

A VOZ DE LENDA

Nº29

DENDE 1999

PREZO: 3€



EDITORIAL

Como persoas diagnosticadas con trastorno mental, nunha primeira ollada parecería que todo nos dá igual, pero non é así, por iso neste número falamos da igualdade.

Para superar as nosas carencias precisamos de compartir das actividades da sociedade para acadar unha igualdade real. A visión que ten a xente de nós, os discapacitados psíquicos, é de marxinalidade. Parece que para a xente é fácil entender que a unha persoa, por exemplo, sen perna lle proporcionen unha adaptación funcional. Mais no noso caso chocamos co modelo de sociedade, coas súas perspectivas e forma de entender a vida.

Nós precisamos un trato igual ao resto das persoas respecto á axuda e á aceptación como parte da sociedade, non ser discriminados simplemente por que hai persoas que non entenden as nosas diferenzas e necesidades. Non queremos que nos etiqueten.

Esta é a igualdade que precisamos.

Somos persoas.

Creemos e queremos na:

Igualdade para todo o mundo. A busca da igualdade comeza polo respecto. As persoas somos iguais, as cousas non. Igualdade no estudo e nas oportunidades. A igualdade é un soño, a desigualdade unha realidade. Sen desigualdade non necesitamos iguais. A igualdade non ten prezo. Esiximos igualdade de nos dereitos e nos deberes. Somos iguais ante a lei? A igualdade comeza cando comprendemos as nosas diferenzas. Igualdade somos todos. Só somos iguais ante a morte? A igualdade no traballo é un dereito a conseguir. Na igualdade sempre atopamos desigualdade. Entre persoas ninguén é máis que ninguén. Respetar as diferenzas. A harmonía é buscar a igualdade buscando a diversidade. Tan distintos pero tan iguais. Igualdade e diversidade van collidas da man.

Nº 29 DECEMBRO DO 2014

O EQUIPO REDACTOR:

*Ada; Jose Angel; David;
Yolanda; Manuel G;
Aleixo; Quino; Alberto;
Elisa; Tomm; Ezama;
Jose M^a Darriba; Juan;
Javier; Alfonso C;
Jaime V; Benjamín;
Patricia; Antonio;
María Prol; Brais; Ana N;
Sara; Lois; Maria Prim;
Oscar Gil; Manolo Tomé;
Xaquín Vidal.*

COLABORADORES:

Manuel E. Barbosa;
Aurelia;
Victor M. da Conceição;

DESEÑO GRÁFICO E COMPOSICIÓN:

Tomm; Ana N; Elisa;
Xaquín Vidal.

PUBLICIDADE:

Ezama.

12 DE DECEMBRO DO
2014

A VOZ DE LENDA

IGUALDADE

ASOCIACIÓN DE FAMILIARES E ENFERMAS MENTAIS LENDA

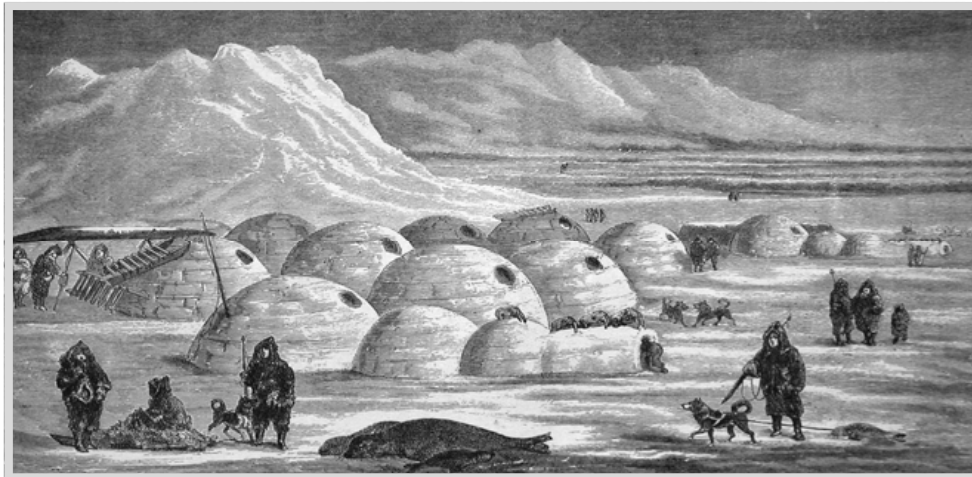
CENTRO DE REHABILITACIÓN LENDA
RÚA REVERIANO SOUTULLO Nº 57
36800 REDONDELA
TELÉFONO: 986404200 - 653797090
CORREO ELECT.: asoclenda@gmail.com

CENTRO OCUPACIONAL LENDA
RÚA PREGO DE MONTAOS Nº 15-17
36800 REDONDELA
TELEFONO: 886117419
CORREO ELECT.: lendaco@gmail.com

MORTOS DE ÉXITO

Por MANOLO TOMÉ BEN

Que foi dos inuits (esquimós), dos seus kaiaks e dos seus umiaks (embarcación para o transporte), dos seus iglús, cristais de auga e a súa propiedade de uso, segundo a cal só era dun o que podía utilizar. Así se un esquimó posuía dous kaiaks e outro lle collía un deles non podía protestar.



Día a día nunha comunidade esquimó.

Dos nuer e as súas bolsas feitas con escrotos de xirafas, a pesca con arpón nos lagos, ou o seu cosmos virando ao redor das súas vacadas, culleres de corno de touro e casas construídas con ramas e excrementos de vaca.

Dos aborixes de Australia e os seus búmerangs, instrumentos en forma de rombo de madeira que facían virar rapidamente cunha corda, ritos de iniciación á idade adulta, nomadismo e o seu tempo do soño.

Dos aztecas e as súas pirámides, bisturís de oxidada, Quetzalcoatl (deus en forma de serpe em-

plumada), visións de peiote e tecidos de magüei.

Dos habitantes da illa de Pascua, embigo do mundo, dos seus moais (estatuas), da guerra entre o pobo dos orelhas grandes e os orelhas cortas, mulleres con cara pintada de azul, o deus Makemake e os akuaku (espíritos dos mortos).

E tantos pobos exterminados, por fin, que vai ser dos galegos, das súas aldeas abandonadas, dos canastros, das zocas, a súa cultura milenaria su-

fre alzheimer e a súa lingua dilúese no castelán.

É esta a igualdade que queremos, a do século XXI, engulido pola civilización do formigón e o todo a cen. Cuxa uniformidade global vai borrando a riqueza da variedade cultural dos pobos até levalos a extinción.

Até que nun último acto de gala morra de éxito, deixando unha terra onde o home só sexa unha lembranza no rexistro fósil.

SE TODO FOSE IGUAL, é dicir "igual", non habería igualdade...

Por JOSE LUIS EZAMA FDEZ.

Se todo fose igual, é dicir "igual", non habería igualdade, é dicir, que a igualdade non é que todo sexa igual nunha efémera situación de igualdade. A igualdade absoluta non existe. Non existen dúas cousas totalmente iguais no universo.

Igualdade significa coñecer as diferenzas nunha situación, coñecer os feitos e non facer que estes se parezan tanto que os chamemos iguais. Non se pode buscar unha cousa que non existe. Por exemplo, cousas iguais, cousas utópicas (quen vai máis alá na utopía), cousas igualmente banais...

Coñezamos os feitos, iso é doado, pero coñezamos os nosos límites, posibilidades e bases da esperanza. E é que non dá todo igual.

OS DEZ PAÍSES CON MAIOR IGUALDADE DE XÉNERO.

Por DAVID WHITE

Segundo o Informe Brecha Global de Xénero 2013, publicado polo World Economic Forum, Islandia preside a mesa entre catro países nórdicos, mentres que Filipinas se une por primeira vez aos primeiros cinco.

O informe clasifica 136 países segundo a súa habilidade para pechar a brecha de xénero asegurándose de que as mulleres non se queden atrás en catro áreas claves: saúde e supervivencia, acceso á educación, participación política e igualdade económica. O listado de países queda así:

- 1.- Islandia, permanece no primeiro posto por quinto ano consecutivo coa brecha de xénero máis estreita do mundo. A súa puntuación total aumenta grazas a unha serie de melloras nas áreas de participación económica e oportunidade, ao igual que en participación política.
- 2.- Finlandia mantense en segundo posto a pesar dalgunhas perdas leves na súa puntuación total, debido a unha diminución na área de participación económica e oportunidades.
- 3.- Noruega, está no terceiro lugar cun leve aumento na súa puntuación total.



A maior escuridade maior igualdade.

- 4.- Suecia, continúa en cuarta posición. A pesar de que ningún país logrou a igualdade de xénero, todos os países nórdicos, agás Dinamarca, pecharon máis do 80% da brecha de xénero. No seu conxunto, estas economías conseguiron que os pais poidan combinar o traballo coa vida familiar, o cal trouxo como resultado que haxa máis mulleres na forza laboral, que se comparta o coidado dos nenos e que haxa un mellor balance de traballo e vida familiar tanto para as mulleres coma para os homes.
- 5.- Filipinas, subiu tres postos grazas a pequenas melloras na participación económica e de oportunidades. Filipinas está en décimo lugar entre os países con maior participación política e é o único país en Asia e o Pacífico que logrou pechar por completo a brecha de xénero en educación e saúde.
- 6.- Irlanda, baixou un posto este ano debido ás perdas na participación económica aínda que, se mantén como o país europeo mais alto fóra do grupo das economías nórdicas.
- 7.- Nova Zelandia, baixou un posto debido en gran parte a unha mingua nos salarios das mulleres en traballos similares aos dos homes.
- 8.- Dinamarca, baixou un posto no ranking total, a pesar dunha mellora en participación política.
- 9.- Suíza, subiu un posto grazas aos aumentos salariais das mulleres.
- 10.- Nicaragua, continúa sendo o único país de América Latina e o Caribe entre os primeiros dez.

A IGUALDADE DAS DIFERENZAS

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Son xemelgos e son iguais.

E aínda que non o creas nacen a pares.

É un bo exemplo.

Home e muller: dúas pernas, unha cabeza, dous brazos, dúas orellas, dous ollos, vinte dedos, unha boca, dous pulmóns, un corazón.. Son iguais, pero non, non son iguais ante a lei. Que lei?

A igualdade das diferenzas.

O soldo non é igual, a discriminación laboral. Fainos distintos, pero a muller por tradición cala. Tampouco para, sempre dobre esforzo sobre esforzo.

Os nenos coa nai e o pai que? Non conta pero son iguais, pero non, non son iguais ante a lei. Que lei?

A igualdade das diferenzas.

O poder oculto é o da muller aínda sen querer.

E iso se as mulleres son todas iguais por que son, serán ou poderán ser nais e darán a luz a unhas xemelgas que non serán iguais e moitas veces non se é igual simplemente por nacer no peor lugar.

Rompamos unha lanza pola igualdade de diferenzas.

A IGUALDADE E A SOCIEDADE

Por JUAN ÁLVAREZ

Eu creo que todos somos iguais. Aínda que hai que matizar que non todos temos as mesmas opinións. Creo que para que unha sociedade sexa igual ten que estar estruturada na igualdade, sempre sen menosprezar a xentes de diferentes condicións ou que teñan eivas e así conseguírase que a xente sexa máis forte e teña as mesmas oportunidades.

Como se pode vivir sendo igual aos demais?

Temos que esixir o dereito a negarnos, a negarnos ante o que consideramos inxusto, ou non vai coa nosa forma de pensar, sen que os demais nos aparten, ou discriminen, por conseguir aquilo que parece que nos pon ao mesmo nivel caos demais.

Ademais debe producirse unha simbiose entre a sociedade e nós para poder conseguir equilibrar a balanza e igualarnos entre todos. Non hai igualdade se non cremos que os demais son iguais a nos e viceversa.

IGUALDADE ENTRE PAIS E FILLOS

Por ALEIXO R.M.

Certo é que nun primeiro estadio é imposible que exista tal fenómeno, pero chega un punto, nunca exacto para cada rapaza ou rapaz, no que os pais deben comezar a dialogar e mostrar as súas posturas fronte ás dos rapaces. Sen ánimo de criticar aos meus proxenitores, coido que moitas veces os métodos educativos familiares son excesivos, moitas veces pola complexidade que reside no achado dos fillos.

Con este escrito só fago unha alegación á vida para que todos: pais, nais e fillos, atopen o seu punto de equivalencia e poidan levar unha vida tan grata como soñaron.

Chegados a este punto cabe exemplificar: Un pai/nai que sente maior comprensión por un dos fillos e por iso sempre deixa de lado ao mais “difícil” de entender e axudar. Outra boa forma de por un exemplo sobre o dito: a desigualdade, pode caber que un pai/nai “castigue pegando ou maltratando, mellor dito, ao seu fillo?”

Lonxe de verme nese caso, pero carrexando cos meus propios “desiguais”, podo dicir polo que vexo hoxe en día, que hai de todo: duros, chulos, sarcásticos, irónicos ou pouco afectivos pais que roldan polo noso mundo sen apenas sufrir castigo. Eu soño cun mundo ao revés onde a voz do neno impere na dos pais dende o día de nacer.

IGUALDADE EN ENFERMIDADE MENTAL

Por PATRICIA COGOLLUDO DE OYA

Introdución.

O interese polas actitudes sociais cara as persoas con enfermidades mentais, é unha constante no marco da atención comunitaria en saúde mental.

Dende os anos 50 e 60 do século XX e có xurdimento de movementos alternativos a reclusión institucional, empézase a considerar que esas actitudes son un factor negativo de repercusións complexas, estreitamente relacionado con os sistemas tradicionais de atención, e que constitúen, de feito, unha barreira pouco permeábel para o acceso de ditas persoas.

O ESTIGMA.

A utilización pexorativa de palabras como idiocia ou imbecilidade que son grados de atraso mental, ata a de tolo ou loucura, que teñen que ver con a de enfermidade mental ou as máis modernas de enfermo mental, perturbado mental, esquizofrénico, maníaco ou histérico, entre outras, participan en situar as persoas que sofren estas afeccións nun lugar desprezado.

Nos medios de comunicación, tendese a descualificar a alguén, ou para definir nunha situación como carente de razón, sentido ou lóxica.

Tamén en calquera acto violento invocase inmediatamente á enfermidade mental, estamos fartos de ver exemplos deste tipo nos medios de comunicación. Ultimamente no cine de terror, a violencia ven narrada en clave de enfermidade mental.

As persoas con enfermidade mental, deben ter igualdade de oportunidades e plenos dereitos como cidadáns. **Igualdade de oportunidades de vivir. Trato respectuoso, con dignidade.**

Estigma: marca que se facía os escravos no seu corpo, para ser facilmente recoñecíbeis.

Patrón de normalidade, son aqueles que teoricamente posúen o máximo de capacidades e garanten un pleno rendemento e harmonía. Este e o grupo que está na posesión de plenos dereitos e oportunidades.

Dereitos:

- 1 Cuestión cultural.
- 2 Defender uns dereitos, e ter o seu alcance unha serie de oportunidades.
- 3 Cuestiones estritamente culturais (sobre os dereitos) ou ameazas a seu status quo.

Para modificar estas desiguais oportunidades, requírese factores de corrección, un facilitar os camiños e reconducir os ventos para que a nave chegue a bo porto, en condicións adecuadas para vivir de maneira normal.

Tratándose dos enfermos mentais, en concreto, mais alá das dificultades propias que a enfermidade produce, é o funcionamento e a estrutura social a que pon en evidencia o grao de minusvalía, a sociedade aínda non favorece o suficiente a participación nin a creación de oportunidades que xeran igualdade, que xeren plenos dereitos de cidadán, de convivencia social, de acceso ao mundo do traballo, de acceso a unha vida digna ou de compartir a vida asociativa comunitaria á súa realidade cotián.

As persoas con enfermidade mental deben ter igualdade de oportunidades e plenos dereitos como calquera outro cidadán, somos calquera outro cidadán, e nesta meta é necesaria a participación de todas.

IGUALDADE RACIAL

Por MANUEL GONZÁLEZ PÉREZ

O noso código persoal de ADN dixire nun 0,2% do dun estraño calquera, é dicir, en dous de cada mil chanzos, aínda que as diferenzas son algo menores entre familiares. Desá pequena variación do 0,2%, dous individuos elixidos ao azar terían un 85% de tódalas variacións xenéticas da nosa especie. Só o 6% é debido a diferenzas xenéticas entre razas, xa que o 9% restante o constitúen diferenzas entre grupos étnicos e lingüísticos dentro dunha mesma raza.

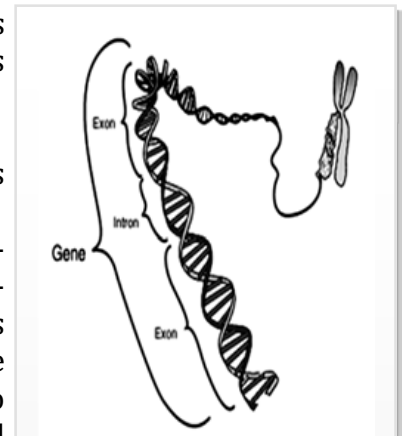
Estas configuracións son de grande interese para os antropólogos, pois hai variacións que se manifestan en diferenzas físicas.

Os indios “Navajos”, por exemplo, adoitan ter moi alta a presión sanguínea. Os afroamericanos, por exemplo, teñen unha alta porcentaxe de rexeitar un transplante de órganos, debido a que doadores e receptores poden ter antepasados xeograficamente moi diferenciados. Non obstante -e este é a mensaxe que os presentadores do Proxecto de Diversidade do Xenoma Humano repiten sen cesar-, as diferenzas que aparecen no nivel xenético superan a diversidade racial visible.

Isto significa, por exemplo, que aínda que o fenotipo -a manifestación exterior dos xenes- branco americano permanece ostensiblemente afastado do negro americano, danse ocasións en que o tecido do primeiro pode resultar máis compatible para o cidadán negro que o doutros negros americanos.

Esta é certamente unha conclusión bastante antirracista, e o certo é que os científicos implicados no proxecto posúen un amplo historial na defensa dos dereitos humanos. Aí está Mary-Claire King, activista nos anos sesenta, ou Feldman que se enfrontou publicamente a William Shockley, premio Nobel de Física, quen aduciu que os brancos son intelctualmente superiores aos negros.

Polo que penso que se debería xulgar as persoas, porque todos somos persoas, seres dunha mesma raza, polas súas capacidades e non polo seu aspecto exterior xa que como dixen antes as diferenzas científicamente son irrelevantes.



Este diagrama esquemático mostra un xene, a súa estrutura física (dobre hélice de ADN) e un cromosoma (dereita). Os intróns son rexións que se encontran frecuentemente nos xenes de eucariotas, que se transcriben, pero son eliminadas durante o procesamento do ARN (splicing) para producir un ARNm formado só por exóns, encargados de traducir unha proteína. Este diagrama está moi simplificado, xa que mostra un xene composto por uns 40 pares de bases cando en realidade o seu tamaño medio é de 20.000-30.000 pares de bases.

EDUCACIÓN ESCOLAR

Por JAVIER LÓPEZ

Hai nenas que suspenden, nenas que aproban, nenos que non van a escola, nenos con dereitos e nenos carentes dunha ensinanza básica.

Hai nenas e nenas, unhas o teñen todo, outras non teñen nada. Todas son iguais ante o dereito da ensinanza.

O ensino rematará sendo un luxo. Quen ensina?

O mestre separa aos alumnos por méritos propios porque son diferentes. A igualdade esvaécese ante o director e o propio castigo, todo para que sexan iguais o día de mañá, entón teremos que esperar ao mañá para ser iguais, porque hoxe quedou claro que non o somos.



OBESIDADE E IGUALDADE

Por ANA NIETO

A miña propia experiencia coa obesidade chega máis alá do inexplicable. Eu quedei atascada con isto da obesidade xa con cinco anos. A partir desta idade disparóuseme a obesidade cara riba e vin que subía a pasos axigantados. Empecei unha grande odisea e unha gran loita para sobrevivir na xungla do día a día, chea de animais que se comían uns aos outros, a lei da supervivencia. Probei infinidade de axudas, déronme batidos, sempre fixen exercicio pero nada funcionou. Non sabía comer, que era a base de todo. En Lenda ensináronme a comer antes que a adelgazar. Levaba unha vida sa máis ou menos pero non sabía conxugala, por dicilo dalgún xeito. Agora sei comer saudablemente e non só iso, aprendín a complementalo cun bo plan de exercicios. Grazas a todo o equipo do centro que me estivo a apoiar durante todo este tempo e por que eu estou a poñer da miña parte que é bastante importante.

