

Vagalume



Nº 4 - Otra Década - DICIEMBRE 1999



VILLADEPALOS

Las tierras, las tierras, las tierras de España,
las grandes, las solas, desiertas llanuras.
Galopa, caballo cuatralbo,
jinete del pueblo,
al sol y a la luna.

¡A galopar,
a galopar,
hasta enterrarlos en el mar!

A corazón suenan, resuenan, resuenan
las tierras de España en las herraduras.
Galopa, jinete del pueblo,
caballo cuatralbo,
caballo de espuma.

¡A galopar,
a galopar,
hasta enterrarlos en el mar!

Nadie, nadie, nadie, que enfrente no hay nadie;
que es nadie la muerte si va en tu montura.
Galopa, caballo cuatralbo,
jinete del pueblo,
que la tierra es tuya.

¡A galopar,
a galopar,
hasta enterrarlos en el mar!

INDICE

Editorial	3
Actividades de la Asociación Cultural	
«Vagalume» en 1999	4
Cena Medieval	8
Quisiera	10
Educación	11
Redacción Xove.15	12
Crónica de la XXXV Carrera Pedestre	
Behovia - San Sebastián	13
Anorexia y Bulimia	15
Una Fantasía	18
Pequeña historia del pueblo de	
Villadepalos	19
Calentamiento del Planeta	22
Entrevista a Rosario Macías Gago y	
Rufino Álvarez Fernández	24
El Bierzo. Todos los pueblos, rutas y	
caminos	26
Talismanes y Magos	27
Poesías	30
Medicamentos y Personas Mayores	33
Pasatiempos	35
Plantas Medicinales.	
Su uso tradicional en El Bierzo	37
Relato de Verano.	
Un verano con el abuelo	40
Cuento. Las pasiones y las virtudes	44
Relato.	
Cosas que pasan	45

EQUIPO DE REDACCIÓN:

M.^a José Montero Núñez
 Olivia Parrington Domínguez
 M.^a Elena Ares López
 Mercedes Enríquez Canedo
 M.^a Isabel Josa Gallego
 Yolanda Ares Ares
 M.^a Antonia Blanco López

FOTOGRAFIA:
 Vagalume

DEP. LEGAL:
 LE - 607 - 1994

IMPRIME:
 Peñalba Impresión, S. L.
 Trav. Bellavista, s/n.
 Telf./Fax 987 40 23 53
 PONFERRADA

EDITORIAL

Que se nos muere el milenio, que se nos cae. Que ya estamos saturados de tanto efecto 2000 y tanta monserga de Internet y de todos sus rollos informáticos. Que no negamos la finalidad óptima de la informática pero que ya nos duelen hasta las madres de las entrañas de ver que el progreso no sirve para acabar con el hambre, ni con las guerras, ni con el paro, ni con el racismo y la xenofobia, ni con...

Ahí está el 2000. Y ¿qué?. Ahí sigue la guerra de Chechenia. Por cierto ¿Es que no recuerdan que hay una guerra



en Chechenia?. Ahí está el pueblo Saharaui esperando ese Referéndum que no llega. Ahí están las pateras llenas de personas hambrientas que sólo buscan un lugar para vivir dignamente. Ahí está la droga; campando a sus anchas, entrando como si nada, matando, destruyendo. Se nos va el siglo XX, que se nos vaya y que sirva para siempre la lección para que jamás la historia de las guerras fratricidas se repita. Con esta sana intención amigo-a lector-a, te entregamos este nuevo ejemplar de Vagalume, fruto como siempre de la generosidad y el trabajo de los hombres y mujeres que hacemos posible que la revista salga a la calle.



ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN CULTURAL «VAGALUME» EN 1999

M^a JOSÉ MONTERO

Presidenta de la A.C. Vagalume

SEMANA CULTURAL

Celebrada en Villadepalos del
25 al 31 de Octubre

TALLER DE BARRO

Fecha de inicio: Lunes, 25 de Octubre.
Duración: Cinco días.



Horario: Del 25 al 29 de Octubre de 4 a 5,30 h. de la tarde.

Participantes: 12.

Monitora: Conchi Rodríguez Fernández.

Coincidiendo con el desarrollo de la semana cultural y dentro de los actos de la misma programamos el Curso de Barro.

Trabajamos la arcilla de forma manual mediante las técnicas de «los churros y las planchas» llegando a construirse piezas como jarrones, ceniceros, jardineras, fruteros, etc., con un encanto artesanal que en algunos casos demostraron las buenas habilidades de las participantes.



CONFERENCIAS

Durante esta semana celebramos dos conferencias: «La problemática de las basuras en el Bierzo» a cargo del grupo Ecologista «TYTO ALBA» y «Las plantas medicinales. Su uso tradicional en El Bierzo» a cargo de la etnobióloga M.^a Dolores Fernández Álvarez.

Acudieron a estos actos unas 70 personas.

MUSICA Y CANTO

La música y las canciones bercianas estuvieron presentes en la semana cultural de Vagalume.



La actuación de la Coral de Arganza, creada recientemente y dirigida por Ana Isabel Raimundez, junto con la actuación de la Ronda Naraya, atrajeron la atención de unas 150 personas los días 25 y 29 de Octubre.

ACTO LITERARIO

Poetas y cantautores se dieron la mano el sábado día 30 de Octubre a partir de las cinco de la tarde. El acto estuvo marcado por la reciente pérdida del poeta de la Generación del 27 Rafael Alberti.



