un petroleiro chamado "Prestige" cargado con 77000 toneladas de fuel-oíl seguía, como un máis dos centos de buques que recorren as costas portuguesas e galegas, a súa ruta a unha distancia aproximada de 27 millas do noso territorio. Algo fallou no petroleiro, corrompeuse e este empezou a ladearse. De inmediato mandaron un SOS por radio. A tripulación foi evacuada en helicóptero; todos menos o capitán, o seu segundo e o xefe de máquinas. O "Prestige" foi arrastrado ó mar dentro. Tras case seis días sen rumbo, acabou por partirse en dous, fundíndose a 130 millas de Fisterra. O buque chegou a estar a menos de 5 millas da costa galega. O petroleiro soltaba o fuel e o vertido chegou á costa de xeito especialmente intenso no cabo Vilán, entre a zona de Muxía e o cabo Fisterra, na illa Cabeira Grande, na ría de Corcubión, na zona de Carnota e nalgúns lugares máis, que se viron afectados con anterioridade, encontráronse manchas soterradas na área terrestre do vertido formado por numerosísimos grupos de pequenas boliñas. O vertido tamén afectou ás Rías Baixas, chegando ás illas Cíes e a illa de Ons. Tamén afectou a Cantabria, Vizcaia, Portugal e Francia. A petición do goberno, o Nautile efectuou unha prospección submarina do naufraxio dos restos do Prestige. Tapou buracos, saían "hilillos" de chapapote, eran pequenos fíos de plastilina, pero curiosamente eran toneladas de cru. En terra os traballos de limpeza continúan a data de hoxe para intentar paliar o maior desastre ecolóxico da historia de Europa. A actividade a desenvolven efectivos da armada, voluntarios e persoal de Tragsa (persoal do ministerio de fomento). Os buques de anticontaminación puideron traballar na zona oeste de Galicia, tendo diversos resultados debido a que as condicións meteorolóxicas e oceánicas eran moi difíciles. Creouse a plataforma Nunca Máis, unha plataforma cidadán cuxo cometido entre outros e facer que esta catástrofe non se diluía no tempo, e todos teñamos presente o inmenso erro que se cometeu para que non se volva repetir nunca máis.

A Voz de Lenda

Outubro 2019

REFLEXIONS REVISTA Nº10

OUTUBRO 2003 Por JOSE LUIS

EZAMA Con coidado, non

aparecendo o outono como un

reforzo a tanta ledicia dentro desta

maldade, algo nos espera

na..."Liberdade". O home e a muller

Un día normal. Unha fe en si mesmo.

Etc. A historia non é soamente

sucesos ou coincidencias e esta

revista dedicada ó humanismo, non

ten receita para alimentarnos a

todos. Paz o menos... Unha molestia

e algo de actor... Xa deixamos o

verán cos seus axexos de amores,

lucíamos a pel dourada... pero non

tanto como as medallas que

desexaban poñerse algúns ...

digamos: Bush... Os animais ben

alimentados, aínda que non creamos

nos vampiros, quizais existan

enxertos na nosa sociedade.

Arrastrando a fame dun día para

outro, a canseira e a rutina... Cando

se traballa non cansa... Moito andar

e pouco acadar, o feito... Por un, ou

sexa, que por todos... Non existía

naquela época ninguén máis que os

que sendo tratados como animais, a

súa condición de homes os redimía.

Como nós, que deixamos de ser

chibos expiatorios e pontes de tolos.

Entre o poder, que nos pode e fai

enfermar e esbarrar sen éxito, e a

xente que seguimos felicitando pola

súa cordura, por enfrontarse ó

traballo e á vida... Non queremos ser

escusa para manter un sistema

perdido de antemán para servir de

proxecto a algo. E non manchamos a

liberdade finxindo unha

enfermidade ca que algúns cren que

"desfrutamos".

GLOBALIZACIÓN REVISTA Nº11

MARZO 2004 Por AURELIA F. e ÁNGELES T.