Cada día achégome máis á igualdade de ser sa fisicamente, como outras moitas persoas que dan este paso, ou caen da burra, como digo eu, tarde ou cedo. Sen axuda, ou sen poñer parte dun mesmo, ou sen no esforzo do día a día non hai recompensa.

Como di o refrán: "O que algo quere, algo lle custa".

O EMPREGO NAS MULLERES

Por QUINO ALJAN

A pesar de igualar e mesmo tido superado o nivel educativo dos homes, as mulleres seguen estando sobrerrepresentadas en empregos de menor remuneración e baixa produtividade.

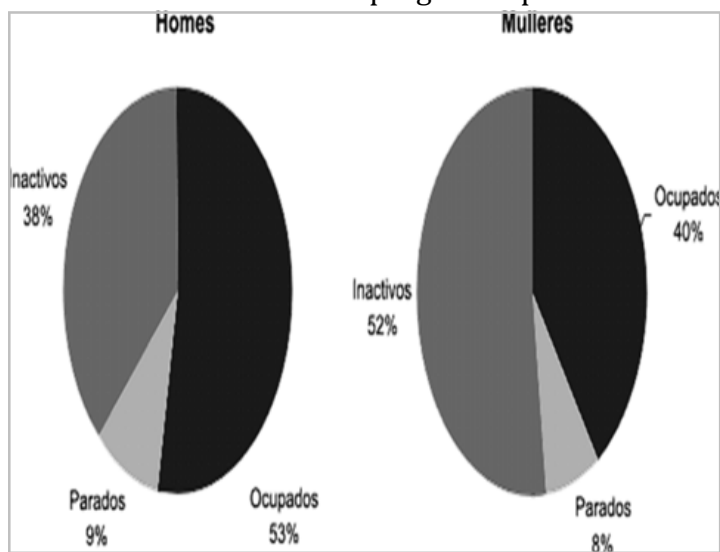
O paro ten hoxe rostro de muller. Se nos primeiros momentos da crise foron a industria e a construción os escenarios que protagonizaron a maior caída de emprego, o sector servizos, onde as mulleres son maioría, rematou de disparar a destrución de traballo. Se o desemprego dos mozos sorprende con

cifras cada vez máis escandalosas, a brecha por sexos tampouco deixa de crecer, cun efecto especialmente agresivo coas mulleres.

A taxa de ocupación e de actividade das mulleres tivo un aumento constante nos últimos 15 anos segundo a Organización Internacional do Traballo, as persoas empregadas a tempo parcial teñen unha situación desfavorable con respecto a aquelas que desempeñan traballos con xornada completa.

O informe bota que: "un 90% das familias cun adulto e fillos a cargo están sustentadas por mu-

lleres e son as que afrontan un maior risco de pobreza", pois a súa presenza se concentra nos empregos cos salarios máis baixos. Os obstáculos económicos e sociais que dificultan a inserción laboral das mulleres pónense de relevo na brecha salarial, pero tamén nas prestacións por desemprego e as pensións. E o estudo explica: "as mu-



lleres empezan primeiro con empregos máis precarios e peor remunerados, se son despedidas, a prestación que se lles brinda por desemprego é tamén peor".

O emprego entre homes e mulleres segue estando en desigualdade en soldos e prestacións por desemprego. Ao igual que o emprego, o paro segue sendo

máis alto en entre as mulleres e é no sector servizos onde o desemprego se ceba nelas. As mulleres adoitan encontrar traballos cunhas condicións precarias, mal remunerados, sen seguro...

Non deixa de ser un grande inxustiza e unha fonte de desigualdade o feito de que as mulleres en igual de condicións que os homes, mesmos estudos, mesma capacidade, igual preparación, sigan tendo e ocupando postos de traballo iguais a calquera outro home pero con remuneracións e dereitos inferiores aos destes.

IGUALDADE DE XENERO

Por BRAIS LOURIDO MARIÑO

A igualdade de xénero, tamén coñecida como igualdade de sexos, implica que os homes e as mulleres deben recibir os mesmos beneficios. O principio de igualdade e de non discriminación por razón de sexo é unha obriga de dereito internacional xeral, que vincula todas as nacións, e, dado o seu carácter principal, establécese sempre como un principio que debe inspirar o resto dos dereitos fundamentais.

No marco internacional, o dereito internacional prohíbe a discriminación baseada no sexo e asumiu a defensa dende a adopción da Carta das Nacións Unidas, asinada en San Francisco o 26 de xuño de 1945, en posicionar este principio de igualdade de oportunidades e non discriminación na órbita dos dereitos humanos.

Nesta Carta proclámase que:

“Reafirmase a fe nos dereitos fundamentais do ser humano, na dignidade e o valor da persoa humana, na igualdade de dereitos entre os homes e as mulleres e das nacións grandes e pequenas”.

A Organización das Nacións Unidas completou o catálogo de dereitos xuridicamente vinculantes para todos os estados membros a través da aprobación, pola Comisión de Dereitos Humanos, do texto que se denominou Carta ou Declaración Internacional dos Dereitos Humanos, que está integrada por:

- 1- A Carta de San Francisco de 1945 antes mencionada.
- 2- A Declaración Universal dos Dereitos Humanos aprobada o 10 de decembro de 1948.
- 3- O Pacto Internacional de Dereitos Económicos, Sociais e Culturais.
- 4- O Pacto Internacional de Dereitos Cívís e Políticos, ambos os dous aprobados o 16 de decembro de 1966, textos que configuran o principio de non discriminación como un auténtico principio estrutural.



Máis importancia ten a Convención das Nacións Unidas sobre a eliminación de toda forma de discriminación contra a muller, do 18 de decembro de 1979, ratificada por España en 1983 e publicada no BOE en 1984, e o seu Protocolo facultativo, ratificado e en vigor dende o ano 2001, que establece que: *“Os Estados deben tomar as medidas apropiadas, incluíndo as de carácter lexislativo, para asegurar o pleno desenvolvemento e adianto da muller en todos os ámbitos (...) Non se considerará discriminación a adopción de medidas especiais encamiñadas a acelerar a igualdade de facto entre o home e a muller”.*

Tamén convén destacar a Conferencia de Viena de 1993 das Nacións Unidas, onde se insiste, unha vez máis, na idea de que:

“Os dereitos humanos da muller e da nena son parte inalienable, integrante e indivisible dos dereitos humanos universais”.

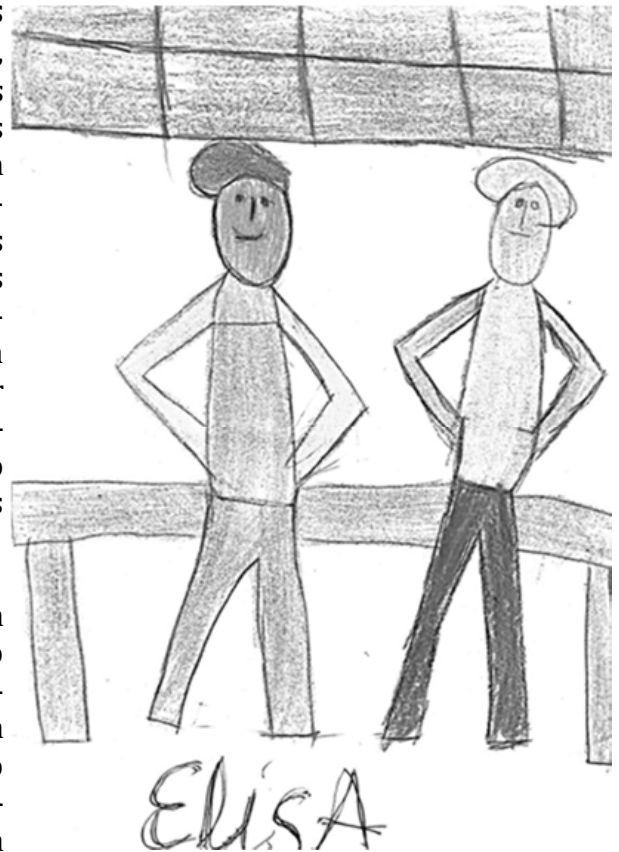
DESIGUALDADE

Por OSCAR GIL

Neste número falase da igualdade nas súas diversas vertentes, e hai un aspecto desta que é necesario tratar, a desigualdade, poderíase dicir que son dous conceptos opostos, non compatíbeis, a realidade é un pouco máis complexa. É obvio que as diferenzas entre todos nós son moitas, isto é algo positivo pois enriquece a humanidade, pero tamén trae unha serie de problemas, son estes feitos perniciosos os que é necesario solucionar, temas como a discriminación, diferenzas relixiosas, minusvalías, pobreza, pódese solucionar con conceptos como a integración, solidariedade, respecto, paridade, sen levar a un “exceso de igualdade”, o que provoca un aliñamento do ser humano, e un desprezo do que é diferente. Isto non só é aplicábel a individuos, tamén afecta a diversos colectivos.

Nas nosas sociedades sucede todo o exposto, non son conceptos abstractos ou teóricos, fenómenos como o racismo ou o machismo son reflexos de iso. Un bo observador pode apreciar na súa vida diaria, dende una entrevista de traballo ata as noticias sobre terrorismo internacional, como a diversidade e menosprezada, atacada ou vilipendiada, veremos que hai xente que pensa que todos debemos estar cortados polo mesmo patrón. Tamén existe o fenómeno oposto, onde a diferenza é argumento para a perda de dereitos ou diferenzas nestes. Estas ideas están máis estendidas do que podería parecer, forman parte do noso día a día, e incluso sen ser conscientes participamos nelas, para ilustrar a idea darei un exemplo, o cal podía ser o de aquela moza que opina que para que un matrimonio funcione o home ten que gañar máis que a muller.

Non debemos desprezar a nosa individualidade, nela reside a nosa identidade como persoa, sen ela non somos máis que xente, é necesario comprender as diferenzas e respectalas, creando os mecanismos necesarios para que haxa unha convivencia igualitaria.



QUE DIN QUE SOMOS TODAS IGUAIS?

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Todos os seres humanos somos por natureza distintos (non como especie), pero o que si é certo é que temos que vivir en sociedade, e dende ese punto de vista necesitamos unhas regras de convivencia, onde todas necesitamos duns dereitos. Estas regras, normas, leis, dereitos convértennos en iguais, ou acentúan as diferenzas?

No que nos respecta, perdemos capacidade para mantermos dentro das relacións interpersoais, o que nos fai pensar que a nosa igualdade se encontra minguada, precisamos de respecto para conseguir unha integración na sociedade sen perder ningún dereito.

Acordámonos de cando eramos saudables, a nosa infancia, xuventude, dabamos por suposto unha convivencia que a todas nos tocaba por igual.

Noutros aspectos da sociedade pódese falar das desigualdades en xero, raza, idioma, economía, sociedade... Esta é a situación do mundo e a nosa, para alcanzar unha equidade é necesario poñer da nosa parte vontade e loita sen fin, sen desprezar a solidariedade.

RELIXIÓN

REFLEXIÓN

Por JOSE MARÍA DARRIBA

- I.** Non existe o pecado, é o mal e o medo do home cando cre que está a facer algo mal. Só hai que cumprir as leis legislativas que prohiben, por exemplo, roubar e matar pois pode ser castigado con prisión.
- II.** O inferno non existe, iso sempre foi idea da igrexa para que os fregueses dean cartos por medo do medo.
- III.** Non creo na moral pois cada un é libre de actuar segundo a súa conciencia para axudar ou non aos demais.
- IV.** Non creo que a Virxe concibise a Xesús por medio do Espírito Santo, creo que foi o froito da relación de María e Xosé.
- V.** A alma é o mesmo que o espírito e cientificamente ambos os dous son a psique da muller ou home que é intrínseca, está fora do corpo.
- VI.** A reencarnación e resurrección non existen, ninguén volveu despois de falecer.
- VII.** Deus non ten que ser como di a relixión, é a intelixencia material do saber.
- VIII.** Aínda que hai que recoñecer que o matemático Bayes di que hai un 67% de posibilidades de que exista un deus.



O manuscrito máis antigo e mellor conservado sobre o que están escritos os Dez Mandamentos.

- IX.** A relixión é unha idea de vida, (o opio do pobo segundo Karl Marx), de esperanza e felicidade para a xente que non ten esas tres cousas na terra.
- X.** Ninguén, nin se queira os cregos, saben o que hai despois da morte.
- XI.** A Biblia e Xesús é un camiño a seguir como o que é médico e lle gusta a medicina.
- XII.** Pódese mentir que é unha ilusión, se hai un motivo superior. A mentira dá medo. Coa verdade pódénche sacrificar como a Cristo.
- XIII.** A perfección, o tempo e o espazo están limitados, non existen como tal.
- XIV.** Non se pode ir ao ceo como di a Igrexa, aínda que cometamos un pecado. Iso é un conto para manter a xente sumida no medo e na ignorancia.
- XV.** A vida é verdade ou mentira dependendo da cor coa que se mire.
- XVI.** O esoterismo e o espiritismo son unha doutrina que se basea no medo e inseguridade.
- XVII.** Os reformistas ou protestantes de Lutero e Calvino din que os sacramentos deben ser gratuítos.
- XVIII.** A Teoloxía da Liberación, a loita polos dereitos humanos por medio da forza ou as armas. Levada a cabo en Centro e Sudamérica por sacerdotes contra gobernos ditatoriais.
- XIX.** Crese que Xesús mantivo relacións íntimas con María Magdalena.
- XX.** Só hai un profeta, Xesús. E un só deus, Jehová.
- XXI.** Ou hai a trindade, tres deuses, ou hai un só. Non as dúas cousas á vez.

DE BRAGUIÑAS A GALA LEÓN

Por *BENJAMÍN NOGUEIRA CASAS*

O deporte feminino español está vivindo un “boom” grazas os últimos éxitos de Carolina Marín, Ruth Beitia, Duane Da Rocha, Mireia Belmonte e as mozas das seleccións de natación sincronizada, baloncesto e balonmán.

Sen embargo, o tirón mediático do deporte feminino está a anos luz do masculino, polo que os responsables de publicidade deben idear novas formas de atraer a atención dos focos da prensa e os afeccionados. Pero, todo vale?

Nos últimos días a equipación dun equipo feminino de ciclismo colombiano deu a volta ao mundo polo seu peculiar deseño. Levan un deseño que semella que van espidas na zona dos cadrís.

É isto lícito? Séntense cómodas estas ciclista levando esa equipación? Vale todo para chamar a atención?

Nos últimos meses xurdiron varias polémicas sobre as equipacións que se queren impoñer en balonmán, baloncesto e voleibol. Por exemplo, a Federación Española de Balonmán obriga a todas as xogadoras de balonmán praia a levar bikini nas competicións, en lugar de camisola e pantalón curto. O obxectivo é chamar máis a atención. Algo parecido ocorre en baloncesto, onde a FIBA recortou a tea das equipacións de baloncesto feminino.

“As mozas de balonmán non queren xogar en “top” e braguiñas” (Diario ABC)

“A decisión da FIBA de estreitar e acurtar a vestimenta irrita ás xogadoras de baloncesto” (La Vanguardia)

Sen dubida algunha atopámonos cuns claros exemplos de machismo no deporte feminino. A postura da Federación Española de Balonmán e a decisión da FIBA de estreitar e acurtar a vestimenta das xogadoras por riba da comodidade ou dos gustos persoais, non deixa de ser un desatino e gran erro que mostra como os intereses económicos están por riba de todo, incluíndo o feito de que estas deportistas sexan tratadas como mercancía ou meros obxectos sexuais.

Gala León elixida como nova capitá do equipo español da Copa Davis. Houbo certa polémica, ou cando menos cansou sorpresa a algúns a elección de Gala León. Toni Nadal, adestrador de Rafael Nadal, ao coñecer a noticia da elección de Gala declarou que *“non é propio que haxa unha muller no vestiario”*.

Gala León declarou en contestación ás diferentes declaracións vertidas nos medios de comunicación calificándoas de: *“Comentarios respectables”* e *“Non estou aquí para crear un debate sexista, estou para que o equipo da Copa Davis ascenda ao grupo mundial e en segunda instancia ca ensaladeira volva a España”*.

Non estou de acordo con que unha muller non poida dirixir un equipo masculino aínda que non sei que pensar respecto a se é ou non é propio ter unha muller nos vestiarios dos homes, quizais penso que si é propio e pode estar perfectamente. Pero os xogadores non queren a Gala León na capitanía da selección.

“O pasado luns, os xogadores que participaban no torneo organizado en Valencia por Juan Carlos Ferrero mantiveron o primeiro contacto con Gala León, dende o seu polémico nomeamento. Gala situouse xunto a porta do vestiario e saudou aos xogadores ao rematar os seus partidos, estes devolvéronlle o saúdo pero ningún deles mantivo conversa coa capitá.



O equipo de ciclismo feminino colombiano.



Gala León ante o equipo de Copa Davis.

Despois desta reunión Gala León asegurou que o encontro servira para achegar posicións e que non ía pedir perdón por ser muller. Ningún dos tenistas quixo entrar en detalles. Verdasco, outro tenista, limitouse a comentar que con el non falara. Ferrero dixo que non vía normal sentarse con alguén para disputar a Copa Davis sen coñecelo. A ollos de moitos tenistas é precisamente Ferrero quen debería capitanear o equipo español.

Parece ser que o equipo reuniuse nun hotel para facer fronte común contra a adestradora Gala León. Segundo parece, os xogadores non queren que siga a medrar a polémica nin que se lles tache de machistas.” (Diario Gol)

Entendo a postura dos que din que é sorprendente que Gala León sexa nomeada primeira capitá do equipo da Copa Davis pero só sorprendente nun principio, entendo que é pola novidade que supuxo que por primeira vez se escollera a unha muller para este cargo.

Apareceu en internet ou nalgún medio de comunicación, que retornamos con esta polémica aos tempos de Franco, supoño que se referían a reacción dos xogadores ou da xente que pensa que por ser muller non está capacitada. Eu non sei que pensar, por unha banda pode semellar algo sorprendente elixir a Gala León, nestes momentos penso que non hai razóns para non escollela como capitá.

Non me convencen as palabras de Ferrero de que por non ser coñecida non poida ser capitá. É evidente que Ferrero a parte de machista é un envexoso, e o seu interese era ser el o capitán. Pode ser machista a aptitude dos xogadores españois, uns pensaran que si e outros que non mais o que si está claro é que a equipa masculina era un avespeiro e Gala León entrou nel para axitalo.

A LEI DE TRABALLO E IGUALDADE DAS MULLERES GALEGAS.

Por DAVID WHITE

O parlamento aproba a Lei de Traballo e Igualdade das mulleres de Galicia en Compostela o 13 de marzo de 2007.

Dende o 3 de maio de 2007 as traballadoras galegas contan coa Lei de Traballo e Igualdade, un ambicioso texto legal que ten por obxectivo, conseguir que teñan as mesmas oportunidades que os seus compañeiros masculinos de forma real e efectiva. Outra cousa é que se cumpra. A Consellería de Traballo, baixo a dirección de Ricardo Varela, abordou esta normativa en permanente comunicación cos axentes sociais, laborais e económicos da Comunidade Autónoma. O resultado é un texto consensuado no que se tiveron en conta as demandas de asociacións, así como, consideracións dos sindicatos e organismos de representación empresarial e que supoñería unha operación política que favorecese o crecemento do noso país.

A nosa normativa fundaméntase na toma de conciencia de que a discriminación sufrida polas mulleres é a máis antiga e persistente no tempo, a máis estendida no ámbito territorial e que máis formas revestiu ao longo da historia, e a que lle afecta a un maior número de persoas.



AS PENSIÓNS DE INVALIDEZ NON CONTRIBUTIVAS

Por JOSE ANGEL ALONSO

O concepto de saúde dende a óptica da OMS defínea como o completo estado de benestar físico, psíquico e social das persoas.

Como todos sabemos hoxe en día todos os enfermos mentais, cunha invalidez recoñecida, teñen dereito a unha prestación económica para cubrir e asegurar as necesidades vitais da persoa. Isto está recoñecido dentro do decreto do Ministerio de Emprego e Seguridade Social, como recibidores duns dereitos recoñecidos hai pouco tempo e imprescindibles para a consecución da igualdade.

As Pensións non Contributivas, aseguran a todos os cidadáns en situación de invalidez e en estado de necesidade, unha prestación económica, asistencia médico-farmacéutica gratuíta e servizos sociais complementarios; aínda que non se cotizase ou se fixera de forma insuficiente para ter dereito a unha Pensión Contributiva.