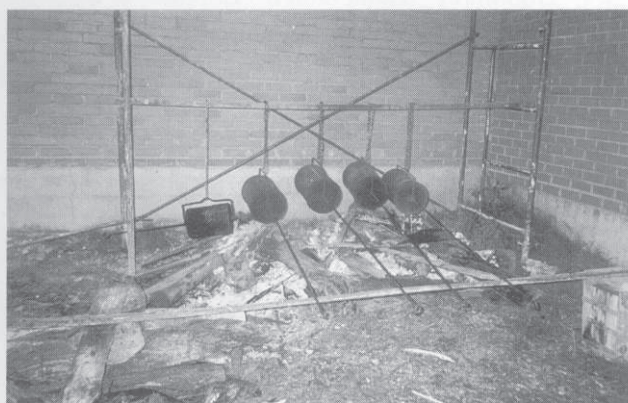
Acudieron al acto unas 120 personas.

La actuación de la Escuela de Gaitas Municipal del Ayuntamiento de Carracedelo puso fin a esta actividad.

Una vez finalizada la «A. C. Vagalume» obsequió con un pequeño ágape a todos los asistentes.

MAGOSTO

La Semana Cultural de Vagalume concluyó el Domingo día 31 de Octubre con la celebración de un magosto.



Los grupos folclóricos «El Castro» de Columbrianos y «Las Castañuelas» de Fuentesnuevas llenaron de colorido y brillantez el porche cubierto del colegio de Villadepalos obsequiando a los presentes con actuaciones de bailes regionales, canciones y actuaciones musicales.

Las 300 personas que acudieron al magosto degustaron 70 Kgs. de castañas, 30 Kgs. de patatas, tortillas, empanadas, fiambre, vino, refrescos, etc.

Se encargaron de asar las castañas: Paco, Lelo, Manolín y Ulpiano. Paco también trajo los tambores.

La leña nos la aportó la sierra de Villadepalos.

La Asociación de Vecinos «Viogio» de Villadepalos nos brindó su colaboración ayudándonos a preparar los entremeses.





AULA DE TEATRO

Fecha de inicio: Viernes, 8 de Enero.

Duración: Diez meses.

Horario: Todos los viernes de 9,30 a 11 de la noche.

Participantes: 9.

Monitora: M.^a José Montero Núñez.

Desarrollo de la actividad:

En el aula de teatro trabajamos inicialmente las técnicas de relajación, de vocalización, de expresión etc. Para ello realizamos ejercicios respiratorios, lectura, ejercicios de expresión corporal y memorización.



Posteriormente elegimos dos obras de teatro breve: «*El pobrecito hablador*» y «*Farsa y Justicia del Corregidor*» y las ensayamos. También confeccionamos el vestuario y las decoradas.

El estreno de las obras se realizó coincidiendo con la Semana Cultural de Vagalume los días 25 y 27 de Octubre en las escuelas de Abajo de Villadepalos. Aproximadamente 200 personas acudieron al estreno, desbordando las previsiones de la Organización.

«EL POBRECITO HABLADOR»

Estreno 25 de Octubre

Reparto:

Beatriz - Rosana Santamarina Ares.

Sarmiento - Ivan Ares Montero.

Roldán - Olaya López Enríquez.

Alguacil - Yolanda Ares Ares.

Inés - M.^a Isabel Josa Gallego.

Tabernero - Ruth Gago Gago.

Luces - M.^a Antonia Blanco.

Maquillaje - Olivia, Juan Carlos, Marcos, Mónica.

Dirección - M.^a José Montero Núñez.



«FARSA Y JUSTICIA DEL CORREGIDOR»

Estreno 27 de Octubre

Reparto:

Secretario - Olaya López Enríquez.

Corregidor - M.^a Isabel Josa Gallego.

Posadero - Mercedes Enríquez Canedo.

Leñador - Yolanda Ares Ares.

Cazador - Iván Ares Montero.

Sastre - Rosana Santamarina Franco.

Peregrino - Ruth Gago Gago.

Alguacil I - Tania Diñeiro López.

Alguacil II - Noemí Jato González.

Luces - M.^a Antonia Blanco.

Maquillaje - Olivia, Juan Carlos, Marcos, Mónica.

Dirección - M.^a José Montero Núñez.

Desde Vagalume queremos agradecer la acogida que nos brindó el público asistente a los estrenos de las obras.

Y agradecer también la colaboración de las personas que nos ayudaron con el vestuario.



CURSO DE GUITARRA

Fecha de Inicio: Martes, 9 de Marzo de 1999.

Duración: Ocho meses.

Horario: Todos los martes de 8,30 a 9,30 de la noche.

Participantes: 12 personas.

Monitor: Gregorio Méndez Fernández.

Desarrollo de la actividad.

El curso de guitarra se inició en marzo con un número de 12 alumnos. Se produjo un descanso durante los meses de Julio y Agosto, coincidiendo con el periodo vacacional, volviendo a reiniciarse en el mes de septiembre. Finaliza esta actividad en Diciembre.

CURSO DE COCINA

Fecha de Inicio: Martes, 9 de Marzo de 1999.

Duración: Un mes.

Horario: Martes y Jueves de 5,30 a 7,30 h. de la tarde.

Participantes: 22 personas.

Monitora: Mariana Laurentin.

Desarrollo de la Actividad.

El Curso de Cocina organizado por Vagalume



tuvo un notable éxito de participación. Varias personas se quedaron sin poder realizarlo porque el número de plazas era de 20 y se cubrieron de forma inmediata. La organización tuvo que ampliar dos plazas para no dejar fuera a los-as socios-as.

Durante el curso se elaboraron diferentes platos siendo degustados al final de cada clase por los asistentes. Trabajamos menús a base de carnes, pescados, verduras, salsas, repostería, etc. También dedicamos un día a la decoración de la mesa con motivo de la Pascua.



REVISTA

La revista Vagalume sale a la luz una vez al año y durante el mes de Diciembre.