Hai unha globalización de carácter financeiro que

tivo lugar no mundo ó calor de dous fenómenos: os

avances tecnolóxicos e a apertura dos mercados de

capitais. Coa globalización trátase de que as

taxacións de bens e de servizos sexan reais a nivel

mundial. Chámase globalización ó proceso político,

económico, social e ecolóxico que está tendo lugar

actualmente a nivel planetario, polo cal cada vez

existe unha maior interrogación económica entre

uns lugares e outros, por afastados que estean

baixo o control das grandes empresas capitalistas,

as multinacionais. A globalización económica

implica que: Cada vez mais ámbitos da vida sexan

regulados polo "libre mercado", como a saúde, a

educación, a información, etc... A ideoloxía

neoliberal (ultra capitalista) aplícase en case

tódolos países cada vez con máis intensidade. As

grandes empresas acadan cada vez máis poder a

costa da cidadanía e dos pobos. O medio ambiente

e o benestar social se subordinan absolutamente

os imperativos do sistema económico, cuxo fin é a



MARZO 2004 Por OLEGARIO Primeira A selva é a vida a vida é a selva por iso as flores veñen en primavera e os lagartos comen as moscas coa lingua. Segunda A economía dos cartos do que tanto falamos non nos chega nin para comprar uns zapatos. Terceira As máquinas que andan polo asfalto non teñen paraxe porque hai engano. Por certo, eu, ós condutores chameilles guerreiros da Lúa negra polo accidente malhumorado. Cuarta As gaivotas e as galiñas unhas corren polo ceo e outras pola terra poñendo o encanto ós homes que é de viva. Quinta Os gatos e os cans son animais que están cos humanos por iso digo Galicia, terra querida!, Démoslles de comer por se acaso marchan da terra, logo os ratos e as toupas cómenos as unllas dos pés e das mans e tamén as vacas, as cabras, e as ovellas dan o leite máis a la. Sexta A herba que tantas caricias nos da non a maltratemos porque se pode segar e logo que facemos sen a ciencia da mañá? Porque as enfermidades e as feridas quen as curará?



OUTUBRO 2004 Por R. PEREIRAS e R. GRILLE Pasaron xa moitos anos dende que deixei a escola e as vellas costumes que vivín xa desapareceron. Agora non é tan estrito como antes o xeito de vixiar a conduta, senón que agora os nenos son mellor avaliados para adoutrinalos dun xeito máis específico. A nós se nos ensinaba a escribir, ler, etc., con métodos máis arcaicos cos da agora, todo evoluciona, xa o dicía Darwin, por iso aínda que os métodos sexan parecidos, a educación é un proceso constante en tódolos seus estilos. Antes incluso os profesores, seguramente influídos por dereitos atribuídos ó seu cargo, adoitaban facérnolo pasar mal polo típico castigo como referencia, para así estudar máis as materias que nos inculcaban. Este é o típico refrán de “a letra con sangue entra”, que era utilizado por algún dos nosos profesores para impartir castigos coa dor, o que os facía cohibir. Ás veces acudíamos os nosos pais para que se enfrontaran a eles prohibíndolles eses castigos, e ás veces este recurso era en vano. Agora os pais están atentos a que non fagan dano físico ós seus fillos, nin apliquen costumes de enaxenación mental que poidan causar trastornos nas súas mentes. Eu creo que o gran remedio é analizar mais a evolución infantil dependendo da idade e avaliar de xeito mais adaptado ós nenos que hoxe en día estudan nas súas escolas.

MIL HISTORIAS FASCINANTES REVISTA Nº 12

OUTUBRO 2004 Por ALBERTO LAGO e ISA ANEIROS Cando pensamos na educación, case sempre nos ven a idea o aspecto académico, pero este concepto implica moito mais que iso, moito mais que a escola, a universidade, exames, redacción ou mestres. A aprendizaxe, e polo tanto a educación é un proceso que nos acompaña toda a nosa vida. Hai moitas e moi diferentes formas de educar, e son moitos os axentes que nos guían neste proceso. A xente que nos rodea, os pais, a familia, o círculo social, os compañeiros, os mestres, son un exemplo. Pero hai outro educador que sempre estará disposto a ofrecernos algo novo que aprender, sobre calquera materia que poidamos imaxinar, que nos poden narrar unha e mil historias fascinantes e por se fora pouco, este elemento tan pedagóxico case nunca queda moi lonxe de nós; mesmo no Centro de Rehabilitación Lenda hai moitos na biblioteca. Imaxinas a que nos referimos, verdade? Lede un libro!