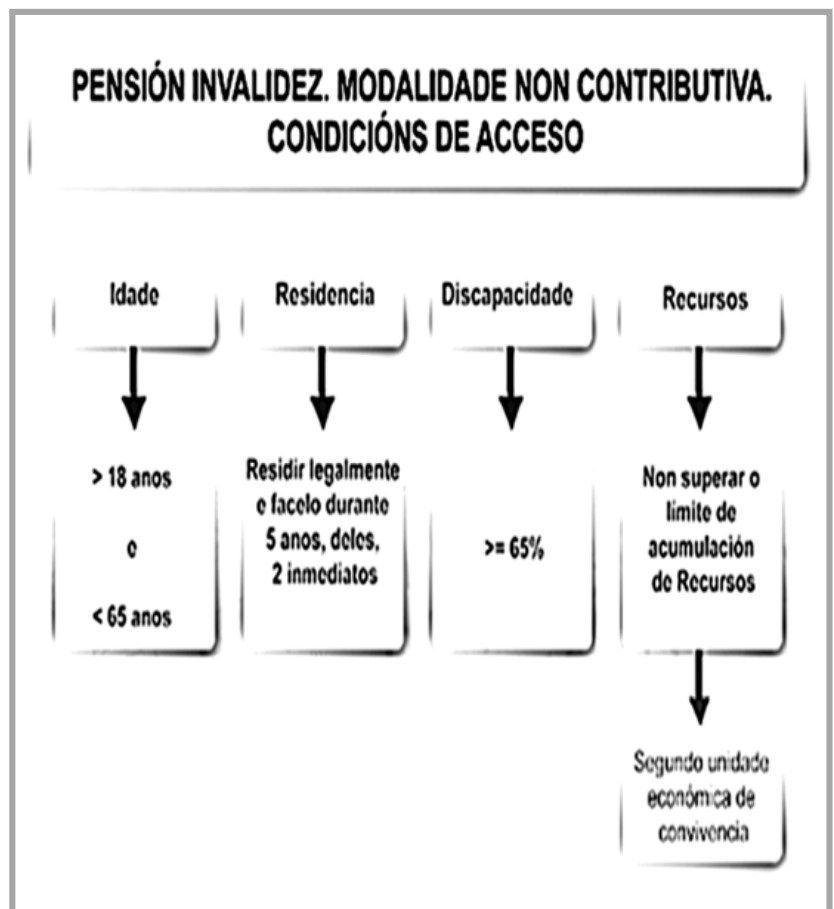
As Pensións de Invalidez non Contributivas son incompatibles entre si, coas Pensións Asistenciais (PAS) e cos Subsidios de Garantía de Ingresos Mínimos e por Axuda de Terceira Persoa, así como coa condición de causante da Asignación Económica por Fillo a Cargo ou Menor Acolido. A Pensión de Invalidez non Contributiva é compatible co salario por traballo ata o límite do indicador público de rendas de efectos múltiples (IPREM). Se se supera o devandito límite, a pensión minórase no 50% do exceso, sen que se poida superar 1,5 veces do IPREM.

Requisitos por invalidez:

Idade. Ter 18 anos ou máis e menos de 65.

Residencia. Residir en territorio español e telo feito durante un período de 5 anos, dos cales 2 han de ser consecutivos e inmediatamente anteriores á data da solicitude.

Minusvalía. Grao igual ou superior ao 65%.

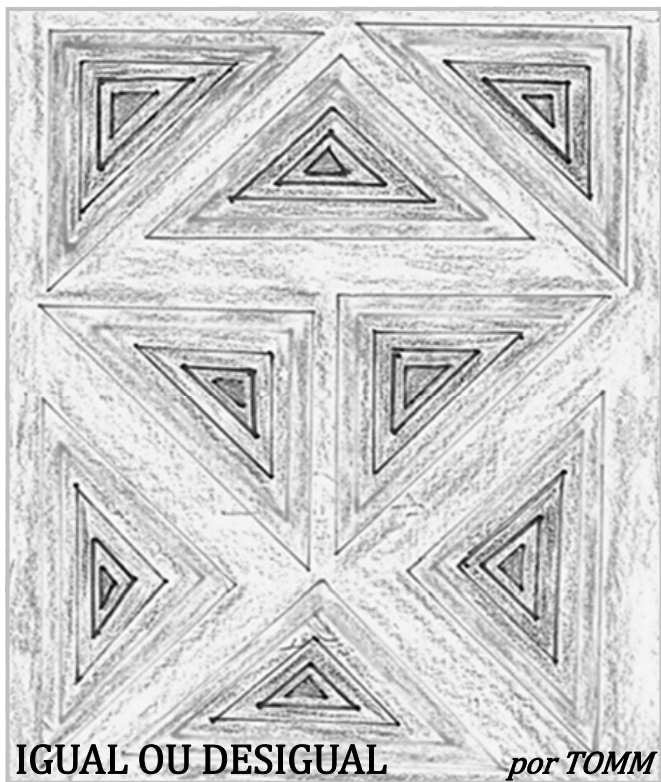


Contía das Pensións non Contributivas para o ano 2014.

Os pensionistas de invalidez non contributiva cuxo grao de minusvalía sexa igual ou superior ao 75% e acrediten a necesidade do concurso doutra persoa para realizar os actos esenciais da vida, percibirán ademais un complemento do 50% dos 5.122,60 euros anuais, fixado en 2.561,30 euros anuais.

As contías básicas son as seguintes:

Cantidade	Anual	Mensual a percibir
Integra	5.122.60	365.90
Mínima (25%)	1280.65	91.48
Íntegra máis incremento do 50%	7.683,90	548.85



IGUAL OU DESIGUAL *por TOMM*

Opinión

Por JOSE LUIS EZAMA FDEZ.

É a diferenza a que define a igualdade. Dáunos igual que non exista a igualdade, para non impoñer unha orde na que todos vexamos igual a diferenza, a desigualdade.

A nós considérase que non somos iguais aos demais e tampouco entre nós. Hai unha marca que nos diferencia e desta diferenza nos alimentamos para que de feito nos de igual non ser iguais.

MULLER HOME **HOME MULLER**

Por ADA ESCONTRELA

Entre unha muller e un home hai moitas desigualdades, por exemplo, na televisión os anuncios de produtos de limpeza adoitan poñer ao home como o que o soluciona todo mentres que na realidade é a muller a que adoita encargarse das tarefas do fogar, sempre limpa, cociña e se encarga da educación e do día a día das fillas. Claro! O home traballa fóra e na casa non, xa que é a muller a que leva o peso de toda a economía familiar. Manda carallo! Se a muller tamén traballa fóra! Malia todo chega á casa e segue trabando. Si, encargarse do día a día da casa e a familia é traballar, e é un traballo moi duro. E pensar que parte desta sociedade pensa o contrario é alporizante.

A vida das mulleres é moi dura, mesmo nun traballo remunerado cobramos menos malia ter as mesmas condicións e obrigas que os homes, e non contemos as dificultades que temos para promoverse.

Tamén temos ás fillas. Nós parimos, nós decidimos!

Os homes soen ser os que nos maltratan, e o maltrato non só é violencia física, cando un home dille a unha muller "es unha inútil" ou "non serves para nada" é maltrato psicolóxico. Mesmo na cultura árabe un home escribiu un libro de como pegar ás mulleres sen deixarlles ningún tipo de marca.

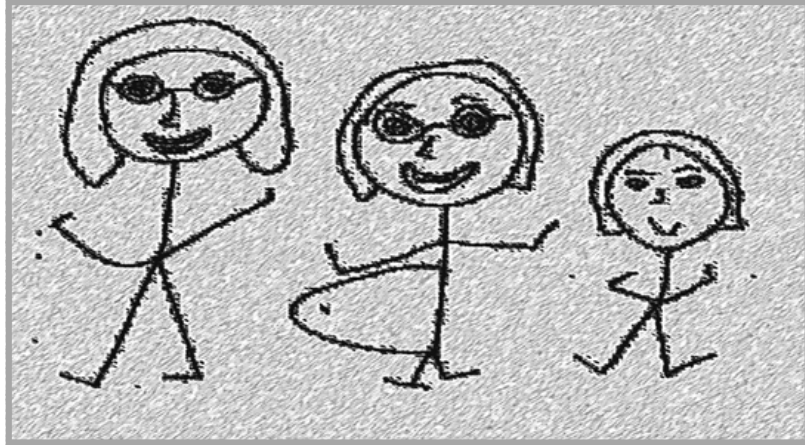
Este tipo de homes son uns machistas, torturadores, maltratadores, asasinados, non son persoas.



IRMÁS

Por PATRICIA COGOLLUDO DE OYA

Somos tres irmás e somos iguais en dereitos, en traballo, en amor. A de diante encontrou o amor, casouse e dentro de nada vai ter un fillo. A pequena tamén atopou o amor, o traballo e marchou da casa. A maior son eu, morrín de pena e non encontrei nada. Ao amor atopeino pero empobrecido e aínda que sexa así é ben agradecido. Éncheme completamente o oco do baleiro da miña soidade.



Iguais somos pero eu padezo de soidade abismal. Teño un cravo no corazón e unha ferida na alma, véxome nun espello e encóntrome á min mesma e aos meus sentimentos máis belos.

As miñas dúas irmás son ceos belos e case eternos por que eu sei que vou morrer desta enfermidade, que non se cal é, pero enche de tristura ben diluída e angustia penetrable. Os meus amores esvaecéronse imparables, neste mundo sen fin, planeta terra, no cal eu non son extraterrestre. O meu mellor amigo era o primeiro, gocei con el o que quixen e máis.

Aos meus outros amigos adoreinos cal neno Xesús e o último o teño pegado na alma, de máis duración e é puro e belo amor.

Eu non aproveitei o tempo pero son igual a todas.



Por MANOLO TOMÉ BEN

A filosofía son os ollos cos que se ve o mundo.

Cal foi o Socrates real, o de Platón ou o do seu discípulo Antístenes, mestre de Diogenes?

Os científicos egoístas din que os xenes son egoístas.

Se a ignorancia é a orixe de todos os males. Ver un malvado é ver A un ignorante?

A muller e o home son como o reflexo dun espello.

O sabio non é o que sabe moito senón o que sabe o esencial.

IGUALDADE

Por *MARÍA PROL*

A igualdade reside no mesmo trato e dereito entre persoas, xa sexa por ser de distinto sexo (home ou muller), diferentes razas (amarelos, negros, brancos), ou desigual idade (nenos, adultos). Esta é a miña propia definición de igualdade entre os seres humanos. A continuación leremos algunhas celebres citas de ilustres personaxes.

Martin Luther King:

"Teño un sono, un só sono, seguir soñando. Soñar coa liberdade, soñar coa xustiza, soñar coa igualdade e ogallá xa non tivese necesidade de soñalas."

Nelson Mandela:

"Ninguén nace odiando outra persoa pola cor da súa pel, ou a súa orixe, ou a súa relixión. A xente ten que aprender a odiar..."

François Marie Arouet, máis coñecido como Voltaire:

"Todos os homes son iguais. A diferenza entre eles non está no seu nacemento, senón na súa virtude."

Buda:

"A falsa imaxinación ensínache que cousas tales como a luz e a sombra, o longo e o alto, o branco e o negro son diferente e teñen que ser discriminadas; pero elas non son independentes unha da outra; elas son aspectos diferentes da mesma cousa, eles son conceptos de relación, non a realidade."

Como mostrei en citas anteriores persoas de grande importancia social, de distintas épocas e dende puntos de vista diferentes trataron o concepto de igualdade como parte dun sono a conseguir, parte do ser, o interese, o coñecemento ou a relación coa realidade. Pero todos gardaban a mesma fin, a consecución da igualdade como parte dunha vida mellor.



IGUALDADE

Por *BRAIS LOURIDO MOURIÑO*

Considérase igualdade cando as persoas teñen os mesmos dereitos e oportunidades sobre a mesma cousa. Poden existir diferentes formas de igualdade, por exemplo a igualdade entre diferentes persoas de distinto sexo, igualdade entre persoas de distintas razas... En canto á igualdade de sexo ou xénero dicir que é un principio que recolle a constitución, homes e mulleres son iguais ante a lei, o que significa que todas as persoas teñen os mesmos dereitos e deberes fronte ao estado e a sociedade. Pero non abonda con ter unha igualdade ante a lei se non se cumpre no día a día.

A igualdade real debe ser na que homes e mulleres teñan oportunidades reais e efectivas para ir á escola, acceder a un traballo, competir por posto ou cargos, etcétera. En canto á igualdade racial dicir que todas as persoas deben gozar dos mesmos dereitos para que non exista a discriminación.

Na miña opinión creo que deberíamos de partir da igualdade de oportunidades aínda que teñamos unha enfermidade ou nos custe conseguir máis as cousas.

UN DÍA ESPECIAL; DÍA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL NO CENTRO PENITENCIARIO D'A LAMA.

Por VÍCTOR MANUEL DA CONCEIÇÃO ABRANTES.

O martes 14 de outubro de 2014 realizamos a conmemoración do Día Mundial da Saúde Mental cunha xincana e outro tipo de xogos no módulo cinco (de convivencia e deportes) no Centro Penitenciario da Lama.

Ese día iamos ter uns convidados moi especiais que viñan da Asociación Lenda. Sobre as nove e media da mañá nun día soleado, os meus compañeiros e eu atopabámonos un pouco nerviosos, pois non sabiamos como ía transcorrer a mañá. Ata que chegaron Maica e os rapaces de Lenda. Estes rapaces foron divididos entre varios grupos. En total eran oito grupos, cada un co seu capitán. No meu grupo coincidín con David, un rapaz simpático e divertido. Entre todos os do grupo nos axudabamos e animabámonos durante o transcurso da xincana. Foi un día moi especial para min e para os meus compañeiros do módulo 5 e do PAIEM. Para min, en concreto, foi e será sempre un día moi especial, non pola xincana nin polos aperitivos, nin a festa en si, senón por compartir momentos con persoas que mostran que non é a enfermidade o que lles controla, senón que son eles os que controlan a enfermidade a pesar das súas limitacións como todos. Eles demostraron ter un afán de superación moi grande, e iso chegoume moi dentro. Como o rapaz David White, que me deixou asombrado cando contestaba tan rápido ás preguntas das probas e como se esforzaba para facelo mellor cada vez que xogabamos. A min persoalmente gustoume coñecelo. Espero que nun futuro se poida volver realizar máis actividades con eles xa que o pasamos moi ben os meus compañeiros e eu. Estamos moi agradecidos por esa mañá espléndida que nos brindaron os profesionais e os rapaces de Lenda.

UN PASEO POR OUTRO MUNDO

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

A Lama, un pobo, unha montaña, un cárcere...

Dá igual polo que a coñeces porque todo é distinto. Tanto por fóra coma por dentro do cárcere hai falta de igualdade, de liberdade, de oportunidades, de sentimentos, de felicidade...

Tiven a sorte de realizar unha visita a penitenciaría, o que vin alí dentro resultoume interesante xa que me lembrou a un psicofalta de liberdade, con isto de dar un simple paseo popular as flores, respirar o aire como iso.

Neste cárcere hai mil catrocentas persoas, e para min oportunidades e de igualdade vos dixen antes. Impresionoume moito un mozo que se chamaba Marcos, pola enteireza e ánimo positivo que nos mostrou a pesar de que aínda lle quedaban 18 meses para rematar a súa condena. Despois outro rapaz deunos un consello moi importante: "Que non fixésemos nada para ingresar alí".

Ben, sen máis remato cun refrán dun usuario que pasou por Lenda, se chamaba Xan e isto foi o que dixou: "A vida sen liberdade non ten sentido" E eu engado: "Sen igualdade non alcanzamos a liberdade".

Liberdade e igualdade a calquera idade.

Todo o mundo debería ter unha visita obrigatoria a un cárcere, simplemente por entrar noutro mundo, e veríades como vos cambiaría a percepción do voso mundo.



quiátrico, sobre todo pola refírome á imposibilidade dos arredores, pisar a herba, puro, etc. Algo tan doado

centas persoas, e para min oportunidades e de igualdade vos dixen antes.

mozo que se chamaba Marcos,

XOGOS NA LAMA NO DÍA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

Por DAVID WHITE

Un martes dunha semana de outubro, algúns compañeiros máis eu fomos ata o Centro Penitenciario d'A Lama. Facía un día soleado con poucas nubes no ceo. Entramos alí e o cárcere era moi amplo. Tiña unha porta xiratoria e a min custoume pasar por ela porque xiraba a unha velocidade inimaxinable. Iso si, tiñamos que levar todos o DNI, porque senón non nos deixaban pasar. Dirixímonos ao módulo cinco e nada máis entrar chamoume a atención unha parede con sombreiros colgados cos escudos de equipos de primeira división e algunhas estatuas de balóns de fútbol. Dirixímonos ata o patio a fumar un cigarro e ao sorteo onde se decidían en que equipo tiñamos que xogar. Eran oito equipos nos que nos repartiron a min e aos compañeiros de Lenda para participar nunha xincana cos internos do módulo. A min tocouse no equipo número un capitaneado por Víctor, ao que chamaban "Portu". Este rapaz axudoume moito durante as probas que pasamos e animábame sempre en cada unha delas. A primeira proba que tivemos que facer foi a de buscar nunha sopa de letras palabras que tiñan que ver coa saúde mental. O tempo corría no cronómetro porque soamente tiñamos dez



minutos para rematar a proba. Máis tarde tocounos ir ao "pasapalabra", que era parecido ao da televisión, pero sen o rosco. De alí a media hora, fomos á biblioteca, onde había unha voluntaria da Cruz Vermella cunhas tarxetas na mesa. Tivemos que escoller tres. Eran unhas preguntas sobre películas nas que traballaban personaxes cunha enfermidade mental. Despois volvemos ao patio para realizar outras probas do xogo, como a "carreira de contrabandistas", a carreira de relevos con pesas e a carreira en parellas cos nocellos atados co compañeiro. Ao final de tódalas probas tomamos un aperitivo e puxéronnos un vídeo das actividades que facían as persoas que están no PAIEM (o Programa de Atención a Persoas con Enfermidade Mental). Foi un día espléndido para min porque o pasei moi ben.

VINTE ANOS DE LENDA

Por JUAN ÁLVAREZ

Lenda comezou a súa andaina en 1994 como unha sociedade cooperativa de traballo asociado con cinco socios traballadores, Pili, Espe, Jaime, Camino e Paqui. Nun principio foi enfocado como centro de rehabilitación, despois en xuño de 1995, creouse a Asociación de Axuda ao Enfermo Psíquico que acabaría reconvertida na Asociación de Familiares e Enfermas Mentais Lenda.

Lenda empezou con moi poucos usuarios aínda que acabáronse cubrindo as prazas rapidamente. O aporte económico proviña de subvencións da consellería de sanidade, do concello de Redondela e do centro.

Os tres primeiros anos foron moi parecer en dúas ocasións. As acti- que está en Reveriano Soutullo total, daquela podía saudar aos está no baixo da casa a través dun dar e que estaba tapado por unha cubo de pintura re utilizado.

Fíxose a rehabilitación desta casa actualidade a parte deste centro cional en Prego de Montaos. No certo co Servizo Galego de Saúde da atende a 45 usuarios de día, máis os compañeiros d 'A Lama,

Eu por aquel entón deixara de traballar no "Muíño Vello", máis tarde adiqueime a ir ao campo coa miña nai. Esta era unha cousa que me agradaba aínda que era moi penoso. Fai vinte anos que me empezou a enfermidade do insomnio. Díxome meu irmán que tiña que ir ao médico e ao principio atopáronme ben. Non me miraron nada e estiveron a piques de darme o alta. Pero ultimamente durmo pouco e me angustio polas noites o que provoca que a miña nai me bote unha rifa por levantarme moi cedo. Espero que a miña enfermidade sexa cousa curta aínda que xa levo tempo con ela, gustaríame reincorporarme a sociedade sen eivas e gozar dela plenamente.



duros, estando a piques de desavidades realizábanse no centro nunha situación de precariedade traballadores da aseguradora que buraco que había no primeiro an- papeleira. Papeleira que era un

alá polos anos 1999 e 2000, na contamos tamén co centro ocupa- ano 2007 asíñase o primeiro con- e así até o día de hoxe onde Len- máis as atencións a domicilio, máis moito máis.

A IGUALDADE

Por ELISA MÍGUEZ PINTOS

Por que as mulleres non teñen as mesmas oportunidades que os homes?