Recoge diversos temas relacionados con el Medio Ambiente, la educación, la medicina, la historia, así como artículos de opinión.

Va dirigida a los socios y socias, a la población del Municipio de Carracedelo, a las Instituciones Públicas y en general a todas aquellas personas que muestren interés por conocer su contenido. Se distribuye gratuitamente y no cuenta con publicidad.

CENA MEDIEVAL

MERCEDES ENRÍQUEZ

RESUMEN DE LAS REUNIONES REALIZADAS POR LA COMISION ORGANIZADORA DE LA ACTIVIDAD.

COMISIÓN DE TRABAJO:

- M.^a Isabel, concejala de Turismo.
- M.^a Cruz, concejala de Cultura, Bienestar Social, Deportes y Educación.
- Marga, concejala.
- Samuel, animador comunitario del CEAS.
- Merce, representante de la asociación cultural de Carracedelo.
- Eugenia, representante de la asociación cultural *El Madroñal*.
- Gelines y Esperanza, representantes de la asociación cultural El Pez Abadiense.
- Agustín y Geli, sin representación.

REUNIONES: Celebradas los días 2, 6, 9, 20 y 28 de Julio; los días 7, 12 y 16 de Agosto; y 1 de Septiembre.

Acuerdos tomados en las reuniones:

- Celebrar una cena medieval el 11 de septiembre de 1999 en el entorno del Monasterio de Carracedo.
- Formar un grupo de trabajo que son las personas que han sido nombradas dentro de la comisión.
- Establecer el objetivo de la actividad: promocionar el municipio, el Monasterio de Carracedo, la gastronomía y los restaurantes que tenemos en el municipio. Se establece también como una actividad reivindicativa para el desarrollo de nuevas iniciativas en el Monasterio de Carracedo.
- Se acuerda el menú con los restaurantes que han participado en la reunión convocada por el Ayuntamiento. A dicha reunión se convoco a los restaurantes, las Palmeras, Pablo, Villamartín, casa Gelo y Le-

gado del Bierzo. Acudieron el Legado del Bierzo y el Villamartín.

Menú: Queso con miel, melón con jamón, empanadas, trucha en escabeche, cerdo a la brasa, un pudín de castañas, pan licores, vino y queimada al final de la cena.

Se establece el precio de 2.500 pesetas para los mayores de 13 años y de 1.500 pesetas para los menores de 13 años.

- Las invitaciones se harán en imprenta y será una imitación a pergamino. La venta de ellas se hará exclusivamente en las oficinas municipales.

- Se aprueba que para poder participar es necesario ir con la vestimenta de la época medieval.

- La decoración del entorno dependerá del grupo de trabajo, así como la organización del día de la cena.

- Los platos, vasos y cubiertos de madera se le



encargan al ceramista Felipe Hoyos, el precio es de 375 pesetas.

- Se acuerda pedir la colaboración a los bares de Carracedo, pedirles el orujo para la queimada.

- Se contacta con una empresa dedicada al alquiler de trajes para poder facilitar a las personas que no tengan el poder disponer de ellos ese día.

- La decoración será a base de estandartes con telas de colores y antorchas.

- Se han de preparar cubetos para el vino y los licores.

- También un cubeto para el agua.

- Se tendrá preparada la megafonía que compró el Ayuntamiento, para hablar y para escuchar música de tipo medieval.

- Los camareros irán con trajes de la época, se contactará con chicos y chicas del municipio. A ellos se les dará un dinero por colaborar.

- El Ayuntamiento pondrá a su disposición la infraestructura necesaria: preparar los bancos, comprar o alquilar tableros para las mesas, comprar las

telas para los estandartes, para los manteles y para las servilletas, preparar los mástiles para las antorchas y los estandartes, comprar las antorchas.

- El alcalde hablará con la empresa Imagen Press para que colabore diseñando un cartel.

- Se le encargó también al alcalde hacer las gestiones necesarias para solicitar la actividad en el patio exterior del Monasterio y hablar con el escritor Raúl Guerra Garrido para que sea el pregonero.

- Como el escritor Raúl Guerra Garrido no podía ese día se invitó al historiador de Cacabelos José Antonio Balboa.

- Para la información y difusión de la actividad:

- . Un anuncio desde el Ayuntamiento.

- . Mandar artículos a los medios de comunicación (radio y prensa).

- . Preparar unas cuñas en Onda 0.

- Se aprueba el que la cena esté ambientada por el grupo de teatro Diatres que al final representarán una obra ambientada en la época medieval «La Mandragora».

QUISIERA...

OLIVIA PARRINGTON Y DOMÍNGUEZ

Traducción libre de «Oración de un Padre» por Gary C. Myers, fundador de la revista juvenil norteamericana «Highlights for Children»

Quisiera ser mejor padre. Necesito comprender a mis hijos, escucharles con paciencia y entender con amabilidad sus preguntas.

Quisiera controlar los impulsos que me hacen interrumpirles, contestarles y contradecirles.

Quisiera ser tan cortés con ellos como desearía que fuesen ellos conmigo.

Quisiera tener el valor de confesar mis pecados contra mis hijos y pedir su perdón cuando se que he hecho mal.

Quisiera nunca vanidosamente herir los sentimientos de mis hijos; jamás reírme de sus errores ni recurrir a la vergüenza u la burla como castigo.

Quisiera nunca tentar a un niño a la mentira ni el hurto.

Quisiera ser guiado hora por hora para que pudiera demostrar por lo que digo y hago que la honestidad produce la felicidad.

Quisiera reducir la mezquindad en mí; desistir de encorvar y cuando esté de mal humor, aguantar la lengua.

Quisiera vendar los ojos para no ver los pequeñísimos errores de mis hijos y abrir los ojos a todo lo bueno que hacen.