MÚSICA TRADICIONAL GALEGA REVISTA Nº 13

MAIO 2005 Por DANI A

música tradicional galega e como o seu nome indica a música autóctona de Galicia. Actualmente sufriu algunhas evolucións como a de fusionarse con outras músicas de distinta raíz ou con outros instrumentos que non son tradicionalmente galegos. Algúns dos instrumentos típicos de Galicia son o tamboril (percusión), o bombo (percusión), pandeireta (percusión) e o pandeiro (percusión), a zanfona (corda), as tarrañolas (percusión), etc., entre outros. Pero o instrumento galego por excelencia é a gaita galega (vento). As partes da gaita galega son: O fol, que é unha bolsa de pel de cabra que se enche de aire mediante o soprete. Este aire sae polo resto das partes da gaita que son o punteiro, o ronco, o chillón e o ronquillo que son as partes polas que sae o sol. Tanto ronco o chillón e o ronquillo dan unha nota constante na mentres que co punteiro pódese tocar unha melodía. As pezas que fan soar a gaita son a chamada palleta no caso do chillón e do punteiro e o pallón no caso do ronco e do ronquillo. E para finalizar algúns dos ritmos máis típicos da música galega son o valse, a xota, o pasodobre, o pasa corredoiras, a muiñeira, a rumba, a polca, a foliada, etc.



LUGAR IGNOTO REVISTA Nº 10

OUTUBRO 2003 Por EMILIO XOSÉ ÍNSUA Non me roubas tenruras cando de corpo aberto chas ofrezco. Non aceptas as caricias que me rebordan das mans. Lugar de nome ignoto son nos planos que delimitan as rotas secretas dos teus afectos. Desdeñas a auga amantiña á que te convido, en silencio. Rexeitas repousar, por un instante, no oasis seguro que che prometo. Procuras o amor do lume na alta noite sen min, en fogueiras nas que non sei arder.



Transxénico se lle chama a todo organismo que ten os seus xenos modificados artificialmente. Na actualidade se lle modifican os xenos a moitos alimentos dos que nos aproveitamos. Estes produtos ou ingredientes están presentes en numerosos envases, sen dar a información adecuada sobre eles, ou sexa, cando ti compras un produto non sabes si é transxénico ou non, xa que debido as leis do mercado nas cales prima o beneficio económico sobre os intereses do consumidor, deciden manter a cousa oculta xa que nin sequera a lei lles obriga a especificalo. Hai multitude de transxénicos no mercado, dende a soia o millo e moitos máis. Imos facer unha recreación do proceso dun transxénico que xa se fixo en moitos alimentos, como por exemplo a fresa. A dita fresa sácanlle un anaco o meten nunha matriz con antibióticos de alí o teñen un anaco de fresa que poden manipular xeneticamente e alteralo; despois, o volven meter nunha matriz con antibióticos e cun xene mosaico ou “cointegrado” que é o encargado de que a fresa non rexeite a alteración xenética cando medre; despois conseguen a semente transxénica, isto é a grandes liñas. O problema maior dos transxénicos é o “cointegrado” ou xene mosaico que soe ser trinta veces máis enganoso co resto, isto significa que este composto ou sustancia soe pasar a dixestión de ser asimilado co que pode pasar o sangue e enganarse en calquera célula do corpo e non fai falla discorrer para saber no que pode dexenerar: cancro, problemas cardiovasculares, etc... As grandes empresas de sementes capan as súas sementes usando a tecnoloxía “terminator” coa que eliminan todo tipo de descendencia nas súas sementes, tendo o agricultor que volver a mercar as sementes no seguinte ano. Por outra banda, estas sementes necesitan maior aporte de pesticidas e herbicidas para poder medrar ben co conseguinte gasto económico e ambiental.

OUTUBRO 2005 Por FINS BRICO No proceso da enfermidade, moitos familiares acostuman proxectar o seu estado emocional sobre os doentes, ademais dos soños referidos a dita persoa, cun, nunha primeira instancia, sentimento de culpa, de non cumprir as expectativas, o que lles leva a retrasar a súa mellora: A familia acostuma a interpretar ese desprezo cara si mesmo como unha posible depresión o que non fai o correcto; podendo intentar evadirse de dita situación, para esquecerse de si mesmo e pensar que o problema está fora. Claro que en parte teñen razón, mais non desde esa perspectiva na cal todos os seus males son achacados a procesos externos facéndonos vítimas das circunstancias. As veces non se entra en razón e o proceso de mellora queda atenuado, incluso invertido segundo a crenza na certeza das súas ideas lle dea maiores alas para escapar do problema, que basicamente é interior e relación co medio, e o que o vai minando, sementando de ansias, dúbidas, respostas no momento e certezas, que lonxe de axudar a súa inclusión nas escalas sociais, lle xera un cadro de sentimentos en contra do socialmente estipulado. O través deste proceso, unha persoa pode perder o contacto coa realidade mais inmediata chegando a ser necesario seu ingreso e tratamento, para curiosamente eliminar químicamente procesos de pensamento aglutinados pola súa falta de coherencia.