Nos traballos son con- sideradas como mulle- res das súas casas e como nais dos seus fillos pero nos traba- llos que fan fóra das súas casas son traba- lladoras como os ho- mes. Tamén achegan diñeiro para axudar na casa e nos estudos dos seus fillos, parece que nestes asuntos



todos son iguais, pero non a todas as tratan igual. xa e fanlles a vida imposible, pero elas loitan po- Algunhas reciben o acoso dos seus xefes e se non los seus traballos.

lle fan caso bótanas á rúa sen ningún remorde- mento e se o denuncian, o xefe di que se lle insi- núa e sáese coa súa.

As mulleres embarazadas téñeno máis difícil por- que poden quedar na rúa e poden conservar o seu

traballo se teñen quen o axude co seu fillo.

As que teñen un nego- cio propio adoitan ter menos problemas por- que lles axuda a fami- lia.

As mulleres que teñen unha profesión tamén teñen problemas cos seus compañeiros por- que son mellores ca eles e lles teñen enve-

SEMPRE FOI ASÍ?

Por MANOLO TOMÉ BEN

Segundo din os astrofísicos nun principio non existían os átomos, pero unha vez naceron deron lugar ás estrelas e estas aos planetas, aos asteroides e demais astros do cosmos.

Segundo o insigne Darwin somos o resultado do proceso de evolución dos mamíferos e por tanto como este non rematou pode que de nós xurdan outras especies.

Na antigüidade homes como Copérnico e Galileo negaron "o feito demostrado da inmovilidade da Terra".

Máis próximos a nós, outros como Gandi, as sufragistas ou aquela muller negra que unha vez negouse a deixarlle a un branco o asento que ocupaba esculpiron o noso presente.

Pero eles tamén se atoparon con ese muro do sempre foi así e sempre o será. Un muro cuxos ladrillos non son de arxila senón de represión psicolóxica e co que entre outros quixeron por como mordaza ao soño de Martín Luther King.

Acaso o capitalismo é o único sistema imperante na terra ou a sociedade de consumo era o "modus vivendi" dos nativos australianos.

O universo segundo o Hubble expándese, as especies tamén o fan do unicelular ao pluricelular, todo troca no noso redor menos o medo que paraliza. Ao abeiro do pensamento de "máis vale malo coñecido que bo por coñecer".

Pero a inmovilidade das ideas non impide o movemento dos continentes, nin o proceso de cambio constante tamén exposto por Heráclito.

Só se levantamos o facho da luz apartaremos a eterna noite paralizante da sen razón. Temos que loitar polos nosos ideais e polos nosos soños pois ninguén libraranos da cadea da desigualdade sen loitar por liberarnos.

E se nos damos por vencidos antes de partir nunca avistaremos as costas de Ítaca e os nosos soños e dereitos serán empezoñados polo veneno da submisión e a desesperanza.



DON JOSÉ

CAPITULO I

Por JOSE LUIS EZAMA FERNÁNDEZ

Andaba a patadas cun cachibote mentres chovía e facía moito frío, que xa que estamos era debido ao quentamento... Fixeime que viña un forte torrente de auga preto da casa do cura José, párroco do meu barrio.

Estaba metido nun problema pois escoitaba un ruído xordo que viña de alí ao lado, seguindo o ouvido me atopei de fronte cun torrente pero ao irme achegando descubrín que eran un par de



túneles. O superior facía como unha cascada que atravesei e metinme no túnel para intentar parar o torrente que ameazaba a don José. O primeiro que atopei foi un gato espichado nun anaco de madeira que puña "Greenpeace" e pensei nos sermóns de don José. Seguín camiñando arras-tras e vin a "Morcego" o meu can, espichado nunha cruz cun taboleiro entre os dentes que puña "fódete".

Isto cabreoume moito e seguín subindo o túnel cheo de auga, dándome conta que aínda podería ser moito peor o túnel de arriba.

(Continuará na Voz de Lenda nº30)

AS MAREAS DA ÁNIMA

O TEMPO NON PARA

Cando o sol ilumina a túa cara
para o min o tempo se para
o ceo sorrí
o meu corazón non dá basto
as miñas penas xa non arrastro
e a soidade queda atrás.
O fondo da túa mirada ilumina
es fina
es doce
es bela
es como ela.
Xa van quince anos de pasado
sen ver o noso ceo estrelado
querida, estou canso
o tempo xa non dá parado.

JAIME VIQUEIRA VEIRAS



LOITA

Sonos de lembranza
onde non había eira
dos tempos do fungar
cos teus pais.
Canto, sono de liberdade
que hoxe sexa igual
igual que mañá
Faino ao lembrar
as malas cousas
nas que hai que
loitar, os teus sonos
os teus medos, os teus
os teus ombros, os teus
os teus dereitos, dereitos.

JOSE ANGEL ALONSO

REALIDADE

Homes e mulleres non son iguais
esa é a realidade e así é
traballar pola igualdade
en busca da felicidade
esa é a realidade
nenos e nenas, nenas e nenos
os políticos namorados do diñeiro
diso xa estamos fartos
esa é a realidade
a xente protesta
porque a política apesta
esa é a realidade e así é
e para cambiar esta realidade
é necesario a todo isto dalo un punta piei
esta é a realidade
e é así, así é
non hai igualdade, está claro
a xente no paro
e é así, así é.

JAIME VIQUEIRA VEIRAS



AS MAREAS DA ÁNIMA

RICOS?

Lin nos xornais
que están a pasar cousas raras.
Lin nos xornais
que eles matan e ti calas.
Contoume un paxariño
que hai guerras en tódalas partes.
Contoumo outro amigo,
pero eu calo, desconfío.
Non é posible que iso pase.
Non é posible que ninguén fale.
Non é posible meu amigo,
que o sabre mande e a pomba cale.
Estou de acordo, pode ser,
que haxa choques e conflitos,
o que non entendo, meu amigo,
é que en todos estea o mesmo
importante cabaleiro que é don diñeiro.
Importante cabaleiro é, pero covarde tamén.
Pobres países, os ricos?
Pobres países son os nosos protexidos.
Non sigas falando meu amigo
non continúes que entristezo.
Empecemos a facer algo
pero sen o prezo do diñeiro.

ANÓNIMO

A NAI

A persoa que entrega
a súa vida sen interese
que vén só por verte
feliz esta onde esteas
que nos dá sempre cariño
e que xamais te defrauda
que dá a cara por ti
que te comprende e axuda
esa é a túa nai sen dúbida.

DAVID WHITE



DEZ

Cando veño a escola
con moitas ganas á túa clase
de mañá toca esperar
pois es un profesor exemplar
bo, atento e orixinal.

Es intelixente, xusto e próximo
nos axudas a todos sen parar
aínda se só por unha vez
puidera darche unha nota
sen dúbida daríate un dez.

DAVID WHITE



QUÉROTE

Quérote como a troita ao troito
xa tes cara de cartucho
o teu cu é igual que unha maceira
lávate gran marrán
es o amor da miña vida
xa que tiras da cadea
e me esqueces
tócame unha teta
que non teño medo a Eta
o sono da miña vida
sería cear torradas contigo
á luz do faro de Vigo.

ADA ESCONTRELA

AS MAREAS DA ÁNIMA

ESQUECEMENTO SEN ESQUECEMENTO

Chorosos os meus ollos
 buscaban o teu rostro
 sedentos os meus beizos
 morrían polos teus bicos
 ansiosas as miñas mans
 desexaban o teu corpo
 xa me dei de conta
 que ti marchaches
 non quero aceptalo
 non podo vivilo
 non te preocupaches
 ao dicirme adeus
 non te molestaches
 ao deixarme atrás
 o día que me odiaches
 deixaches de amarte.

DAVID WHITE



ES A MIÑA ALEGRÍA

Limpas as miñas tristuras
 es ledicia
 xunto a ti todo é pureza
 tingues a vida con cores alegres
 es a alegría da miña Galicia
 contigo son feliz
 son ditoso por non ser infeliz
 es a miña alegría

DAVID WHITE

AMOR ETERNO

Poderá anubrarse o sol
 eternamente poderá secarse
 nun instante o mar
 poderá romper o eixe da terra
 como un débil cristal
 todo sucederá, poderei amarte
 todo acontecerá, poderei bicarte
 todo sucederá, poderei abrazarte
 todo acontecerá, poderei acariciarte
 cubrirme coa súa fúnebre melodía
 pero xamais en min poderá
 apagarse a chama do teu amor.

DAVID WHITE



A ENTREVISTA D'A VOZ DE LENDA

Neste número contamos para que nos fale un pouco de igualdade e como non, tamén de filosofía, con **Mercedes Expósito García**. Ela é Licenciada en Filosofía e Ciencias da Educación e Doutora pola Universidade de Santiago de Compostela coa tese "As Mulleres da Nova Civilización (1900 - 1950)". Posúe formación no campo das humanidades, da didáctica e dos estudos de xénero. Exerceu de mestra de bacharelato durante dezaioito anos. É autora de diversos artigos e coautora do segundo tomo da Historia da Filosofía que leva por título "Marx, Nietzsche, Marcuse". Colaborou, no ano 1996, na elaboración das orientacións didácticas de Filosofía e Historia da Filosofía no marco da Reforma Educativa do Ministerio de Educación e Ciencia. Coordina e participa en numerosos proxectos de formación para profesores así como en Congresos, Seminarios e Xornadas relacionados co campo dos humanidades, da didáctica e dos estudos de xénero, elaborando comunicacións e impartindo conferencias no ámbito da filosofía social e feminismo.

A Voz de Lenda (A.V.L.): *Sabemos que fuches mestra de filosofía durante dezaioito anos, botas algo en falta daquela etapa?*

Mercedes Expósito (M.E.): Boto de menos o intercambio de experiencias que inevitablemente ocorre dentro das catro paredes das aulas.

A.V.L.: *A que te dedicas na actualidade?*

M.E.: Fago investigación en filosofía feminista e estudos das mulleres.

A.V.L.: *En que consiste a filosofía?*

M.E.: Hai moitas respostas posibles pero para min consiste na transformación social, o cal ten que ver con temas do recoñecemento das persoas en situacións de vulnerabilidade social, e dicir, concibo a filosofía como compromiso político cunha ética feminista, pacifista e ecolóxica.

A.V.L.: *Cal é o papel dun filósofo hoxe en día?*

M.E.: O papel dun filósofo que non fixo a crítica do seu ámbito de coñecemento segue a transmitir un saber e unha tradición exclusivamente masculina -hai que lembrar que non hai nin unha soa muller, nin unha soa filósofa, nos temarios de filosofía-. Polo tanto é un papel moi problemático, xa que contribúe a promoción da masculinidade. O papel dunha filósofa pode ser desvelar o androcentrismo, a posición central do home na filosofía, facer patente o feito de que na modernidade unha democracia que supostamente busca a igualdade se constrúa sobre a base da exclusión das mulleres, e que figuras como Olimpia de Gouges teñan que redactar unha Declaración dos Dereitos das Mulleres porque a Declaración dos Dereitos dos Homes eran só para os homes. Agás excepcións moi contadas, os filósofos apoiaban este sistema de democracia excluínte que lles favorecía, e en gran medida o seguen a facer; ocorrense tan só dous nomes de filósofos que non fai moito trataron de denunciar este sistema sexista, Jacques Derrida ca súa crítica ao sistema falocéntrico e Gilles Deleuze co seu "devir muller" da filosofía.

A.V.L.: *E por que apenas hai mulleres filósofas?*

Porque a filosofía se facía no marco de institucións e academias que eran centros exclusivamente masculinos, centros de promoción da masculinidade, nos que as mulleres tiñan prohibida a entrada. E aínda que non na lei pero si de facto, as mulleres o teñen moi difícil hoxe cando se trata da entrada en ámbitos de premios e recoñecemento, e dicir, existe un problema en canto a promoción e recoñecemento cultural das mulleres. Houbo moitas menos filósofas que filósofos no pasado, pero aínda así algunha ten mérito sobrado e podería aparecer nos libros de texto. Pero como non aparecen a súa labor non está recoñecida, e as mulleres das novas xeracións non poden identificarse con elas. Os sistemas educativos seguen a ser sexistas, non o esquezamos, especialmente en España onde se está a incumprir a lexislación europea en materia de igualdade educativa. Hoxe hai tantas filósofas como filósofos pero do mesmo xeito que noutros ámbitos culturais, seguen a promoverse as obras e traballos realizados por homes neste seguen a invisibilizar as obras e traballos firmados por mulleres.

A.V.L.: *Pódese aplicar a filosofía á vida real ou ten un mercado sinal teórico.*

M.E.: Como saber especializado, ten evidentemente unha gran carga teórica, dalgún xeito non se pode "saber" sen "teorizar". Ademais, o que distingue á filosofía doutros ámbitos de coñecemento é o feito de ser un "saber sobre o saber". Pero a "vida real" está chea tamén de sabedoría, non poderíamos sobrevivir sen saber como desenvolvernos na vida, e a filosofía ten pouco que ver cos saberes técnicos e moito ca sabedoría das cousas da vida, dos sentimentos, da relación cos demais, de como artellar unha sociedade mais xusta etc. No fondo as cuestións sempre son as mesmas ... pero pódense enfocar dende un plano teórico ou dende a "experiencia vivida" -por empregar a expresión da filósofa existencialista Simone de Beauvoir-.

A.V.L.: *Consideras ao ser humano o único animal ético?*

M.E.: Como dixen anteriormente, o “humano” é problemático. O movemento sufraxista e feminista aspiraba, nas tres primeiras décadas do século XX, ademais do dereito ao voto, ao recoñecemento para as mulleres de dous dereitos que gozaban os homes: o dereito a desenvolver a propia personalidade e o dereito ao recoñecemento de “ser humano”. A escritora D. Sayers, por exemplo, escribiu un libríño que levaba por título unha pregunta: “Son as mulleres humanas?”. Así que hoxe a pregunta polo “ser humano” inclúe a pregunta de quen ten o recoñecemento de “ser humano” e quen, pola contra, é tratado como subalterno, e dicir, como ser precario, vulnerable, non-humano ou incluso infrahumano; isto evidentemente ten que ver co tema da discriminación por razón de sexo, raza, clase, etnia, minusvalía, etc. Polo tanto, non creo que o “ser humano” sexa o único animal ético, penso que existen persoas que foron quen de desenvolver unha sensibilidade ética e política feminista, pacifista, antirracista, unha sensibilidade cara a colectivos desfavorecidos, etc., e outras que non, pero o mesmo se pode aplicar ás sociedades como colectivos de persoas, tanto as actuais como as históricas. Penso que o “humano” estase a facer, a construír, e a desfacer ou de-construír en función dos momentos históricos e sociais nos que se viven, pensemos nas inxustizas das guerras, sen ir máis lonxe, na prepotencia duns países fronte aos outros. Penso que nin sequera o “humano” esta garantido por principio, e cando falamos dos “dereitos humanos” falamos de conseguir o dereito a ser considerado e tratado como un ser humano, cun mínimo de dignidade.

A.V.L.: *Cre que hai grandes diferenzas entre os filósofos clásicos e os actuais?*

M.E.: Na medida en que tratan de pensar na súa época histórica non semella haber diferenzas, na medida en que cada época ten preocupacións diferentes e problemas diferentes que resolver pois evidentemente si -xa que o mundo está sempre a cambiar e presentando novos desafíos a afrontar-.



A.V.L.: *Atopase a filosofía en crise como a sociedade?*

M.E.: A filosofía académica penso que si está en crise, pero non me parece mal porque o saber académico non ten moito sentido no mundo actual. E se a filosofía está en crise especialmente en España é porque o “académico” segue a ter moito peso no noso país, o cal impide que a filosofía se recicle, acolla o novo, os novos xeitos de pensar, as novas maneiras de ver a realidade. No noso país non parece interesar moito a filosofía social, a historia cultural como achega da filosofía.

A.V.L.: *Cre que a filosofía caeu en mans da “tecnopatía” ou dos falsos métodos do pracer (medios de comunicación, internet...).*

M.E.: Poderíamos darlle a volta ao asunto e dicir que a filosofía sacou partido das novas tecnoloxías; Donna Haraway inventou a metáfora do “Cyborg” para pensar na interacción humano-máquina, nun ser humano conectado a máquinas, próteses tecnolóxicas como pantallas, teléfonos, chips, válvulas, etc. A natureza humana deixa de ser natureza cando incorpora no propio corpo a máquina, dáse unha síntese máquina-organismo. Isto é moi interesante tamén dende unha perspectiva de xénero na medida en que a tecnoloxía é un dos atributos que tradicionalmente se asocia ca masculinidade pero é algo que non podemos analizar aquí.

A.V.L.: *Que opinión lle merece a socio bioloxía?*

M.E.: Bioloxía e socioloxía son dous saberes, un sobre a natureza e o outro sobre a sociedade, que se constitúen como ciencias independentes, e dicir, que se separan da filosofía, no século XIX. Neste século a natureza, e polo tanto o biolóxico, pensase como algo que determina a conduta humana pero a socioloxía, que lle da importancia aos aspectos educacionais, culturais e polo tanto sociais, da conduta, vaille facer moitas críticas a unha bioloxía que, valga a redundancia, recorre a unha “base biolóxica” e polo tanto non modificable, da conduta.

As formulacións actuais que falan da interacción xen-ambiente expresan unha síntese entre esa base natural ou biolóxica e unha intervención das condicións ambientais, entendo por condicións ambientais a influencia do social na conduta.

A sociobioloxía parece achegarse mais ao biolóxico ou suposta influencia do natural que ao social ou a influencia do entorno. Trata de explicar determinadas conduta sociais, por exemplo os roles sexuais, o comportamento diferente de mulleres e homes, recorrendo a supostas bases biolóxicas; penso que é moi perigoso pois é xustamente este tipo de formulacións os que, baseándose nun menor tamaño do cerebro, levaron a considerar que as mulleres eran seres intelctualmente débiles por natureza. Dende unha perspectiva filosófica, o que importa é a cuestión da xustiza e da transformación social e polo tanto a influencia que as circunstancias sociais e históricas teñen nas persoas e nos seus xeitos de vida. Penso que a identidade sexual non ven dada pola natureza, decidimos que hai dous sexos pero poderíamos decidir que hai tres, catro, etc, de feito hai toda unha gama de intersexos entre o que chamamos "feminino" e o que chamamos "masculino"; e a cuestión da xustiza social aparece cada vez que nace un hermafrodita e se lle nega o dereito a declararse como tal, se lle obriga a declararse home ou muller, un dos dous únicos sexos admitidos, é un dereito que, por certo, non se lle negou nalgunha outra época histórica na que tiñan recoñecemento social e polo tanto non había dous senón polo menos tres sexos.

A.V.L.: *Que podemos considerar igualdade de xénero?*

M.E.: Igualdade efectiva, real, entre homes, mulleres ou calquera outra identidade sexual; o cal esixiría unha educación das novas xeracións na igualdade, un cambio dos sistemas educativos e dos medios de comunicación de masas que, non hai que esquecerlo, hoxe xogan tamén un papel moi importante na educación e na transmisión a sociedade en xeral de valores e discursos culturais.

A.V.L.: *Cal é a formulación filosófica de igualdade?*

M.E.: Houbo moitas formulacións ao longo da historia, por citar dúas, igualdade ante a norma ou lei (iso-nomia) e igualdade a hora de expresar publicamente a propia opinión (ise-goría), o que hoxe poderíamos nomear como "liberdade de expresión".

A.V.L.: *Que pode facer a filosofía pola igualdade?*

M.E.: Facer que os discursos e os textos, as escrituras sobre igualdade e dereitos, circulen pola sociedade.

A.V.L.: *Pódese alcanzar a igualdade ou é unha utopía?*

M.E.: En filosofía fálase da igualdade como "ideal regulativo". A igualdade é unha aspiración, sinala un camiño a percorrer; e canto mais ande por ese camiño unha sociedade, mais igualitaria será, e canto mais rexeite internarse nese camiño mais desigualitaria a poderíamos considerar. No fondo, a igualdade é unha "práctica", existen prácticas igualitarias e prácticas desigualitarias

A.V.L.: *Cal consideras que sería a primeira máxima para establecer igualdade entre muller e home?*

M.E.: escoita nos medios de comunicación (prensa, radio, tv, cine, etc) cantas mulleres falan, cantas falan entre elas e cantas falan sen ter como tema de conversa un home. Virxinia Woolf pensaba que, "en todas as bibliotecas do mundo se escoita falar ao home consigo mesmo, e, sobre todo, acerca de si mesmo", -non fai falta dicir que non emprega "home" como xenérico senón que ao dicir "home" quería dicir home-. A máxima da igualdade pasa hoxe pola promoción das mulleres en tódolos campos da cultura, en postos valorados socialmente, único mecanismo para contrarrestar a promoción económica e cultural, insidiosa e encuberta, dos homes. Se analizáramos que parte dos presupostos públicos reciben os homes en materia de subvencións, premios, homenaxes, recoñecemento en definitiva, atoparíamnos con que a meirande parte deses presupostos van as súas mans, iso é poder económico e poder social, tamén poder cultural que estamos a pagar todas e todos cos nosos impostos.