Quisiera siempre tener presto una palabra de elogio honesto.

Quisiera tratar a mis hijos como los de su propia edad, sin exigirles los juicios y el convencionalismo de adultos.

Quisiera que se me permitiera no robarles la oportunidad de atenderse ellos mismos, de pensar, de escoger y de tomar sus propias decisiones.

Quisiera que me fuera para siempre prohibido el castigarles para satisfacer mi orgullo.

Quisiera concederles todos sus deseos razonables y tener el valor de rehusarles cualquier privilegio perjudicial.

Quisiera ser tan bueno y justiciero, tan considerado y sociable con mis hijos que ellos sintieran una genuina estima por mí.

Quisiera ser digno del amor y la imitación de mis hijos.

Quisiera tener calma, serenidad y auto-control.

EDUCACIÓN

MARIETA PEDREGAL

El País, martes 17 de Septiembre de 1996

Un maestro para todos

Olor a chotuno.

Las escuelas unitarias, generalmente desconocidas por todos, se encuentran repartidas por los pueblos más deshabitados. Esto supone un atractivo para los maestros con vocación en este tipo de escuelas, pero el problema es que hay muchas más escuelas rurales que maestros interesados en ellas. La mayoría prefiere ejercer en la ciudad.

El padre de uno de los niños de Robledillo contaba lo que habían llorado los pequeños años atrás antes de ir a la escuela. *«Por lo visto el maestro no hacía otra cosa que gritarles durante la clase. Estaba desesperado, decía que él no se merecía esto y que el pueblo olía a chotuno, estaba iracundo. Al pobre le pasaba lo que a mí si me tuviera que ir a trabajar a la ciudad»*, comenta Javier, de profesión guardabosques y padre de Edain, que quiere ser astronauta.

La falta de medios que hay en algunas de estas escuelas es el otro obstáculo con el que conviven los alumnos de las unitarias. Ramón Melendi, que lleva ocho años de docencia, ha visto de todo. Se ha llegado a encerrar en la escuela, en protesta por las condiciones en que tenían que trabajar. Los niños estaban con dos pares de manoplas en el aula, la humedad trepaba por las paredes, él mismo tenía que limpiar la escuela y los servicios o llevar el material de trabajo porque no tenían ni una tiza para escribir. *«Este curso ha sido el primero en ocho años que estoy en una escuela con todo lo necesario»*, añade el maestro.

«He encontrado a antiguos alumnos con el tractor que soñaban cuando les preguntaba dónde querían trabajar; esto me reconforta. Me daban clases magistrales sobre los animales. Hicieron un vivero recogiendo semillas del camino, eran pequeños sabios por naturaleza», recuerda Melendi.

El maestro hace escapadas nocturnas con padres y alumnos para reconocer las estrellas y descubrir los sonidos de la naturaleza. Las reuniones de padres, a las que se suman los alumnos, están amenizadas con rosquillas hechas en la escuela que han despertado más de una vocación culinaria entre el tierno alumnado. También entre los escolares ávidos reporteros que han creado Tele-Robledillo (de cartón) y otros han hecho un diccionario.

«Los niños de pueblos pequeños son más perceptivos, están menos maleados y ven poca televisión, que es la que uniforma todo», comenta el maestro. La falta de relación con grupos sociales distintos es la experiencia de la que carecen los niños de los centros rurales más pequeños y lo que en ocasiones les dificulta integrarse en un mundo que cada vez es más competitivo. El instituto al que tendrán que asistir después de la escuela supone a veces un trauma.

El astronauta ya sabe que tiene que ir a Cáceres a seguir estudiando.

REDACCIÓN XOVE. 15

XABIER LAGO MESTRE

No mes de outubro pasado o Pleno do Consello Comarcal debateu unha proposta de resolución do PP berciano que se refería a cuestións sobre a lingua galega. Tratábase dun pedimento para que se impartisen cursos de galego e se mercasen libros en galego para as bibliotecas municipais do Bierzo. A iniciativa popular foi rexeitada na votación do Pleno, en base a que a administración comarcal non ten medios para executar esas medidas. O desacordo final debeuse a que non houbo o diálogo abondo no tratamento desta problemática cultural secular.

Os que cremos na viabilidade do Consello Comarcal do Bierzo defendemos a súa existencia porque ten que desenvolver unha serie de funcións administrativas que outras institucións non exercen con eficacia. Neste sentido está moi ben reclamar unha sede digna, un maior presuposto, elixir a que será a futura bandera e demais. Agora ben, convén non perder de vista que o Consello Comarcal debe de buscar o «espacio competencial» de seu. Se lemos detidamente o Estatuto de Autonomía de Castela e León atopamos dúas referencias indirectas ao Bierzo. A primeira, a creación das comarcas, a nosa é a única con recoñecemento legal nesta Comunidade Autónoma, e a segunda, o «respeto y protección» da lingua galega. Así pois, temos a concreción do noso «feito diferencial» institucional e lingüístico. Logo, se tanto o Parlamento rexional coma as Cortes Xerais admitiron a nosa especificidade territorial e cultural, ¿por qué os bercianos inda temos dúbidas sobre o camiño reivindicativo a seguir?

Pola outra banda, a Junta de Castela e León fará efectiva a asunción da competencia en materia de ensino non universitario a partir do 1 de xaneiro do 2000. Así o confirma o recente Real Decreto que establece o traspaso competencial do Ministro de Educa-

ción e Cultura. Os que levamos anos reclamando o ensino voluntario da lingua galega no sistema educativo berciano pensamos que agora xa non haberá desculpa institucional para aprazar a execución deste pedimento cultural. Tamén somos conscientes de que a Junta non conta cos medios axeitados na implantación do galego coas mínimas garantías. Velaí a razón do actual desexo por un convenio de colaboración coa Xunta de Galicia que fixe polo miúdo eses medios persoais, materiais e financeiros para o ensino optativo do idioma galego no Bierzo. Só fai falta a vontade política por ámbalas dúas partes, da Junta e da Xunta, na resolución desta problemática lingüística.