A.V.L.: *Parece que o termo paridade comeza a substituír a igualdade, que diferenzas hai entre ambos?*

M.E.: A igualdade é un concepto que no caso do xénero esgotou en parte a súa potencialidade para o cambio social; a paridade e o novo concepto que se propón en Francia para acabar ca promoción da masculinidade como norma do humano. A triada Igualdade, Liberdade, Fraternidade substitúese hoxe pola Igualdade, Liberdade, Paridade porque a "fraternidade" suponse unha fraternidade masculina que frea a posibilidade de que o valor e o mérito das mulleres sexa recoñecido -non habería fraternidade entre mulleres-.

A.V.L.: *Que filósofa nos invitaría a ler? Por que?*

M.E.: Virxinia Woolf. Inda que se considera literata, a súa obra ten un forte contido filosófico e podería considerarse como filósofa. Paréceme moi interesante a súa figura como intelectual porque a súa preocupación pola igualdade pasaba polo recoñecemento de humanidade. A filósofa máis recoñecida do século XX podería ser Hanna Arendt, e dentro de España María Zambrano. As filósofas feministas máis interesantes da actualidade poderían ser Rosi Braidotti e Judit Butler; e se do que se trata é de non saír do panorama español, Beatriz Preciado.



AS MAREAS DA ÁNIMA

O ESQUELETE LABREGO

No campo os labregos traballan
rin e sofren
aman e morren
a terra todo lles da.

Perico era un mozo labrego
na procura dun amor
e tan só podía labrar
día tras día atado á terra sen máis.

Unha xornada de duro traballo
mentres recollía follas de nabo
viu un trebón e púxose malo
colleu un catarro, unhas febres, algo malo.

Súa mai e seu pai del curaban
pero sen o seu xornal
o pan non chegaba na casa
entre febres, males e dores.

O seu día chegou
Perico finou
o peor mal que levaba
foi morrer sen coñecer o amor.

Por el choraban os pais
e as dúas irmáns
o cura do pobo mentres
o enterro oficiaba.

No cemiterio quedou
nunha tumba dentro da caixa
un milagre e unha maldición
cando chegou a noite algo pasou.

Perico confundido espertou
sen saber onde estaba
estirou e se levantou,
mirando ao redor descubriu a maldición.



Non estaba na cama do seu cuarto
senón no camposanto
e as mans tolo se miraba
eran ósos de esqueleto.

Ósos de labrego
curados no sol e no frío
co novo que era
e xa tiña os osos amarelos.

Noite pechada e xa o trebón se foi
cheo de estrelas o ceo estaba
o frío dáballe so esqueleto
pero non o afectaba.

O camposanto estaba tranquilo
e non se oía ningunha alma
entón no camiño do pobo algún sentiu
e arrimouse ao balado curioso.

Unhas xentes de vagar na noite
viñan polo camiño procurando
chegar ao pobo e as campás
deron as dúas da noite.

Eran dúas mozas e un vello
Perico sen beizos riu
e saltou o balado
bailando coma un monicaco.

Os camiñantes non o viron na escuridade
o mozo asustouse e de preto lles falou
-Boas noites lles de deus -
entón, seica o viron, botaron a correr.

Asustados corrían e berraban
e o esqueleto ría a gargalladas
aquilo gustoulle
e outro berro espetoulles.

Tornou ao cemiterio
alí non había ninguén
ninguén lle rifou pola trasnada
e sentiuse só.

AS MAREAS DA ÁNIMA

Nunca en vida estivera cunha amiga
nunca falou de amor
converteuse nun esqueleto
e quedara só para sempre.

Buscou e remexeu
no lugar do eterno repouso
e alí ninguén atopou
marchou a lúa e veu a sol.

Co día alguén o vía
a lúa o iluminaba
e pola noite inquedo agardaba
era un fillo da noite.

Atento tódalas noites
vixiaba procurando almas
ás que asustar, daba saltos
berraba e a xente toleaba.

O día de defuntos chegou
e a familia de Perico o visitou
pero non puido dicirlles nada
sen a lúa ninguén o ollaba.

A pena levoulle recordar
na noite as gargalladas
que se lle escapaban
o ver á xente escorregar.

Coa noite algo agardaba
pois unha moza finara
non se deu conta do enterro
noutro lado andaba.

E saíu a lúa e nervioso
a quen asustar procuraba
en lugar de fóra
escoitou ruído dentro.

Alguén que ven visitar
aos seus finados
e polo día non tivo tempo
acercouse a ver quen era.

Cando o descubriu berrou
outro esqueleto no camposanto
non sabía se era sorte ou maldición
o novo se ría e o perseguía.

Perico cansouse de correr
e o esqueleto insistía
cando o escoitou mellor
descubriu a voz dunha moza.

-Chámome Perico - Lle contestou
A moza díxolle, - Eu era Mariana -
Perico, - Xa me decato, onde o muíño -
Mariana - Si, de alí son -

E falaron un bo rato.
ata que os paisanos
polo camiño pasaron
e foron xuntos aos enredar.

Amigos quedaron, non sei
se para sempre e no camposanto
porque fai tempo desta historia
e xa non lembro coma de novo.

MANUEL ENRIQUE SUÁREZ BARBOSA



AS MAREAS DA ÁNIMA

QUE SERÁ ESE SENTIMENTO?

Que será ese sentimento?
 Que te para o corazón
 durante un leve momento
 faite perder a razón
 que te carga de ilusión
 de alegría e de paixón
 que non te deixa durmir
 que te fai pasar a noite
 pensando cousas fermosas
 fai que sexa unha rosa
 máis bonita e máis preciosa
 de como na mirada que foi
 que vexa a lúa máis grandiosa
 e con máis luz da que antes tiña.

DAVID WHITE

SOÑEI QUE TI ME LEVABAS

Soñei que ti me levabas
 por un branco arboredo
 no medio do campo verde
 ata o azul das ramas
 ata os montes azuis
 nunha mañá serena
 sentín a túa man na miña
 a túa man de compañeira
 a túa voz de nena no meu oído
 como unha campá nova
 como unha campá riches
 dunha alba de primavera
 na túa voz e a túa man
 en sonos tan verdadeiros
 vive esperanza quen sabe
 o que a terra traía.

DAVID WHITE



ROSA

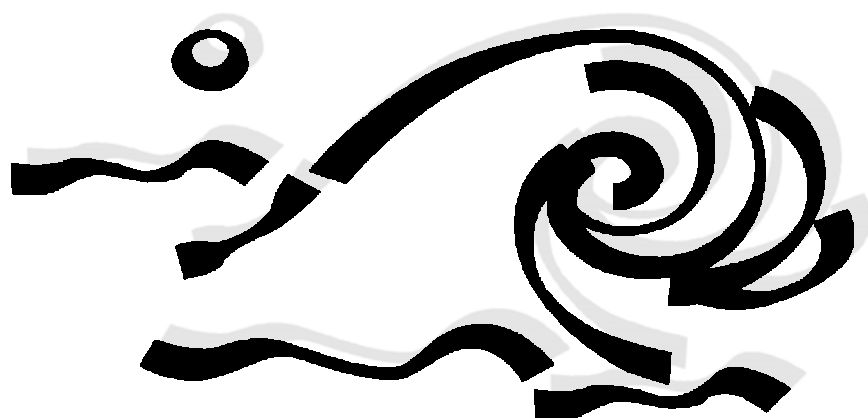
Rosa que estás nun xardín fermoso
 florida como unha vida
 chea de luz e resplandor
 coma se foses un despertador.

Nunha cama
 como cunha dama
 es unha flor que brilla
 nun río con rapazas en bañador.

Agora es unha rosa máis espazosa
 que creas a cada paso
 como cun gran vaso
 doces corazóns de pallaso.

Rosa que estás nun xardín
 para darche unha alegría
 fermosa quen te puidese coller
 nesta marabillosa festa de día.

DAVID WHITE



HISTORIA DUNHA NOITE.

Por MANUEL ENRIQUE SUÁREZ BARBOSA

Roberto agardaba despois da cea a que deran as once. Era sábado e tocaba ir de botellón. Noutra rúa de Vigo estaba Teresa na casa dos pais fregando a cociña a todo correr para que lle dera tempo a pórse guapa xa que tamén quería aproveitar a noite do sábado. Cando deron as once, Roberto foise botar una ollada ao espello. Pelo moreno, ben peiteado e coa brillantina ben estendida, afeitadiño e sen grans na cara. Nese intre Teresa acabara cos faceres e maquillábase e peiteábase para saír aquela noite mentres pensaba que seguro había de topar cun bo mozo.

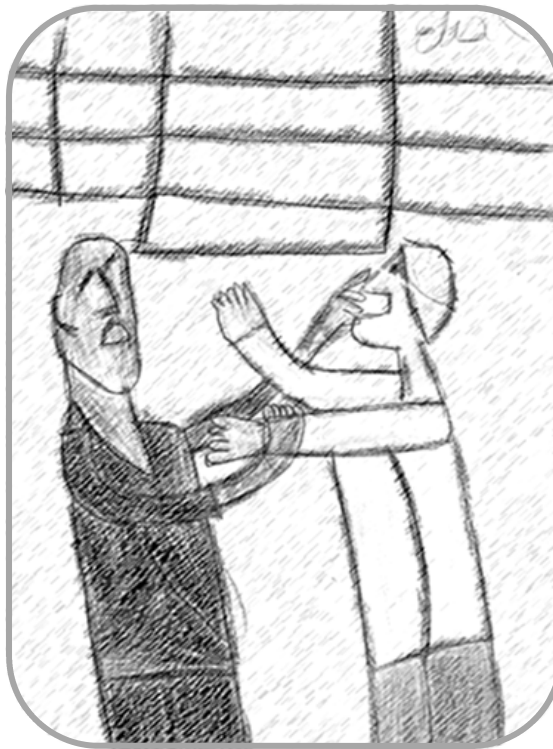
Cando Roberto chegou ao parque aparcou a moto e, despois de tirar o casco, buscou aos colegas no lugar de sempre onde a árbore grande. “Que pasa?” díxolles ao chegar. “Todo ben?” preguntou el. “Si, trouxemos moita bebida”, contestaron mentres lle amosaban dúas bolsas cheas de botellas. “Toca a cinco euros cada un”, explicáronlle, e el dixo mentres collía un pequeno billete “pois toma, aquí os tes”. E comezaron a falar e a beber.

Pouco despois chegou ñeiras. Polo camiño collegasolineira e foron tamén Roberto. O rebumbio a pero ninguén se queixahabía casas. Despois do gargalladas, ía buscar bía algo especial.

Teresa e Roberto topá-sou algo, unha reacción os atraía. Mirábanse e ao banse ou comíanse. Roto e como eran varias aos compañeiros para ver E dous amigos foron canbotella para romper o ronhas a beber e aceptapo das mozas absorbeu se coñecesen de toda a berto, e ti?” “Para ti, Tecontestou Roberto. Anirante máis dunha hora, mentres a bebida os ía amolecendo. Teresa e Roberto animábanse sen control, facíanse afagos e tirábanse cousas cada vez máis picantes. Ao pasar da media noite, máis ou menos unha hora, decidiron irse para a parte discreta, entre as árbores.

Sentáronse cubertos por unhas matogueiras e no alto dun ceo claro víase a lúa brillar. Comezaron a falar baixiño, a murmurarse, ata que se bicaron. As súas químicas e almas rebulían e incendiábanse como os lumes das festas, cando se quixeron dar conta, estaban coa roupa por baixo do chan como Deus os trouxo ao mundo. “Ponte o condón”, dixo ela. Roberto acordou que non tiña. Teresa pensou que sen o condón a cousa perdía maxia pero el non recuou e insistiulle mentres a collía. Teresa revolvíase pola insistencia do mozo e defendíase pero non acordou moito e Roberto a forzou. El excitado forzouna mentres ela choraba e foise ao acabar sen dicir sequera deica logo.

Cando tivo forzas vestiuse e volveu onde as amigas para pedirilles axuda. “Quero ir á policía”, díxolles. Elas asustáronse e déronse conta de que Roberto marchara só coa súa moto, e foron con ela. Cando puxo a denuncia foi para a casa, duchouse e descansou. Ao outro día unha policía visitouna e contoulle que xa detiveran a Roberto.



Teresa coas súas compañeiras bebidas na tenda da ao parque onde estaba aquela hora facíase notar ba por que ao redor non primeiro chocho e unhas entre a xente por se ha-

ronse coas miradas e paquímica ou espiritual que mesmo tempo chamábertos non o pensou moimozas, pediulle axuda que pasaba por alí.

da el onda Teresa cunha xeo. Ao chegar convidáron rapidamente. O grupo tres mozos coma se vida. “Eu chámome Teresa” “Un bonito nome”, máronse e faláron du-

CORRUPTOS

Por JAVIER LÓPEZ

A corrupción no noso país cada vez esta máis presente, moitas son as persoas que se dedican a xogar cos cartos e coas vidas dos demais.

Por exemplo os políticos que non paran de roubar e non dan a vasto, cada día que pasa máis rouban, máis casos de corrupción. Rodrigo Rato, Ángel Acebes, Blesa, Francisco Correa, Francisco Granados, Luis Bárcenas, Alberto López Viejo, Jesús Merino Delgado, Ginés López, Jesús Sepúlveda, Francisco Camps, esta só é unha pequena lista de chourizos, por desgraza cada día que pasa esta aumenta sen parar.

Tamén hai xente famosa sen oficio nin beneficio que está relacionada con casos de corrupción como Cristina Borbon, Iñaki Urdangarin, a avoa, o pai e a tía chunga de dona Letizia, Campanario, Ramoncín, ou a Pantoja que agora tamén vai ter que ingresar en prisión por un delito branqueo de capitais.

O que pasa que este tipo de xente ten máis vantaxes que o resto das persoas que estamos neste país, porque ao mellor lles caen uns anos de cárcere e ao pouco xa saen ou mesmo hai os que xa non chegan nin a pisalo. Pero se por exemplo iso o fai un cidadán calquera, como ti ou como eu, un que non sexa nin político, nin banqueiro, nin famoso, nin promotor, resumindo, que non sexa rico, esa persoa terá que cumprir os anos que lle caian. Con isto quero dicir que este país cada día está máis corrupto e non entendo porque unha persoa rica non ten que pagar con pena de cárcere polos delitos cometidos.

Agora ponte ti a roubar unha galiña, antes de que a teñas na pota xa estás detido e en comisaría. A miña conclusión é de que a lei ante casos deste tipo non é igual para todos e o certo é que debería de cumprirse rigorosamente. Tamén cabe a opción de que os avogados dos ricos sexan moi bos e os dos pobres moi malos.

Con isto quero dicir que este país cada día está máis corrupto... Agora ponte ti a roubar unha galiña,,,

CORRUPTOS ATA COLLER O EBOLA

Por JOSE LUIS EZAMA FERNANDEZ

Dobran as campas, caen os abelorios e os salarios. Da a impresión que estamos nun país caduco e vello onde caen un par de políticos ao día por corruptos. Están fartos de gañar cartos, de sacar diñeiro de calquera xeito, pero estes cartos veñen dalgún lado e este é o peto da xente da rúa.

Os tres españois mais adañeirados DUPLICAN EN RIQUEZA aos nove millóns máis pobres. As vinte maiores fortunas posúen en España tanta riqueza como o 30% máis pobre da poboación, case 14 millóns de persoas. As 85 persoas mais ricas do mundo concentran a mesma riqueza que o 50% da poboación mundial máis pobre.

Así resulta obvio que o poder económico goberna totalmente sobre o poder político. Estamos en desvantaxe e sempre van mandar os mesmos e o van facer para acumular máis e máis cartos, e máis e máis poder.

É bo limpar a nosa casa, pero hai que facelo sen deixar que nos rouben as cousas que nela temos e nos pertencen.

Igual os carcamáns somos todos por non cambiar. Isto dá a impresión de que estar así nos esgota e non queremos racharnos a testa para trocar, e os políticos van armados cunha variña para facer milagres, mudar, manterse e sobrevivir.



Os pobres a esquerda, uns enriba doutros, amoreados; os ricos a dereita, uns enriba doutros, relaxados.

IGUALDADE E CORRUPCIÓN

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Igualdade;
Que máis dá?
Pois mirade.

Esa sería a resposta que rimaría e cadraría para ser a única. Para min non é así. A igualdade é unha cousa moi seria e que eu demandaría neste mundo corrupto.

E porque digo mundo corrupto? Porque o mundo está podre. Porque penso que segundo os casos de políticos, presidentes de fútbol, construtores, promotores, banqueiros, narcotraficantes e un longo etcétera, que manexan millóns de cartos públicos, teus e meus, e que demandamos dende esta non corrupta revista, que se devolvan ás arcas do estado e todos eles pasen a formar parte dos habitantes das nosas cárceres. Temos que ter en conta que as páxinas desta revista non chegarían para nomear a todos os ladróns de guante branco que nunca están fartos engulir os nosos cartos, o nos traballo, as nosas ideas, os nosos sonhos, a nosa vida, destrutores de igualdade.

A parte non hai igualdade entre corruptos, porque non é o mesmo as oportunidades dunha pequena elite que pola contra as escasas oportunidades coas que se atopan os millóns de persoas que compoñen esta sociedade viciada e enferma.

Ao paso que vamos non me estrañaría que empezase a haber vinganzas persoais, e é que cando as ratas pasan fame comezan a comerse unhas a outras. Polo contrario outras moitas pasarían desapercibidas. Non son moitos, se non que por dicir algo direi que neste país cen persoas teñen máis riqueza que o resto da poboación. Se isto é igualdade, que baixe deus e o vexa.

Ai!!! Igualdade!!! Que palabra máis fermosa e tampouco realista, para min hai un exemplo claro: "Se ti roubas, eu igual" Esta é a igualdade de hoxe en día e non hai outra.

Está claro e demostrado quen rouba pero peor somos os que miramos cara outro lado, como se non pasara nada, ese é o verdadeiro cancro desta sociedade e deste país entre outros.

Os bancos ofrecían produtos financeiros fraudulentos e eles mesmos o sabían pero seguían adiante para afanar os cartos dos seus clientes de toda a vida. Entre estes bancos si que había igualdade; todos facían o mesmo: Roubar!!!

As páxinas desta revista non chegarían para nomear a todos os ladróns de guante branco que nunca están fartos engulir os nosos cartos, o noso traballo, as nosas ideas, os nosos sonhos, a nosa vida, destrutores de igualdade.



IGUALDADE NO DEPORTE

Por DAVID WHITE

No deporte algunhas veces non se pode falar de igualdade, porque algúns que practican calquera tipo de disciplina discriminan por xénero, clase, raza. Isto pásalle moito ás persoas que son de distinta raza, xa sexan futbolistas, xogadores de baloncesto... Eu penso que a esas persoas que son racistas non se lle debe nin sequera dirixir a palabra, hai que ter igualdade coas demais persoas do resto do mundo porque son semellantes a todos nós, por exemplo, estes homes e mulleres que veñen en páteras polo mar merecen o mesmo respecto.

Eu xamais discriminarei a outra persoa xa sexa de distinta clase, media, alta ou baixa. Nin por xénero, xa sexa muller ou home. Nin por raza xa sexa branco, amarelo ou negro.

Sempre, pero sempre, teñen e terán o meu respecto e a miña admiración. Sempre cos demais na miña mente.

SALVARANOS O BAKUDA EXTINCIÓN?

Por MANOLO TOMÉ BEN



BAKU: Animal fantástico xaponés. Tiña cabeza de tapir con cairos, corpo de león e cola de boi. Alimentábase dos pesadelos dos homes.



O CLIMATERIO

Por ELISA MÍGUEZ PINTOS

Dous milenios de climaterio masculino. As primeiras sospeitas aparecen en Roma, fai dous mil anos. As romanas foron as primeiras en falar do climaterio masculino, para eles aos 63 anos era a idade crítica. Kurt Mendel propón un tratamento a principios do século XX, o neurólogo berlinés, inimigo declarado de Sigmund Freud e a súa visión sexualizada, afirma que o pai da psicanálise tiña de todo. Foi o primeiro que na práctica médica apreciou nos seus pacientes varóns maduros unha sensibilidade e unha tendencia ao choro, e o asociou á menopausa masculina.

A súa receita eran baños nas augas carbonatadas dándose friccións fría.

A culpable? A testosterona. Tras as achegas de Mendel, o estudo do climaterio masculino detívose ata os anos 60 onde reviviu coa expansión como disciplina da androloxía. Nesta época se ocupou o termo andropausa e se determinou que as causas podían ser uns niveis baixos de testosterona. Que nivel se considera baixo? Un grupo de expertos alemáns determinaron que o valor normal de testosterona no home maduro era de 12 nanomoles por litro de sangue. Na práctica ese nivel é tan alto que o 20% dos homes sans non chegan a alcanzalo. Na actualidade os especialistas admiten que o normal son os que van de 3 a 12 nanogramos por litro de sangue.

Síntomas Vasomotores e Nerviosos:

- *Episodios de sudación.
- *Insomnio.
- *Nerviosismo.

Desordes do Humor e Función cognitiva:

- *Irritabilidade e letargo.
- *Perda de sensación de benestar.
- *Falta de Motivación.
- *Pobre enerxía mental.
- *Dificultade memoria de curto prazo.
- *Síntomas depresivos.
- *Diminución da autoestima.
- *Medo pouco frecuente.

Masculinidade e Virilidade:

- *Diminución do vigor e a enerxía física.
- *Diminución da masa e a forza muscular.
- *Perda do lanuxe corporal.
- *Obesidade abdominal.

Sexualidade:

- *Diminución do interese ou do desexo sexual.
- *Redución da actividade sexual.
- *Pobre función eréctil.
- Calidade do orgasmo reducida.
- Debilidade da exaculación.
- Redución do volume do exaculado.

O CLUB DOS 27

Este é un club moi selecto de músicos que está aberto as vinte e catro horas do día, non ten porteiro que impida a entrada e tampouco se debe pagar consumo mínimo. Así é como se denomina un grupo de músicos que comparten unha singularidade: ter morto aos 27 anos.

Por ALBERTO LAGO

CAPITULO II JANIS JOPLIN (1943 - 1970).

Cantante de coro dende nena, comezou a súa carreira musical na Universidade de Texas, onde colaborou cunha banda chamada 'Waller Creek Boys', na que se mesturaba o blues co rock. A súas influencias polo blues viñeron da man de Leadbelly e Bessie Smith, as cales transmitiu ó seu propio rock, xunto coa influencia de Otis Redding.

En 1963 marchou a San Francisco, onde cantaba en locais nocturnos. Alí afeccionouse ás anfetaminas e os seus amigos devolvérona á súa casa dous anos máis tarde.

En 1966 uniuse a banda Big Brother and the Holding Company e gravou o seu primeiro álbum que tivo unha importante repercusión.

Actuou co seu grupo no festival de Monterrey en 1967 xunto con grandes artistas do momento como Jimmi Hendrix, The Mamas and the Papas, Otis Redding ou The Who.

Janis sorprendeu a audiencia cunha versión do emblemático blues de Big Mama Thornton chamado “Ball and chain”.

No 1968 trasladase a Nueva York e o seu novo traballo titulado “Cheap Thrills”, saíu en agosto dese mesmo ano. O seu salto a fama non se fixo esperar.

No 2003 “Cheap Thrills” colocouse no lugar 338 dos 500 mellores álbums de todos os tempos.

Ela quería facer un estilo mais blues e soul como Bessie Smith, Billie Holiday ou Aretha Franklin así que marchouse de Big Brother and the Holding Company.

Co seu novo grupo Kozmic Blues gravou un novo álbum: *I Got Dem Ol'Kozmic Blues Again, Mama!*, o cal foi recibido con frialdade polo público, era unha mestura de rock, soul e blues, e non tivo boas críticas.

O grupo foise de xira por Europa onde o público acolleuna moi calorosamente. No 1969 actuou con enorme éxito no festival de Woodstock. A finais de 1969 estaba enganchada a heroína e o alcol así que decidiu tomarse un descanso e abandonar a banda.

En febreiro de 1970 foi de viaxe a Rio de Janeiro a desintoxicarse da heroína. Coñeceu a Daniel Niehouse, namorouse e estiveron viaxando como dous vellos “beathiks” na estrada.

A súa fama foise deteriorando pouco a pouco, mentres que a súa adición á heroína aumentaba. Morreu por mor dunha sobredose de dita droga. A título póstumo publicouse o último disco no que traballaba, *Pearl*, que contaba con colaboracións de Kris Kristofferson e de Bobby McGee, ademais dunha renovada Kozmic Blues Band agora chamados Full Tilt Boogie. Foi un éxito e mantívose no número un de vendas durante catorce semas.No 2003 Pearl colocouse no lugar 122 dos 500 mellores álbums de todos os tempos.

Álbums de estudio:

Big Brother and the Holding Company.

Big Brother & the Holding Company (1967).

Cheap Thrills (1968).

Kozmic Blues Band.

I Got Dem Ol' Kozmic Blues Again Mama! (1969).

Full Tilt Boogie.

Pearl (1971).

Álbums en directo.

In Concert (1972).

Live in Amsterdam (1974).

Live in Honolulu (1975).

Live at Winterland '68 (1998).

Live at Woodstock: August 19, 1969 (1999).

The Woodstock Experience (2009).

Live at the Carousel Ballroom 1968 (2012).



Janis en todo o seu esplendor.

UNHA MOEDA.

CAPÍTULO I. UN ESTRAÑO ACHADO

Por OSCAR GIL

E alí estaba eu, na comisaría central da cidade dando explicacións da miña pequena aventura, un inspector bombardeábame cunha incesante batería de preguntas, que como? que cando? que porque? Por se fora pouco, o interrogatorio era rexistrado por unha máquina transcritora, un artefacto que transformaba a voz nun texto en papel de forma automática, a saída de vapor unido ao golpear das letras de metal para confeccionar o escrito, creaba un barullo infernal que resoaba na sala, obrigando ao interrogador a elevar a voz, todo aquel rebumbio penetraba polas miñas orellas cravándose no mesmo cerebro, un auténtico suplicio para os meus ouvidos, ou os de calquera.

Pero creo que me estou precipitando ao comezar a miña historia polo final, dispóñome a relatar uns incríbeis feitos nos que me vin envolto. Os acontecementos transcorreron no verán de fai dous anos, e crédeme, todo aquilo cambiou totalmente a miña vida, transformando a percepción da realidade que desta tiña, unha verdade oculta ao mundo que desexo revelar.

Chámome Uxío, e toda a miña vida vivín en Cidade Grande, o nome non lle fai xustiza, é magnífica, con vinte e tres millóns de habitantes, os museos, escolas e parques dominan o espazo urbano, a cultura e a ciencia son algo común entre os residentes, polo que non é de estrañar que se convertese no berce da tecnoloxía e industria de engranaxes alimentada por vapor.

A novas máquinas movidas simplemente pola forza da auga fervida, revolucionou a vida en todo o mundo, inda que imperfectas, as funcións que poden desempeñar son de moi diversa índole, tendo que estar estas sempre baixo a supervisión dun humano, pois os erros inda non son demasiados frecuentes, sempre se producen, e esa era a miña función, supervisar os informes da vella Marta, unha supercalculadora dos primeiros modelos existentes.

E aquela era a miña vida, unha vida bastante rutineira, como a de calquera supoño, cada día levantábame da cama e dirixíame a oficina, para alí enfrontarme a unha nova pila de papeis amontoada no meu escritorio, recen saídos da imprenta, os cales tiña que revisar en busca de discrepancias, para ao anoitecer regresar ao fogar. Pero un día ocorreu un pequeno feito que o cambiou todo, naquel momento non puideron nin imaxinar as implicacións de aquel suceso. Seguro que chegados a este punto da miña historia estaredes desexando saber o que sucedeu, pois foi algo moi simple, topei unha moeda, encaixada nun oco entre o pavimento da beirarrúa.

Na mañá en que todo comezou camiñaba en dirección ao lugar de traballo, que non quedaba moi lonxe da miña residencia, cando unha serie de acontecementos desviáronme do meu traxecto habitual, primeiro unha fuga nun conduto de vapor, dos que proporcionaban calor ás vivendas e enerxía á maquinaria, a rúa estaba pechada, obrigándome a cambiar o meu traxecto habitual, decidín coller a rúa da miña dereita, para así, torcer de novo a esquerda no seguinte cruce, collendo una vía paralela á habitual, seguín a nova ruta, ata que topei con outro obstáculo, unha carruaxe de cabalos creou terror ao desbocarse, envorcando e quedando encaixado entre as paredes da estreita rúa impedíndome o paso, aquilo xa empezaba a molestarme, estábanme facendo chegar tarde, tiña que dar un rodeo inda maior, pero a cousa non acabou aí, un terceiro obstáculo fíxome desviarme de novo, un novo corte de tráfico, non me parei a descubrir o que estaba acontecendo, aquilo xa era demasiado, non ía chegar a tempo, apresurei o paso, pero de súpeto parei e vin algo no chan.

O feito de mirala xa foi algo insólito, a fenda era do seu xusto tamaño, colocada de canto non sobresaía do empedrado, pero algo empurroume a fixar a vista naquela dirección, e máis, a sacala de alí a pesar de que aquilo me levaría un rato, e xa ía sen tempo, así que púxenme de xeonllos e coa a chave dunha fechadura escarvei unha pequena enchedura ao lado da peza, para logo, facendo un pouco de panca, movela o suficiente cara a arriba para coa punta dos dedos sacala, naturalmente a xente que pasaba cerca de min observaba sorprendida a escena. Unha vez a tiveron no meu poder, limpeina o mellor que puideron e coloqueina na palma da man dereita, ao observala a primeira impresión foi de que era unha moeda normal dun crédito, co perfil do conde na cara e o emblema do congreso na cruz, pero o estraño xurdiu ao mirala de lado, alí estaban, uns trevos de catro follas tallados todo ao longo, teño que recoñecer que aquilo intrigoume pois normalmente non tiñan esa inscrición, pero tiña presa, chegaba tarde ao traballo, así pois, gardeina no bolso pequeno do pantalón e seguín o meu camiño.

Resignado xa a recibir unha boa rifa do xefe debido a miña tardanza, cal foi a miña sorpresa ao ver que era o primeiro en chegar, nin sequera o temido dirixente estaba alí – Bo! Tiven sorte. – Pensei. Pouco a pouco foron chegando o resto dos empregados da empresa contando toda clase de infortunios, atrasando a hora de chegada ao choio, e o último en chegar, e non vos minto! O noso gran líder, que entrou silenciosamente e atopouse na súa oficina sen pronunciar palabra.

Nas miñas horas laborais, unha idea ocupaba a miña mente, que era e de onde saía aquela moeda? Así que ao saír do traballo decidín visitar a un amigo meu, dedicábase a coleccionar e vender todo tipo de obxectos, a súa tenda non quedaba lonxe polo que fun dando un paseo, cheguei á porta, abrina, e o tintinei dunha campaiña anunciou a miña chegada, entón unha voz inconfundible oíuse dende a parte de atrás da tenda.

- Un momento, agora mesmo o atendo.

- Tranquilo non teño presa.

- Es Uxío? Onde te metes? Fai semanas que non te vexo.

- Bastante ocupado Samuel - Contestei - Moito traballo. Se tes un momento teño algo que quero que mires.

O meu colega asomou pola porta situada detrás do mostrador do comercio, tratábase dun home repoludo, de cara amábel.

- A ver que tes aí - Díxome.

- Unha moeda dun crédito, pero observa a coroa de trevos ao longo do canto.

- Curioso, curioso, si que é estraño, nunca vin unha moeda igual, de onde a sacaches ?

- Topeina na rúa.

- Uuuuum! Vaia, dáme un par de días para que pregunte por aí, a ver de que me informo. Xa te avisarei por teléfono.

Despois da breve conversa, atravesei de novo a beira do establecemento, e inmediatamente fixen un xesto coa man en alto a un deses carriños tirados por unha bicicleta, por sorte parou e levoume de regreso o meu fogar.

Cheguei a casa, un pequeno estudo próximo a periferia da cidade, senteime nunha cadeira de brazos, saquei a moeda e dispúxenme a examinala máis detidamente, observei con atención as dúas caras, non topei nada relevante, así que colóqueina entre os dedos polgar e índice e acerqueina a un ollo para ver os trevos, extremadamente diminuta no centro de cada imaxe había unha inscrición, tan pequena que non se podía ler a simple vista, pero sen dubida eran letras, levanteime a présa e púxenme a revolver nos caixóns en busca dunha lupa. – Raios! Ten de estar nalgunha parte -Despois de media hora dina topado, colóqueina diante do ollo, e levantei a moeda que tiña inda na man, enfoquei e sobresaltado soltei ambos obxectos, puña Uxío, era o meu nome. Como podía ser aquilo posíbel? Obviamente naquel instante caín na conta de que aquilo non era unha casualidade, pero esta era unha intriga que tardaría en desentrañar.

Pasaron tres días sen recibir noticias de Samuel, cal presaxio pensei – Este non dá sinais de vida -Así que decidín chamar eu, no outro lado respondeu unha voz ronca e triste.

- Si, dígame.

Non recoñecín aquela voz, así que dixen:

- Desexaría falar con Samuel.

- Non sabe o que lle aconteceu?

- Que?

- Meu fillo foi asasinado - Contestoume secamente.

Aquela noticia teño que recoñecer deixoume pálido e desconcertado, durante uns segundos non fun capaz de articular palabra, ata que ao fin.

- Pero como! Que pasou? Foi un roubo?

- No comercio non parecía faltar nada, a policía non cre que sexa ese o motivo. E vostede é?

- Son un amigo, meu nome é Uxío.

- Raios! Parece ser que cando o toparon moribundo, farfallaba algo dun tal Uxío e unha moeda, si é vostede ese tal “Uxío” ao que se refería, creo que as autoridades quererán falarlle sobre o acontecido. Tal vez teña información relevante.

Con voz entrecortada contestei:

- Si, por suposto, o que sexa necesario, estou á súa disposición. Cando será o enterro? Quixera asistir.

- Non o sabemos, as autoridades queren practicarlle a autopsia.

- Se fora tan amable, podería avisarme cando sexa o funeral.

- Primeiro terase que establecer a súa relación neste asunto.

- Claro, non hai problema, este é o meu número e dirección.

O terminar a chamada esbarroei no chan, e comecei a interrogarme. Tería algo que ver a peza naquel suceso? Tería descuberto Samuel algo? Sería a moeda tan importante como para chegar a tales extremos? Que as últimas palabras del se referisen a min e ao meu achado non auguraban nada bo, e se fose eu o seguinte, polo momento, como precaución, decidín mantela en segredo.

Entón decateime de algo máis, ela tiña algún tipo de influencia en min, a forma de topala, que posibilidades habería, o desexo de conservala, incluso unha certa obsesión, non era máis que un simple crédito, ou non? Aquel asunto tornábase cada vez máis estraño e talvez perigoso.

(Continuará no nº30 da Voz de Lenda)

HISTORIA DAS IDADES

CAPÍTULO III

ASPECTO SOCIAL DA IDADE MODERNA

Por JOSE MARÍA DARRIBA

A idade media foi unha época na cal o valor do ser humano radicaba na súa relación con deus. Foi unha época de profunda devoción católica, na cal a sociedade estaba moi ben demarcada, ao igual que as clases sociais. Supoñíase que a vida que tiña cada un era por designio de deus, polo mesmo a mobilidade social era practicamente nula e a xente non a anhelaba.

A educación era privilexio do clero, polo que a maioría aos nosos ollos serían ignorantes. A todo isto se lle unía o réxime feudal, un sistema de carácter económico e social. Aos nosos ollos pode parecer que foi un época ignorante, de miseria, de retroceso cultural. Pero iso é aos nosos ollos, talvez esa forma de vida os facía felices, talvez máis ca nós agora, produto dese conformismo.

Pero nos últimos anos da idade media comezou a operar un conxunto de circunstancias do máis variado carácter, técnicos, económicos, sociais, espirituais. Unha transformación tan fonda e decisiva que pouco tempo despois tería alterado fundamentalmente a fisionomía da vida e cultura.

Faise difícil precisar a data exacta en que empeza a Idade Moderna, non obstante hai no século XV signos evidentes de que por entón se produce un cambio na sociedade, na vida e na cultura.

Hai un movemento no seo da idade media que leva consigo á Idade Moderna, movemento no cal nin



Florenxia a finais do século XVI.

se destrúe todo, nin se crea todo de novo.

A finais da Idade Media a sociedade comeza a mirar cara á expansión, trazo que caracteriza á modernidade, comézase unha expansión territorial cara sitios apenas coñecidos. Establécense neles impoñendo a súa cultura e civilización sobre a propia dos naturais do lugar, comezando así unha occidentalización e colonización do mundo.

A actividade económica concentrábase en mercados e feiras, arredor das cales se levantan moitas cidades. Alí desenvolvíase unha nova economía monetaria, na que se refuxiaban servos fuxitivos e libres de baixa condición, que podían subtraerse da explotación dalgún señor feudal. Así se foi construíndo progresivamente unha nova e importante clase social, a burguesía. Esta nova clase social foi crescendo cada vez máis en riqueza e educación, era a clase máis ilustrada e case sempre a que tiña maior poder económico, debido á súa gran perspicacia nos negocios, ao contrario que a nobreza, que ao posuír xa a riqueza non necesitaba innovar en estratexias económicas.

Frecuentemente os burgueses eran elixidos para cumprir importantes funcións para os reis, estes querían organizar a súa autoridade e odiaban por igual aos señores feudais.

Non obstante estes ricos comerciantes, poderosos manufactureiros, e letrados eruditos construíron unha clase social que se opuxo enerxicamente ás pretensións de dominio da nobreza. Xorde o humanismo, que pode considerarse o lado intelectual do Renacemento. Os seus principais centros foron Venecia, Roma e en especial Florenxia, onde o desenvolvemento político, económico e

social foi o ambiente propicio para que a xente insatisfeita co sistema da época envorcasse os seus ollos cara outros modelos que puidesen ofrecerlles novas posibilidades e é así coma se retoma o interese pola cultura clásica (Grecolatina).

O Renacemento foi un cambio radical na sociedade que xa non vía nin á igrexa nin a deus como centro, senón ao home, de aí que o Renacemento sexa dun marcado individualismo, o home transformouse no centro da vida. Poderíamos dicir que a sociedade se tornou individualista e competitiva na busca do luxo e a riqueza, no "xurdimento" da vaidade xa que se abandona o anonimato medieval e xorde un afán de gloria mundano.

O ideal do home era moi parecido ao grego e o coidado polo externo fíxose vital, sobre todo nas mulleres, estas últimas puideron ter acceso á educación, claro que só nas clases máis adañeiradas.

Na sociedade renacentista podemos descubrir tres clases; a nobreza, a burguesía e os campesiños. Estes últimos eran os máis desamparados e empobrecidos polos altos impostos e arrendos.

É nesta época na que xorde o capitalismo, sistema que enriquece os grandes comerciantes e clases adañeiradas e deixa aos pobres igual ou máis pobres (isto acomódase perfectamente ao individualismo e afán de luxo antes mencionado). O diñeiro está en mans duns poucos e, investido en capital, invértese noutro negocio acrecentando o que xa se ten.



DOCE

Por ANA NIETO

Pechábase, abríase, pechábase, abríase, e así pasábase todo o día. Os xoguetes xogaban todo o tempo abríndoa e pechándoa. Doce que así se chamaba era unha porta, era brillante, bonita, redonda e tiña un pano antigo espectacular. Cando estaba contenta, cantaba e cantaba, para os xoguetes que alí habitaban. Xogaban e xogaban, antes de durmirse nas súas casiñas e camiñas. Con Doce os xoguetes sentíanse moi contentos e levaban a cabo historias. Doce era unha porta que daba ao xardín xunto aos tobogáns e ás ferverzas de distintos niveis. Aos xoguetes encantáballes esa porta de casa. Podían xogar ás súas anchas e aínda así tiñan pilas para un intre. Os bonecos bailaban a danza do ventre na ferverza cando Doce se pechou para durmir a sesta. Unha vez que remataron de bailar, todos os xoguetes se recolleron dentro das súas casas para durmir e levantarse temperán pola mañá.

Un día sae un dos xoguetes para traer un xeo para pasarllo ao pomo de Doce por que facía tanta calor que Doce se derretía.