Sabemos ben que o idioma galego non se fala no Leste comarcal e, polo tanto, non é un sinal de identidade de todo O Bierzo. Sen embargo, esta peculiaridade lingüística forma parte do noso patrimonio cultural secular, e temos a obriga de conservarlo. A situación minorizada da nosa lingua territorial é froito dun longo proceso histórico no que sempre estiveron presentes as políticas culturais uniformizadoras. É dicir, salvo estes anos democráticos, no Estado sempre se tratou de privilexiar un só idioma, o castelán, fronte a tódolos demais, e O Bierzo non foi a excepción. Nosoutros defendemos a plena vixencia dun Bierzo plurilingüe pois esta é a nosa realidade histórica. Queremos mirar con orgullo para o Leste, castelán-leonés, sen dar ás costas ao Oeste, galego-portugués. A nosa comarca de transición cultural debe de continuar así, sen estragar as identidades lingüísticas que a conforman, o contrario sería a imposición dunha delas. Por último, comentar que a tolerancia pluricultural das administracións públicas esixe a actuación destas para reestablecer a «normalización interlingüística» no Bierzo.

CRÓNICA DE LA XXXV CARRERA PEDESTRE BEHOVIA - SAN SEBASTIÁN

UN CORREDOR

Son las once de la mañana. El cohete explota en el cielo y el eco resuena en las verdes colinas cercanas. Pongo el cronómetro en marcha. La carrera ha comenzado, sin embargo, durante algunos minutos no conseguimos avanzar apenas unos metros dentro de la explanada donde se encontraban las instalaciones de la aduana española en Behovia, de camino hacia la carretera nacional, que nos llevará a San Sebastián.

Hemos salido fuera de la protección que nos ofrecía la marquesina de la estación de servicio, y la persistente lluvia que nos ha acompañado en los últimos días comienza a mojarnos el pelo y la cara. Por encima de la camiseta nos hemos enfundado una bolsa grande de basura de color azul con tres agujeros para sacar los brazos y la cabeza, con la intención de protegernos del frío y la lluvia durante la espera, y con la que empezamos a movernos hacia la salida.

Poco a poco, la marea humana multicolor que ocupa la explanada, casi doce mil personas, se va encauzando en la carretera, y lenta y paulatinamente empieza a ponerse en marcha, como un animal que se despereza, bajo la fría y desapacible mañana. Cuando han pasado casi cinco minutos conseguimos empezar a correr.

Llegamos a la pancarta que anuncia el paso por el Km 1, sigue lloviendo, y ya vamos corriendo a buen ritmo. Javier ha comenzado a quedarse rezagado, y Alberto y yo seguimos a Iñigo que, zigueando, va adelantando a grupos que se van formando y deshaciendo por la diferencia de ritmo y la alta concentración de corredores de los primeros kilómetros.

Miro el reloj con un sentimiento de decepción: Más diez minutos!. Hemos perdido mucho tiempo en la salida. Hago cálculos: Si tardamos cinco minutos

por kilómetro, son cien minutos para recorrer los veinte que hay hasta la meta. Una hora y cuarenta minutos, más los cinco que hemos perdido para salir. A este paso no voy a mejorar el tiempo del año pasado: Una hora y cuarenta y cuatro minutos. Y eso suponiendo que sea capaz de mantener el ritmo hasta el final, que no me duela el tobillo izquierdo otra vez... Y además este año llueve!, y cada vez más. Sin embargo llevamos buen ritmo y me encuentro bien.

Estamos entrando en Irún por una avenida arbolada. Los vecinos están formando dos hileras en la calle animando a los corredores, con los paraguas en las manos, ajenos a la persistente lluvia. A la salida comienzan las primeras rampas. Iñigo se va distanciando por delante hasta perderse definitivamente y ya no intentamos seguirle.

En el Km. 5 hay un puesto de avituallamiento. Tomo un poco de sales en un vaso y una botella de agua para el camino. Veintiocho minutos desde la salida: El ritmo es bueno, cuatro minutos y medio por kilómetro en los últimos cuatro. Todavía puedo mejorar el tiempo del año pasado si lo mantengo, pero... se avecina una fuerte subida y quedan quince kilómetros por delante.

Km. 8. Cuarenta y tres minutos. Hemos culminado la subida más importante, el Alto de Gaintxurizketa. Sin decidirme a despojarme por completo de la bolsa que me cubre de la lluvia, la he rasgado por varias zonas, quedando ahora visible el dorsal nº 2914 sujeto a la camiseta. Alberto y yo seguimos juntos durante las bajadas que nos van llevando al puerto de Pasajes.

Hemos dejado atrás las verdes colinas y típicos caseríos para adentrarnos en un paisaje que nos mues-

tra la otra cara menos amable del País Vasco: Acero y hormigón, los barcos cubiertos de herrumbre, las grandes naves destartadas...

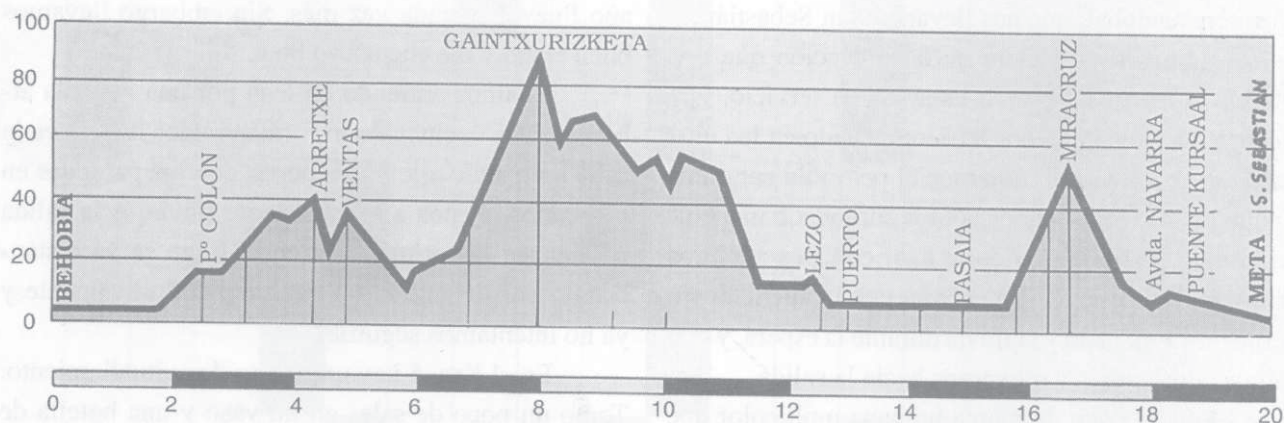
En medio de este paisaje inhóspito pierdo de vista a Alberto entre la marea de corredores. Después sabré que se detuvo en un puesto de avituallamiento. Sigo adelante por la zona portuaria e industrial, densamente poblada. Numeroso público anima a los corredores. Hay pancartas que piden la liberación de los presos vascos. Una charanga entona melodías populares. Son unos kilómetros llanos con abundantes charcos que ya no intentamos esquivar. Hace rato que noto los pies mojados, y empieza a molestarme el tobillo izquierdo, una antigua lesión que me acompaña.

Comienzan las rampas del Alto de Miracruz, me deshago de los últimos restos de la bolsa de plástico y ataco con decisión. Una hora y veintisiete minutos al

llegar al Alto. La pancarta que señala el Km. 17 está colocada al lado del Restaurante Arzak. La ciudad está sumida bajo una espesa capa de niebla, irá mostrándose poco a poco a medida que nos acercamos. Apenas consigo ya incrementar el ritmo para intentar arañar los últimos minutos al reloj.

Tras las primeras calles, cruzamos el río Urumea. La meta está al final de una avenida atestada de espectadores tras dos hileras de vallas metálicas. Paso por la meta cuando el reloj luminoso marca una hora y cuarenta minutos.

Cuando estoy recogiendo la bolsa con la ropa me encuentro con Alberto que ha entrado después de mí. Estamos empapados y estoy empezando a tiritar de frío, pero no importa. Nos dirigimos a la Concha y nos metemos en el agua. ¡De perdidos al río! Mejor dicho, al mar!.



PERFIL DE LA CARRERA

La carrera pedestre Behobia-San Sebastián tiene lugar todos los años un domingo del mes de Noviembre. La 35 edición tuvo lugar el domingo 14 de Noviembre pasado. Es una carrera de carácter popular y festiva, y acuden corredores desde puntos muy lejanos de la geografía. Cerca de la mitad de los once mil corredores son ciudadanos de origen francés. Muchos participantes corren disfrazados o con trajes regionales.

Media hora antes toman la salida corredores en silla de ruedas. También hay una categoría para corredores invidentes.

La inscripción incluye un seguro de asistencia, una camiseta conmemorativa y una medalla con el tiempo invertido. Hay puestos de asistencia sanitaria, avituallamiento y «bus escoba». Hay transportes gratuitos para acceder a la salida y transporte de los efectos personales desde la salida hasta la llegada.

Para más información: Club Deportivo Fortuna, Polideportivo municipal Pío Baroja. Apdo. 856. 200080 DONOSTIA. Telf. 943214900

Pueden hacerse inscripciones y consultar posiciones por internet.

ANOREXIA Y BULIMIA

ELENA ARES LÓPEZ



INTRODUCCIÓN

La anorexia y la bulimia son las expresiones de un trastorno - o de las conductas alimentarias - que causa graves problemas en los chavales de los países adelantados. Estas enfermedades acababan produciendo serios trastornos en el desenvolvimiento de la personalidad, complicaciones somáticas y mucho sufrimiento.

Comer es imprescindible para vivir. Y comer es, también, cosa del placer. Normalmente si comemos mucho engordamos, y si comemos poco adelgazamos. Comer es un comportamiento de

entrada racional, con nosotros mismos y con los demás. De niños, con las madres. De hecho que si comemos bien, todos están contentos, y si comemos mal (oponiéndonos), hay conflicto.

La comida, pues, también forma parte de un lenguaje.

Pero además, la comida puede ser percibida como un enemigo para nosotros mismos, por la influencia sobre el propio cuerpo, «la figura».

Y en estos tiempos en que la competitividad, el deporte, las modelos de las pasarelas de alta costura que salen por TV, son el resumen del éxito, y el cuerpo, siendo «la tarjeta de visita» que presentamos a los demás, da la medida de quien queremos ser.

Para ayudar a entender el problema, para prevenirlo, para desmitificarlo y para dar una información práctica, la Xunta de Galicia (Consellería de Sanidade e Servizos Sociais) y el SERGAS (Servicio Galego de Saúde) han publicado unos folletos cuyo contenido vamos a relatar.

SÍNTOMAS ANOREXIA

- Miedo a engordar.
- Disminución importante de la ingesta de comida, con restricción de ciertos alimentos.
- Pérdida importante de peso.
- Ejercicio físico exagerado.
- Generalmente, buenas notas en el colegio.
- Amenorrea (falta de las reglas).