A serea empezou a protestar porque quería ir ao lago a nadar cos demais xoguetes. Doce díxolle que tiña que facer primeiro os deberes e logo sairía cos demais bonecos e xoguetes a nadar.

Ais, o coche rápido, empezou a botar unha carreira a flor de Rosa, a rapaza do coche rosa das "Barbies" e Doce non tivo mais remedio que abrir a porta rapidamente por que se non a pillaban e lle podían facer dano nos seus pés delicados e os levantou todo o que puido. Ais e Flor de Rosa estaban a divertirse tanto que se lles esqueceron os demais xoguetes e Doce que os esperaba ao seu regreso para poder falar con eles para que non volvesen montar tanto ruído. Un día Doce deixou de brillar e de cantar. Os xoguetes preguntáronlle que porque non cantaba e brillaba. Enfermara, collera gripe e tiña as bisagras oxidadas e estaba moi malaña, e os xoguetes estaban moi tristes. Un bo día iluminouna a lámpada e dixo: Por que non axudamos a Doce? - E outro xoguete respondeulle: porque non a engraxamos de novo, e outro dixo: por que non a limpamos e a deixamos como nova.

E todos os xoguetes empezaron a colaborar no aseo de Doce.

Durante toda unha semana os xoguetes se esmeraron, tanto que a fixeron brillar, non como antes, senón, moito mellor. Tiña un brillo moito mais intenso, bonito, o fecho, os pomos, tamén brillaban e mostraban un grande o resplandor. Doce empezou de novo unha nova vida cos seus amigos os xoguetes e pouco a pouco foi sorrindo e foi contando. Doce de novo volvía pechar e abrir a porta para que os xoguetes de novo puidesen xogar, xogar e xogar e vivir todo en paz e en harmonía.

OS ESTÉVEZ

CAPÍTULO VI

COCHES

Por *MANOLO TOMÉ BEN*

(Ven da Voz de Lenda nº 28)

Os Estévez vólvense tolos polos seus veloces e ultralixeiros coches con formas que recordan ás das cafeteiras italianas. Construídos con plásticos transparentes que deixan ver a anatomía do condutor e tamén o combustible bioluminiscente co que alcanzan velocidades de vertixe.



Interior dos vehículos.

As autoestradas son de xeo vermello e o vehículo desprázase sobre multitude de pestanas ocas que farían palidecer de envexa aos nosos enxeñeiros.

Son moi rigorosos en todo o que respecta ás normas de circulación e se algún deles as salta pronto encóntrase en compañía dun policía de estrada.

A natureza destes seres sofre unha súbita transformación tan pronto as bochudas nádegas toman asento e ata os temperamentos máis tranquilos sofren ataques de ira cando outro automobilista pretende adiantalos. O sangue frío sóbeselle á cabeza e a boca desconxúntaselle e saíndo pola ventá do vehículo intenta morder ao atrevido. Tan pouco as nais xestantes se libran destes bruscos arrebatos emocionais e coidan, acarician e miman aos coches con máis esmero que o farán cos seus bebés.

Durante os meses de verán os orgullosos propietarios dun último modelo teñen unha cita anual no circo de Mis Car. No que desfilan arredor do monumento Afor coa graza dun cabalo andaluz sendo a envexa dos espectadores que non poden evitar que as súas meixelas se volvan pálidas de celos.

Claro que en ocasións esta festa non pode levarse a cabo, pois os autos foron infectados por unha praga de parasitos que adoitan enviarse coa gasolina luminosa. Estes animais recordan un homínido pero en vez de boca posúen unha palla extensible.

A peste é controlada con presteza polos servizos de fumigación municipais, de non o facer coa suficiente dilixencia as samesugas enquistaríanse e o máximo orgullo dos Estévez quedaría completamente inservible.

(Continúa no nº 30 da Voz de Lenda)



SOÑANDO CONTIGO

Por *DAVID WHITE*

Sono contigo a cada momento, en cada instante que pasa da miña vida. Os momentos ao teu lado son como dúas gotas de auga clara que caen do ceo escuro e tenebroso, onde a choiva e as treboadas caen a chispazos. Ti es a nena dos meus ollos, a nena que sempre busquei.

Cando penso que te quero, quédaseme pequeno, por iso os meus labios dinte: ámote. Cando estamos xuntos máis namorámonos. Soño contigo cada día porque á fin fuches miña e ao final te atopei. No meu cuarto, cando chega a noite, dúrmome e sono, contigo e cos nosos sonos, que ogallá os consigamos. Que o noso amor perdure ata que un dos dous diga que isto se rematou, non poderemos continuar coa nosa relación perpetua e sen futuro ningún. Xa só seremos amigos, bos amigos e nada máis; simplemente uniranos a amizade que temos os dous.

O DEPORTE

Por BRAIS LOURIDO

O deporte mellora a condición física e química e é moi entretido.

Historia.

Existen utensilios e estruturas que suxiren que os chineses realizaron actividades deportivas xa no ano 4000 a. C. Os monumentos aos emperadores indican que certa cantidade de deportes, incluíndo a natación e a pesca, foron xa deseñados no Antigo Exipto. Para os gregos o deporte era unha parte moi importante da súa cultura, polo que crearon os Xogos Olímpicos, unha competición que se disputou dende o ano 776 a. C. ata o ano 394 d. C. cada catro anos en Olimpia.

Profesionalidade.

O mundo do deporte pasa a ser profesional grazas aos medios de comunicación, facendo que algúns deportes movan ao ano millóns de Euros. Isto conduciu a certa polémica, xa que para o deportista profesional pode chegar a ser máis importante o diñeiro ou a fama que o propio acto deportivo en si. O fútbol en Europa e América Latina, ou o fútbol americano e o béisbol en Estados Unidos, son exemplos de deportes que moven ao ano enormes cantidades de cartos.

Arte física.

Os deportes comparten un alto grao de afinidade coa arte. Disciplinas como a patinaxe artística sobre xeo ou o “taichí”, son deportes moi próximos a espectáculos artísticos en si mesmos. Actividades tradicionais como a ximnasia e o ioga, ou máis recentes como o culturismo, o sendeirismo ou “trekking” e o “parkour” tamén comparten elementos propios do deporte con elementos artísticos.

Tecnoloxía.

-*Saúde.* A tecnoloxía encóntrase presente dende a nutrición ata o tratamento de lesións, incrementando o potencial do deportista. Os atletas contemporáneos son capaces de practicar deporte a maiores idades, recupéranse máis rapidamente de lesións e adestran de forma máis efectiva que xeracións anteriores. Evidentemente non é legal consumir substancias dopantes.

-*Instrución.* Os avances da tecnoloxía crearon novas oportunidades na investigación deportiva. As melloras en tecnoloxía tamén serviron para mellorar os sistemas de adestramento, en ocasións asistidas por máquinas deseñadas para tal efecto. A tecnoloxía adquiriu un papel importante no deporte, simulacións por ordenador, investigacións en túneles de vento, etcétera.

-*Equipamento.* O deportista válese de diverso instrumental para levar a cabo a actividade, como os bates empregados en béisbol ou os balóns usados en fútbol ou baloncesto. Así mesmo, nalgúns deportes de contacto físico faise necesario o uso de equipo protector.

Sociedade.

O deporte ten unha grande influencia na sociedade; destaca de xeito notable a súa importancia na cultura e na construción da identidade nacional. No ámbito práctico, o deporte ten efectos tanxibles e positivos nas esferas da educación, a economía e a saúde pública. No tereiro educativo, o deporte xoga un papel de transmisión de valores a nenos, adolescentes e mesmo adultos e mellora a aptitude social.

Economía.

No apartado económico, a influencia do deporte é indubidable, debido á cantidade de persoas que practica o deporte así como a que o goza como espectáculo de masas, facendo dos deportes importantes negocios que financian aos deportistas, axentes, medios, turismos e tamén indirectamente, a outros sectores da economía.

A práctica do deporte eleva tamén o benestar e a calidade de vida da sociedade polos efectos benéficos da actividade física, tanto para a saúde corporal como a emocional. As persoas que practican deporte e outras actividades non sedentarias con regularidade senten como mellora a función mental, a autonomía, a memoria, a rapidez, produce unha estabilidade na personalidade caracterizada polo optimismo, a euforia e a flexibilidade mental e fai a un sentirse máis satisfeito, experimentando, subxectivamente, un maior benestar.

A realización regular e sistemática dunha actividade física demostrou ser unha práctica sumamente benéfica na prevención, desenvolvemento e rehabilitación da saúde, así como un medio para forxar o carácter, a disciplina, a toma de decisións e o cumprimento das regras beneficiando así o desenvolvemento do practicante en todos os ámbitos da vida cotiá.

UN POUCO DE RELIXIÓN

Por JOSE MARÍA DARRIBA

Relixións monoteístas.

Xudía. Dez mandamentos de Moisés. Teñen o día festivo para o culto o Sábado (Sabat). Estudan o Talmud na sinagoga có rabino.

Católica. Xesús e a Biblia. Teñen o día festivo para o culto o Domingo nas igrexas.

Católica e reformas do cristianismo:

1 Ortodoxa. Os que crían que era a verdadeira relixión, a fe esténdese polos países do leste de Europa.

2 Protestante. Lutero e Calvino puxeron noventa e nove puntos como reforma protestante ao dogma católico romano.

3 Anglicana. No Reino Unido con Enrique VIII e Isabel I fundaron a relixión anglicana separada da católica.

Musulmá ou Islam. San Gabriel axudou a Mahoma a facer o Corán. Teñen un só profeta Mahoma e un so deus Alá. Teñen o día festivo para o culto na Mezquita o venres ou para ler e estudar o Corán, son chamados dende o minarete polo Imán que é o sacerdote destes musulmáns.

Relixións politeístas.

Tao. Fundador Lao Set. O significado do tao depende do contexto e pode usarse como termo filosófico, cosmológico, relixioso ou moral.

Confucianismo. Conxunto de doutrinas morais e relixiosas predicadas por Confucio.

Budismo. É unha das grandes filosofías e relixións orientais, engloba unha gran variedade de tradicións, crenzas e prácticas baseadas en gran medida nas ensinanzas atribuídas a Siddhartha Gautama, que é comunmente coñecido como Buda.

Hinduísmo. É unha relixión henoteísta tradicional da India. Considerada a máis antiga das grandes relixións do mundo aínda en práctica, o Hinduísmo caracterízase por unha diversidade de sistemas de crenzas, prácticas e escrituras. Por exemplo posúen o Tao-Karma que é a causa e efecto e o Nirvana que é a conciencia.

Xanseísmo. A obra fundamental do xansenismo é o Augustinus, escrito por Jansenio. Basado neste libro xorde un movemento que se desenvolve en tres ramas: xansenismo teolóxico, xansenismo moral-espiritual e xansenismo político-antixesuítico-galicista. Non poden matar ningún animal nin plantas.

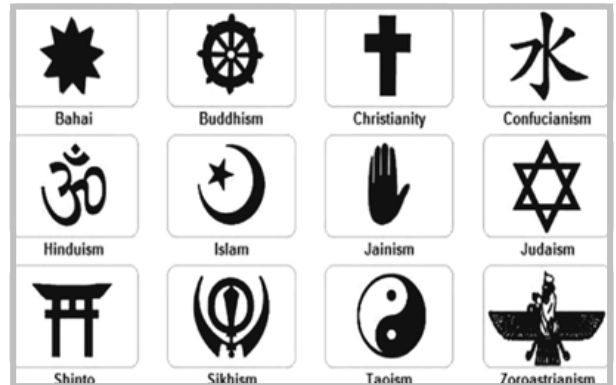
Sintoísmo. Relixión nativa en Xapón. Inclúe a adoración dos Kamis ou espíritos da natureza.

As seitas mais importantes.

Os Mormóns en EEUU que traballan e viven en granxas.

Os Testigos de Jehova fundada por Alan Smith.

Os evanxelistas que son cristiáns pero non se consideran católicos.



A BELEZA DAS FLORES

Por DAVID WHITE

As rosas son fermosas e preciosas. As margaridas florecidas van iluminando as augas da ferverza. Os tulipáns son flores que ao collelas se fan manteiga para untar no pan. A violetas colorean as paisaxes de cor lila e violeta e iluminan os xardíns. Os caraveis dan nome a unha canción que di: caraveis, caraveis do meu corazón...

As estrugas, se as tocas moi forte e apértalas, poden picarte coas súas pequenas espiñas e rematas coas mans ensanguentadas e vermellas como un extintor de fogo, que axuda a apagar o lume que ameaza a beleza das nosas flores, xa sexa silvestres ou mansas. O cardo, o toxo, o fento, o breixo, a uz, a carqueixa son plantas silvestres dos nosos montes. Só o lume poderá arrasar a terra e facer desaparecer a cor, a luz e o sentimento deixándoa seca, inerte e morta.

A CIDADE DOS TRES DRAGÓNS D'AUGA

CAPÍTULO II

Por MANOLO TOMÉ BEN

Aquel día busquei refuxio do frío e a soidade nun coqueto café xunto ao concello, no que suxestivos adonis lucían os seus encantos para o belo sexo. Unha cheminea grande como un sono caldeaba o lugar e nela ardían dous grosos madeiros de teca dos que aínda colgaban falsos percebes.

As súas cen mesas estaban ocupadas por bochudas matronas que, á primeira vista, semellaban exercitarse sen descanso no deporte da halterofilia e, non obstante, ningún son viaxaba polo aire salvo o crepitar do lume.

Estaba a punto de abandonar o local, cando vin que ao fondo unha man me invitaba a sentarme na súa mesa. Era a algalga, pois así chamábanse entre eles, máis fermosa que vin nunca. Ao punto sentín que as miñas meixelas se coloreaban e o corazón latexaba como un acordeón bulicioso. A súa voz era o canto dun paxaro no despuntar da mañá e revelaba unha personalidade do sabor do kumquat.

Estaba a xogar soa, ao tratt, xogo con certas similitudes co xadrez, aínda que nel sempre gaña o máis ousado. Expresei con voz pegañenta, de bobo namorado, a miña ignorancia no tema e ela, cun sorriso cantante, ofreceuse a desvelarme os seus segredos.

A partir da terceira partida empecei a comprender os principios do tratt, e perdinme por completo naqueles ollos profundos, sutís, que revelaban o meu universo sen prexuízos.

Cada media hora xurdía do chan un montacargas con bocadillos quentes, para deleite dos clientes, recheos de carnes descoñecidas para min.

Ás once en punto estaba a punto de realizar un movemento longamente meditado, cando soou unha serea afastada e o local, nun visto e non visto, quedou baleiro, pois era o sinal de que se remataba a hora do bocadillo. Só quedamos o meu soño, eu e o taberneiro, un gordiño xocoso que aparentaba ler o diario, pero non nos quitaba ollo, lanzándonos miradas aprobatorias.

Entón sentín a súa man xogando cos meus dedos calosos. Así se iniciou o primeiro lance das nosas aventuras amorosas que remataron ao despuntar a noite, no frío cuarto dun hotel, onde espertei á consciencia tras unha cúpula realizada coa intensidade dun sapo. Non recordo nada das horas pasadas tras sentir as súas mans. A tal extremo chegou o meu arrebatado. Afundido no cansazo e no colchón sentín o seu bico de despedida na meixela e a súa voz murmurarme no oído “estou de volta ás dúas”. Logo durmín profundamente e soñei que na cidade de Amsar un rei deposto comía a alma dos nenos ou era eu transformado en salmón saltando entre os rápidos dun río tras cruzar o mar do Tetis.

Espertei as doce, na xanela do balcón, o ceo estaba preñado de estrelas e unha lúa faro iluminaba o mar tras os rompentes do dique. Baixei ao comedor aínda deserto, pois alí se acostumaba a cear ás tantas e pedín unha avetarda á cazadora cun fondo de xenxibre, acompañada de celestes patacas asadas. Mentres un músico maxistral puxo ritmo aos meus bocados, que concluíron cun suflé de rosas e un café con gotas de licor de arándonos.

Logo saín a estirar as pernas, me deixei levar pola beira do Mazá entre o canto dos alacrás ceboleiros, saltar das ras e o mirar de si ou non das curuxas.

Sobre o prateado curso voaban morcegos que cazaban peixes ao voo, deleiteime na contemplación da súa técnica. Dende a distancia un inmenso clíper iluminaba as sombras e o vento traía as voces da tripulación, un idioma nunca por min escoitado. A poucos metros do camiño durmían os gaviais.

Mirei o reloxo de cadea e as agullas aproximábanse á unha e media polo que volví e con paso apresurado cheguei ao cuarto.

Na cama, en traxe de Eva, Agua danzaba sobre as sabas, expresando cos seus movementos unha mensaxe erótica e lúcida que ao punto espertou o macho que habita sobre a miña pel. Apaguei a luz e a negrura encheuse de aloumiños.

Ao rematar pedimos unha ensalada de froitas na que non faltou o durión, tan grato á boca do tigre, o mangostán e a froita de iac. Entre risas e bicos maravillosos ela faloume da súa paixón pola entomoloxía tropical e o seu rexeitamento aos métodos asasinados e destrutores dos seus colegas no mundo de Afuera.

(Continuará A Voz de Lenda nº30)

DE XOGUETES VAI O CONTO

Por XAQUÍN VIDAL

Verdade que cando nos fixamos no escaparate dunha tenda de xoguetes os estantes nos mostran unha clasificación de xénero ancorada en tópicos, ideoloxías resesas e costumes pasados? Por exemplo, que necesidade hai de estereotipar as cores dos xoguetes sobre a base do xénero: azul para os nenos, e rosa para as nenas. Sabían vostedes que entre os nosos xenes non se encontra ningún que predetermine a preferencia por unha cor segundo o sexo? Si, xa sei que o sabían pero aínda así estamos fartos de escoitar “o rosa para a meniña e o azul para o meniño”.

Tamén os tipos de xoguetes sofren esta distinción por xénero: mentres que os xoguetes relacionados con cociñas, actividades domésticas, moda, princesas e as manualidades ou xogos artesanais se asocian ás nenas, aos nenos anímaseselles a xogar con xoguetes de construción, de aventura, científicos, de coches ou superheroes. Só teñen que fixarse nas imaxes das caixas nas que veñen empacuetados. Toda unha mostraxe de sexismo e desigualdade. Este tema foi sometido a debate a raíz da campaña dunha famosa cadea de tendas de xoguetes, quen recentemente compartiu en Twitter unha foto comparando os xoguetes que se vendían nos anos 70 cos actuais. Mentres que inicialmente os cochiños de bonecos, accesorios domésticos e fornos de xoguete se fabricaban en cores neutras, brancas, vermellas e azuis, dirixíndose a ambos os dous sexos, hoxe a inmensa maioría son de cor rosa. Recomendolles que collan calquera catálogo actual e o comparen cun de hai trinta ou corenta anos (os atoparedes en internet). Ou se andades pola corentena, buscade no fallado dos vosos pais, talvez encontredes como eu unha cociña azul e un carriño para bonecos de cor branca e azul mariño. Realmente non creo que sexa necesaria a comparación, con observar un catálogo actual comprenderemos as dificultades para atopar un xoguete que eduque ou se publicite en igualdade. Para botarse a chorar!!!

Os xoguetes deben cumprir tres obxectivos claves: divertir, aprender e estimular creativa e intelcualmente aos máis pequenos. Non cren que son eles, independentemente do seu sexo, os que deben elixir que xoguete prefiren en cada momento?

Encontrar xoguetes educativos que non inciten á violencia, promovan o coidado do medioambiente e sexan igualitarios non é doado se un se deixa orientar polos catálogos das grandes marcas. Se se orientan ben os seus gustos reforzarase a súa autoestima e estaráselles a educar en valores positivos de cooperación, igualdade e consumo responsable.

Pero como podemos escoller o xoguete correcto? Pois seguindo unha serie de premisas de xeito claro e directo:

Non hai xoguetes para nenos e para nenas. O xogo debe fomentar a espontaneidade e liberdade. Nos xogos de figuras, intentar que haxa personaxes femininos e masculinos así como diversidade cultural. Debemos intentar que nenos e nenas xoguen xuntos. Ter coidado coa imaxe que algúns bonecos dan do corpo da muller. Romper estereotipos de xénero. Se á túa filla lle gustan os camións, pois que xogue con camións. Que ao teu fillo lle gustan as bonecas, pois que xogue coas bonecas. Agasallar xogos nos que nenos e nenas cooperen tanto en espazos públicos como domésticos. Limitar ao máximo os xoguetes que fomenten a violencia. Non por límites aos seus sentimentos e emocións, e favorecer que as desenvolvan tanto eles coma a elas por igual. As nenas tamén merecen ter superheroínas. Non só fadas, princesas, noivas e raíñas do baile.