La anorexia comienza generalmente en la adolescencia (entre los trece y diecinueve años). Se da en

medios urbanos, principalmente, y en todas las clases sociales.

La anorexia comienza casi siempre con una dieta (una tercera parte de los adolescentes tenía sobrepeso), dieta que ya no se detiene, aunque el peso sea el normal. Se comen grandes cantidades de frutas, ensaladas, vegetales, yogures... estos chavales acababan siendo expertos en calorías. Así y todo hablan de la comida, y quieren que los demás de la casa coman bien.

SÍNTOMAS BULIMIA

Los adolescentes anoréxicos pueden, llegado el caso, hacer «excesos» en la comida. En este caso tratan de eliminar lo comido mediante el vómito o laxantes, para seguir controlando el peso.

Los síntomas de la bulimia son:

- Miedo a engordar.
- Atracciones de comida (comer en exceso).
- Peso normalmente normal.
- Reglas irregulares.
- Vómitos y/o laxantes.
- Ejercicio físico exagerado.
- Dietas.

Sufren bulimia las mujeres y hombres que pasan, generalmente, de los diecinueve años, y para los que el peso fue materia de preocupación en la infancia o en la adolescencia (afecta en general a tres de cada cien mujeres).

Los bulímicos mantienen el peso porque, pese a los vómitos, las comilonas son desmesuradas (varios paquetes de galletas, o cajas de bombones, o barras de pan o pasteles). Todo muy seguido, y de súbito mucha culpabilidad: de ahí viene el vómito, que es provocado, y que a su vez produce desasosiego o intranquilidad. Se inicia un círculo vicioso que trastorna la propia vida.

CONSECUENCIAS

1. Hambre y adelgazamiento.
(Que puede ser extremo)
2. Insomnio.
3. Estreñimiento.
4. Dificultad para la concentración mental.
5. Depresión y pesimismo.
6. Sensación de frío.
7. Huesos frágiles.
8. Pérdida de la masa muscular y la fuerza.
9. Muerte.

A.- POR LA PROVOCACIÓN DE VÓMITOS:

- El ácido del estómago disuelve el esmalte dental.
- Cara hinchada por el incremento de las glándulas que producen la saliva.
- Ritmo cardíaco irregular.
- Debilidad muscular.
- Trastornos renales.
- Convulsiones.

B.- POR LA UTILIZACIÓN DE LAXANTES:

- Dolores de barriga.
- Dedos hinchados.
- Lesiones intestinales con estreñimiento crónico.

CAUSAS

A.- LA PRESIÓN SOCIAL

Hoy los medios de comunicación, los anuncios, la TV, la moda «light», las tallas pequeñas, todo llama a estar delgado. «*Delgado es igual a hermoso*».

B.- EL CONTROL

Control de peso, control de la dieta, control de la propia vida, en una etapa de la vida en la que «la pérdida de control» puede llevar a fantasías que producen vértigo. Es una etapa también en la que los deseos de ser alguien, de mandar en algo propio, producen muchas satisfacciones.

C.- LA PUBERTAD

Época de gran mutación: de niña a mujer.

Arredondamiento de las formas, aparición de las señales femeninas: pechos, ensanchamiento, menstruación. Resultado: miedo. No comer es retrasar este florecimiento, y así no enfrentarse al hecho de que la sexualidad va a ser parte de la propia identidad.

D.- LA FAMILIA

Si es muy perfeccionista, o exige en exceso, o culpabilizadora, o distante afectivamente, o la comida es herramienta de comunicación en la casa, el problema se complica. Y esto tiene importancia en los tratamientos.

E.- LA DEPRESIÓN

La emotividad, la ansiedad, las tristezas, pueden ser desencadenantes de «mirar en la nevera» para aliviarse. Y esto produce culpabilidad; y se inicia una relación de infelicidad con el hecho de comer.

F.- LOS ACONTECIMIENTOS VITALES

Un disgusto; romper una relación; alguien significativo que enferma; las bromas de los compañeros; un cambio (por ejemplo irse a otra ciudad), pueden contribuir a desencadenar el trastorno del comportamiento alimentario, como una solución para reemprender el control.

EN BUSCA DE AYUDAS

Es la familia (la madre, una hermana...) quien se da cuenta de que el paciente sigue comiendo poco o continúa haciendo dieta aunque esté ya delgado. Pero, al decírselo, seguirá adelgazando, y dirá que aún está gordo (esconderá la comida, comerá grandes cantidades de ensaladas para aparentar que come bien...).

En la bulimia todo pasa, en el comienzo, como más escondido, por la vergüenza del paciente, que comienza a hablar poco o a andar irritado. Y su vida puede ser como la de alguien al que le gusta la soledad, como amargada. Se puede aliviar al decirlo, pero esto implica nuevos problemas.

- EL RECONOCIMIENTO DEL PROBLEMA

Es la primera condición para poder resolverlo. Y en seguida, porque cuanto más se tarde más difícil va a ser corregirlo o curarlo.

- EL ENVÍO AL ESPECIALISTA

Normalmente se consulta con el médico de Atención Primaria. Hablará con la paciente y valorará la gravedad. Normalmente remitirá el caso a la unidad de Salud Mental para que sea valorado por el Psiquiatra y/o Psicólogo. Y comienza el tratamiento, si el caso aún no es muy grave.

- LA VALORACIÓN

El Psiquiatra tendrá una larga conversación con el paciente para saber el cuándo y el cómo del trastorno. Si la pérdida de peso es importante será preciso una exploración física. Y hablar con los padres y, a veces, con otras personas. Se trata de reunir la máxima información para poder ayudar al paciente.