"A pesar de que os xoguetes destinados aos nenos fomentan a actividade e a aventura, certos xoguetes especificamente dirixidos ás nenas encerran unha mensaxe subliminar que dá prioridade á aparencia física e ao superficial".

ESPERANZA

Por DAVID WHITE

Esperanza vai como unha danza, como os xiros dunha buxaina, baila e baila. Vai camiñando por distintos sendeiros. Cando ti vas, eu volvo xunto a ti. Non me vexo sen a túa delicadeza para facer as cousas que están sempre na túa enteireza. Esperanza e destreza, dúas cousas que van sempre coa nosa vida na nosa cabeza.

O RECUNCHO DAS RECEITAS

CHOPO DE PEIXE

PARA 4 PERSOAS

Por ELISA MÍGUEZ

Ingredientes:

200 gr. de escarpote limpo.

500 gr. de escarpote con espiña.

4 culleradas de aceite.

½ cebola.

1 porro.

1 cenoria.

Salsa de tomate.

1 vaso de viño Branco Rías Baixas.

4 culleradas de nata líquida.

Sal.

Pementa branca moída.



Cortar a cebola, o porro e a cenoria, pochar todo nunha cazola con aceite de oliva ben quente. Engadir o viño e cubrir todo con ½ litro de auga, sazonar con sal e pementa e cocer durante 10 minutos.

Limpamos o escarpote e o cocemos no mesmo caldo 5 minutos. Retiramos e separamos a carne das espiñas e esmiazamos e trituramos todo ata conseguir unha crema; engadimos o tomate e a nata.

Tamén preparamos un espeto con mexillóns e berberechos que previamente teremos abertos ao vapor.

BISCOITO DE QUEIXIÑOS.

Por SARA RODRÍGUEZ

O biscoito de queixiños é ideal pola súa textura para merendas e almorzo. Acompañado por un vaso de leite, café ou chocolate recordaranos co seu sabor e textura aos biscoitos de toda a vida.

INGREDIENTES:

As medidas son as dun vaso de iogur, como toda a vida!!

4 queixiños o Casarío (o do Casarío é para que vos decatades do tipo de queixiño, pero vale calquera marca).

2 iogures naturais sen azucre.

2 vasos de azucre.

½ vaso de nata.

2 vasos de leite.

2 vasos de fariña.

4 ovos.

100 gr de aceite de oliva.

1 sobre de fermento químico.

1 chisco de sal.



Manteiga para engraxar o molde.

COMO FACER BISCOITO:

Comezaremos separando as claras das xemas e prequecer o noso forno a 180 graos con calor arriba e abaixo e posición media da reixa. Engraxamos e enfariñamos o molde.

Seguidamente batemos cun batedor de varas ou a man as claras cun chisco de sal ata que estean ben firmes. Reservamos. Poñemos noutra cunca ou no vaso do batedor o resto de ingredientes agás a fariña e o fermento e batemos con varas durante cinco minutos ata que vexamos a mestura esponxosa e con volume. Entón engadi-

mos a fariña xunto co fermento e mesturamos ata que non vexamos grumos. Engadimos con coidado as claras a punto de neve á mestura anterior, poñemos no molde e enforamos durante cincuenta minutos ou ata que ao picar o biscoito cun escarvantes de madeira este saia limpo.

NA NOITE

Por MANOLO TOMÉ BEN

Unha lúa vermella viaxaba na súa barca sobre o ceo da cidade de Ápolis, os farois da rúa do peixe iluminaban o espazo nocturno e o aire enchíase coas brumas do afastado mar do oeste. Entón místico Oler saíu ao balcón, para regar os seus xeranos vermellos e as súas petunias de mil cores.

Longo, de pel pálida e aire distraído, os seus bigotes movíanse rebeldes como os dun leirón careto. Vestía un chándal verde, en cuxas costas brillaba un sol dourado, e uns tenis azuis.

Acababa de deixar un groso libro no estante, no que a xeito de diario ía deixando día tras día as areas da súa experiencia diaria.

Tras dar de beber ás sedentas plantas saíu do balcón e encamiñouse á parte traseira do piso, subiuse a unha vella cadeira de brazos e abrindo a claraboia de cristal asomou a cabeza ao reino dos tellados.

No ceo danzaban os morcegos á caza das esquivas trazas e as estrelas desvelaban os seus ollos luminosos.

Os seus veciños abrían tamén as súas claraboias ao ceo, asombrados ao descubrir a paisaxe oriental do ceo urbano, preñado de estrañas gárgolas e magníficas cúpulas. Mentres as campás da catedral daban entrada á hora última, aquela na que os sonos comezan a cercar a fortaleza da razón e a ilusión e o misterio abren as súas ás ao inexplorado.

Cun impulso dos seus fortes brazos saíu, e unha vez os seus pés pisaron as tellas o seu corpo sentiu un vigor novo mentres os seus pulmóns se abrían, e no seu cerebro se dissipaba o pesadume.

Con paso áxil, adestrado polo hábito, camiñou polos cumes da cidade atravesando tellados e terrazas. Nalgunhas descubriu exquisitos xardíns de bambús e bosques de bonsáis, mentres noutras, hábiles comerciantes abrían as súas tendas aos habitantes da noite, onde era posible adquirir dende delicadas xoias a antigüidades perdidas no tempo. Os seus pasos encamiñábanse ao oeste, pois estaba disposto a pasar a noite xogando ao xadrez co seu amigo e enxeñeiro Aciro. Co que mantiña unha amizade de trinta anos, máis ávida de silencios que de palabras.

Coñecéranse nas afastadas montañas do cobre, onde ambos os dous pasaran a súa xuventude extraendo as riquezas da terra. Nos seus sonos aínda corrían as vagonetas cargadas de mineral e oíanse os sons do pico e as sereas, que anunciaban o cambio correspondente.

Agora os pés pisaban unha das mil pontes colgantes, que unían o ceo como unha araña de maromas de cânabo iluminados por farois de papel.

No ceo voaban gaivotas e mascatos, ao fondo deslizábanse os tranvías e os raros coches de cabalos, que o paso das horas ía facendo cada vez máis feble.

Tras a quinta ponte encontrouse ante a cúpula de branco marmóreo que señoreaba a mansión do seu amigo.

Chamou con forza á porta claraboia, pero ninguén respondeu, tras repetir o xesto dúas veces cedeu ante a evidencia de que Aciro non estaba na súa casa. Polo que cambiou de plans e se encamiñou cara ao porto.

Media hora máis tarde, achábase ante as últimas casas, que como acantilados urbanos limitaban o espazo dun mar embravecido de cetáceos e luras xigantes. Entrou nunha taberna, pediu unha cervexa de cacto e pasou as horas contemplando as brasas, onde se asaban carnes e outras viandas de dubidoso gusto mentres un loro saudaba á concorrencia cun: Onde está o almirante Smith! Os paisanos xogaban ao dominó con bravatas e o brillo dalgunha navalla mal intencionada.

A cervexa era realmente mala, pero pediu outra xerra e deixouse impresionar do seu sabor ácido, mineral cun regusto a deserto e ironía.

Logo decidiu volver, dando un rodeo atravesou a rúa antiga e a ponte dos suspiros, cruzando a continuación a mazá do amor. Pródiga en flores, grúas e olores de ámbar e sándalo pero non baixou a buscar os doces beizos de Ires, o seu amante de noites desgraciadas.

Tras deixar atrás o barrio do desexo a lúa afundiuse no mar, as sombras creceron e chegou á terraza onde xermola a auga na fonte do cabalo vermello, apresurou o paso pois avistou á parca luz dos farois unha moza que se afogaba nas súas augas. Intentouna coller pero foi el o atrapado, unha máscara caeu e desvelou tras o rostro da muller un abismo de momia e crueldade. O vampan introduciuse no seu interior e deixou tras de si a casca baleira do seu antigo corpo coa alma de Oler mentres o vento comezaba a desfacer os restos da súa vítima.

Pois tal é o destino dos homes que se encontran con estes espectros nocturnos.

IGUALDADE EN LENDA

Por JAIME VIQUEIRA VEIRAS

Oito e media da mañá soa o espertador. Teño que erguerme. Da igual. Non, non da igual, teño un día enteiro por diante.

O espertador parece rebentar as miñas gañas de ir ao traballo, ou sexa ir a Lenda, ir a este centro de persoas afectadas por unha enfermidade mental e non da igual.

En Lenda todos somos iguais incluíndo tamén os traballadores que nos fan a vida e o traballo diario máis levadeiro.

Tamén hai que entender a nosa problemática que non é fácil. Todos e cada un de nos parecemos iguais pero a procesión de cada un vai por dentro. Iso si, todos rezamos ao mesmo santo, xa sexa Jaime, Quico, Maica, Iria, Carmen, Feli ou Pili porque para min son santos da miña devoción; todos e cada un deles son iguais sexa cal sexa o seu cometido aínda que cada un deles desenvolve varias facetas ou traballos. Nunha palabra son todos iguais e todos traballan en igualdade dende as nove da mañá ata as tres da tarde, e das catro ata as sete. Así que eu vos podo asegurar que en Lenda traballamos en IGUALDADE.



CAMPIÓNS DO MUNDO DE XADREZ

CAPÍTULO V

Por ALBERTO LAGO



MAX EUWE 1901-1981

Foi o quinto Campión do Mundo de xadrez, entre 1935 e 1937. Naceu en Amsterdam. Evitou tomarse en serio o xadrez. Concluíu o seu doutorado en matemáticas e sempre exerceu o profesorado nesta disciplina. Foi campión de xadrez dos Países Baixos desde 1921 ata 1935. O 15 de decembro de 1935, tras 30 partidas disputadas en 13 cidades durante un período de 80 días, derrotou ao campión mundial Alexander Alekhine. Perdeu o título contra o mesmo Alekhine en 1937. Tras o falecemento de Alekhine en 1946, algúns consideraron que Euwe tiña un dereito moral ao título, pero accedeu a participar no encontro-torneo de A Haia con outros catro rivais. Quedou en última posición, o novo campión foi Mikhail Botvinnik.

Como persoa presenta un marcado contraste co o seu predecesor. Estivo casado e tivo tres fillos; levou unha vida razoablemente feliz. Foi profesor de matemáticas e foino tamén no que respecta ao xadrez.

O seu estilo caracterízase por un énfase que concede a lóxica e unha minuciosa preparación.

MIKHAIL BOTVINNIK 1911-1995

Foi un xadrecista soviético, Campión do Mundo varias veces entre 1948 e 1963, e Gran Mestre Internacional.

Comezou a ser coñecido ao derrotar ao campión mundial Capablanca nunha exhibición de partidas simultáneas. Progresou rapidamente e aos 20 anos, en 1931, cando xa era un Mestre Soviético, gañou o seu primeiro campionato da URSS. Volveu logralo en 1933, 1939, 1941, 1945 e 1952. As súas grandes habilidades analíticas convertérono nun dos primeiros estrategos a gran escala do xadrez debido á súa enorme capacidade para estudar e planificar partidas.

Botvinnik continuou cos seus éxitos e en 1948 gañou o título mundial, que quedara vacante tras a morte de Alexander Alekhine, cando gañou o torneo de A Haia. Defendeu o título mundial dúas veces conservándoo.

A pesar de brillar no xadrez, acadou o título de enxeñeiro eléctrico, onde os seus logros tamén foron importantes. Defendeu o título mundial dúas veces conservándoo.

Botvinnik estivo casado, tivo un fillo e exerceu a ensinanza na universidade.

Se dividimos en dous grupos as personalidades dos campións, esta mostra sinaladas semellanzas. Por unha parte están os que se entregaban ao xadrez case en exclusiva, Morphy, Steinitz, Capablanca e Alekhine, a quen chamaremos os heroes. Os outros que tiveron diversos intereses a marxe do xadrez os non-heroes.

Os heroes son coñecidos, así a causa dos mitos que se foron edificando ao redor de cada un dos seus membros. Estes homes manifestaban considerábeis alteracións emocionais. A función que o xadrez representou na vida destes homes é bastante clara; serviu de vehículo para a satisfacción das súas manías de omnipotencia.

O grupo dos non-heroes manifestan tendencias exactamente contrarias, carecen do mito levantado ao seu redor inda que moi ben puideran edificalo. Para estes o xadrez non é máis que unha das diversas ocupacións intelectuais nas que obtiveron competencia en maior ou menor medida. O xadrez proporcionáballe unha válvula de escape libidinoso, especialmente para a agresividade que nas outras zonas intelectuais non procuraban.



Euwe Vs. Botvinnik.



EUROCOPA DE FUTBOL. IUGOSLAVIA 1976

Por BENJAMÍN NOGUEIRA CASAS



Esta sería a última edición que se disputaría polo formato adaptado ata entón, no que tan só se enfrontan catro equipos na fase final e o país anfitrión tan só organizaba catro partidos (as semifinais, 3º posto e final). A fase eliminatoria formábase en oito grupos e cada campión de grupo enfrontábase a un dos outros en cuartos.

Os oito equipos que se clasificaron para cuartos foron España, Gales, Iugoslavia, Holanda, URRS, Bélxica, Alemaña e Checoslovaquia. Destes equipos chegarían á fase final Holanda, Alemaña, Checoslovaquia e Iugoslavia.

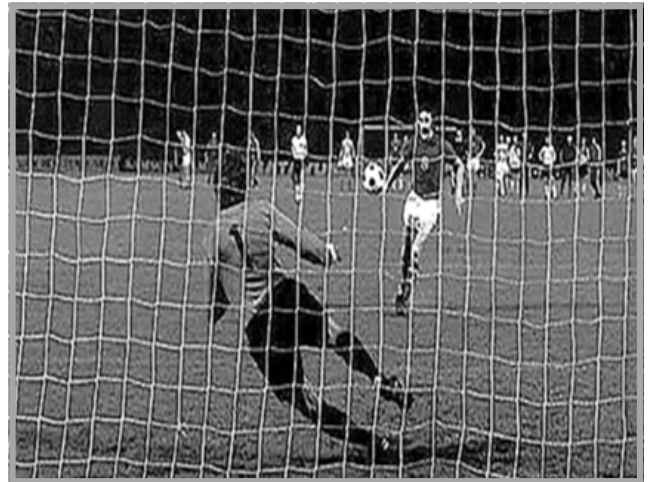
O país balcánico foi o elixido para celebrar a fase final. Alemaña era unha das favoritas pois era a campioa de Europa e do mundo. A selección Holandesa, outra das favoritas que contaba nas súas

Aquel penalti...

“Despois de cada adestramento adoitaba quedarme co noso porteiro xa que me gustaba tirar os penaltis e sempre apostabamos unha libra de chocolate ou unha cervexa. O meu compañeiro era un gran porteiro...

Desta forma, antes de ir a durmir, intentaba pensar en formas de batelo, de mellorar os meus erros.

Así tiveron a idea de que se atrasaba o inicio e só levantaba o balón, o porteiro, que se lanzara a un lado da portaría, non podería rectificar no aire. Esa foi a base da miña filosofía. Empecei a probalo e a poñelo en práctica. Comecei a empregalo en amigables, en ligas menores, e finalmente useino no Campionato de Europa”. Antonin Panenka.



E Panenka tirou o penalti.

filas con Johan Cruyff, decepcionou ao caer nas semifinais contra Checoslovaquia. Os checoslovacos ademais de golear a Holanda por 3-1 lograron frear a Cruyff que mesmo foi expulsado por dobre amarela.

Checoslovaquia logrou vencer a tódolos seus rivais. Rivais do talle da URRS (fase previa), Inglaterra, Portugal e Holanda ata plantarse na final. Alemaña logrou vencer en semifinais os iugoslavos aguantando a presión do ambiente do estadio iugoslavo. Así foi como Beckenbauer e compañía se plantaron na final por segunda vez consecutiva.

Na final disputada no Crvena Zvezda Stadium de Belgrado ante trinta e un mil espectadores presenciouse un duro e disputado encontro entre alemáns e checoslovacos. Checoslovaquia logrou poñerse 2-0 no marcador (goles de Svehlik e Dobias), antes de que Alemaña empatase ao final (goles Dieter Müller e Holzenbein). Na prórroga non houbo goles e houbo que recorrer aos penaltis. Nos penaltis acertaron por parte checoslovaca Masny, Nehoda, Ondrus e Jurkenik. Por parte alemá foron Bunhof, Flohe e Bongartz. Uli Hoeness fallou o cuarto penalti para os alemáns e se Panenka acertaba o último para Checoslovaquia o título iría para aquel país.

Panenka observou xusto antes de golpear o balón que o porteiro alemán se estiraba cara á esquerda e lanzou unha vaselina suave polo centro da portaría batendo ao porteiro alemán Maier, dando así o título aos checoslovacos. Este estilo de lanzamento coñécese como “penalti Paneka” e fíxose moi famoso.

Panenka rompeu a hexemonía alemá no fútbol, Alemaña levaba unha traxectoria envexable sen perder nin un só partido en todo o campionato.

España solucionou a fase de grupos con certa solvencia, cedendo tres empates pero rematando primeiros de grupo. No cruzamento de cuartos tocoulle co gran favorito, Alemaña, no partido de ida empatou a un, pero no de volta perdeu en Múnic por 2-0.

A VOZ DE LENDA RECOMENDA:



**BLANCO**
SEGUROS

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

**M. VALLES**
gestoría administrativa



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

Teléf.: 986 400 032
Fax 986 400 940

**Cal 3**
fotografía

www.caltres.blogspot.com

Pza. Constitución, 12 36800 REDONDELA
Tif: 986 400 965 info@cal3foto.com

**Papelería - Librería**
LA IMPRENTA

libreria@hijosdeamador.com

C/ Alfonso XII, 17
Telf./Fax. 986 402 698

REDONDELA
Pontevedra

PAPELERÍA-LIBRERÍA

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

CAFETERÍA - CHURRERÍA

PEPE

A Xunqueira- Redondela

CONFITERIA

**Filo**
PASTELERÍA ARTESANA

*Dende 1962
ó seu servizo*

Casto Sampedro, 4
Teléfono 986 401 718
REDONDELA (Pontevedra)



www.facebook.com/asociacion.lenda
www.facebook.com/avozdelenda
www.facebook.com/CentroOcupacionalLenda

A VOZ DE LENDA RECOMENDA:

Moliere
Librería Papelería

Rúa Pai Crespo, 1 - Telf./ Fax: 986 40 47 54
36800 Redondela (Pontevedra)
e-mail: libreria.moliere@hotmail.com

O Café da Vila



TEJO

Calle Pai Sarmiento, 2 - Teléfono 986 402 254
36800 REDONDELA / TALLERES PROPIOS

DISTRIBUIDORES OFICIALES DE RELOJES:

CITIZEN CASIO RACER GUESS VAGARY LORENZ

LORUS

FOSSIL

NOWLEY

RADIANT

RADIANT

ADMITIMOS TARJETAS DE CREDITO

TARJETA PUNTO ORO Y TARJETA COMERCIO: PAGUE HASTA 12 MESES SIN INTERESES



RÚA TELMO BERNARDEZ, 13 - TEL. 986 40 11 56
REDONDELA

LOE Si sueñas... Loterías

COCÓ

Plaza Constitución, s/n
36800 REDONDELA - Pontevedra
986 40 34 95
kiosco.coco@gmail.com

COPY



REDONDELA

Pza. Constitución, 1 Entlo. 36800-Redondela
Tlf./fax: 986 40 43 49 // e-mail: copyredondela@hotmail.com

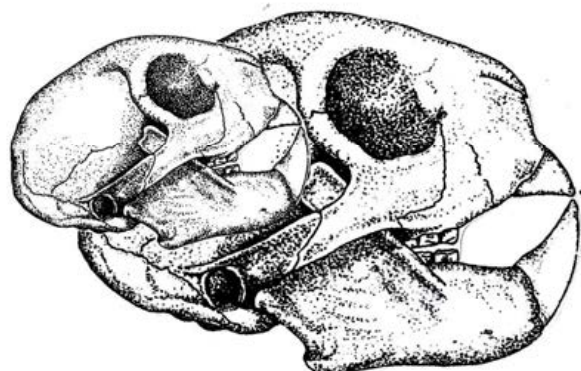
copias e impresiones
servicio de plotter
encuadernaciones
plastificados

servicio de fax
impresión de camisetas
tarjetas de visita
publicidad...

exclusivas
Ucha

Rúa de Santa Mariña, 22
Telf.: 986 403 579
36800 - REDONDELA

XA
SOMOS
DOLIS!



Sonia Be