TRATAMIENTOS**ANOREXIA**

El primer objetivo es recuperar el peso normal (para la edad y la estatura). Y resolver los problemas personales: las dudas, temores, relaciones, planes y proyectos...

Habrà que hablar de una dieta adecuada, de cómo hacer las comidas con todos los de la casa. Habrà que hablar con la familia para que haya un buen balance entre el control y el descontrol y que no se cometan los errores típicos como, por ejemplo, los del tipo: «come, hazlo por mí»... Y si hace falta la hospitalización, dónde y cómo.

BULIMIA

El tratamiento tiene por objeto tener un patrón de comidas regulares: tres comidas al día a horas fijas, sin vomitar ni privarse de nada.

El diario de los hábitos, el registro de las recaídas y de los sucesos de cada día, ayudan mucho.

Y hablar de los problemas (del día a día) y cómo resolverlos...

También una medicación antidepresiva puede ser precisa.

UNA FANTASÍA

ENAMORADA

Ayer:

*Tú conquistador,
yo, conquistada.*

*Tú, atrevido,
yo, rebelde.*

*Tú, esposo,
yo, esposa.*

Juntos. Así fue.

*Tú, imperioso,
yo, maleable.*

*Tú, ensalzando tu cultura de crianza,
yo, negando las mías.*

*Tú, delante,
yo, detrás.*

*Tú, padre,
yo, madre.*

*Tú, portuario; animador,
Yo, universitaria; insegura.*

*Tú, listero,
yo, maestra.*

Juntos. Así fue.

Hoy:

*Tú, ajustando,
yo, controlando.*

*Tú, peleando,
yo, luchando.*

*Tú, endemoniado,
yo, rabiada.*

Juntos. Así fue.

Mañana:

*Tú, envejeciendo,
yo, a tu vera.*

*Tú, conforme,
yo, satisfecha.*

Juntos. Así será. Una fantasía.

PEQUEÑA HISTORIA DEL PUEBLO DE VILLADEPALOS

MANUEL RODRÍGUEZ Y RODRÍGUEZ

Los primeros antecedentes que tenemos de Villadepalos es el testimonio de un ARA o lápida de granito dedicada al dios pagano BODO, cuya inscripción en la parte superior mide 0.25 x 0.23 metros. Tal lápida aparecida en el atrio de la iglesia parroquial se halla actualmente en el museo de San Marcos de León por habérsela cedido el obispo de Astorga en el año 1.866. Todo esto según lo expone D. Augusto Quintana en su artículo titulado « La religión Pagana », publicado en el nº uno de la Revista «LEON Y SU HISTORIA».

Añadiremos que esta lápida o ara está dedicada al dios, seguramente por algún favor recibido, está firmada por un tal VEICIO.

A vista de tales antecedentes ya podemos afirmar que tal dedicatoria tuvo lugar en tiempos de los romanos dado que la inscripción está escrita en latín y en tiempos en donde los dioses paganos, de celtas y romanos, andaban mezclados en los templos celtas, como Júpiter y Dilochendo que también menciona D. Augusto.

La aparición del ARA en el atrio de la iglesia del dicho Villadepalos nos conduce a pensar que, ésta iglesia, se situó, como era costumbre en la cristianización de los pueblos, en el mismo lugar que ocupaba el templo pagano, generalmente la parte más elevada del territorio debido a su culto a los astros (astrolatría).

El pueblo de Villadepalos no siempre se llamó así. Tuvo otros nombres como veremos:

Dice el historiador Máximo Arias, en el nº 70 de «Archivos Leoneses», que entre los años 740 a 786

el obispo de Lugo, Odoario, repobló la villa de VIOGIO en donde los monjes de Samos (Lugo), mandados por el abad ARGERICO, construyeron la iglesia de San Juan, (era su patrono), entre el Sil y el Cúa, probablemente en donde Ulpiano Miranda y Alvaro Bodelón hallaron, arando una finca, columnas y otros restos de edificaciones. El mismo historiador nos aclara, a pie de página, que se trata del actual Villadepalos y que anteriormente también se llamó SANTA MARIA DE ANDINAS. Para mayor aclaración echamos mano del Cartulario de Samos, apéndice documental, en donde se dice que en 6 de febrero del año 992 la abadesa Gontina dona al monasterio de Samos sus posesiones en Santa M^a de ANDINAS, en el Bierzo, para cumplir la voluntad de su sobrino Gaudio. Otra vez Villadepalos.

Fernando II, año de 1.108, ordenó, entre otras cosas, eximir a las iglesias y sus feligreses de fuera de coto de la Abadía de Samos, pero que pertenecieran a su jurisdicción, de todo pecho, pedido, fonsadera, etc., prohibiendo que nadie osase entrar violentamente en sus cotos. Además, cedía, en favor de los monjes, los yantares que los habitantes de Villadepalos y Vilela, en el Bierzo, solían ofrecer al Rey. Prohibía, además, que nadie tuviese vasallos en los cotos de dicha abadía. Esto nos lo cuenta el tal Máximo Arias en «El Monasterio de Samos de 1.200 a 1.490». Archivos Leoneses, nº 76. Lo que no nos dice el Sr. Arias es que los paganos de los yantares de marras los tenían que pagar los vecinos de ambos pueblos, con «postre» incluido, ni que el vasallaje ya tenían encima.

De las recomendaciones de Fernando II hicie-

ron poco caso los nobles caballeros de esta comarca. Se lo contamos.

En las Cortes de Soria, celebradas bajo la presidencia del Rey Juan I, fue presentada una denuncia por parte de los abades, priores, prelados y demás de la curia, en el sentido de que siendo los tales monasterios e iglesias de fundación y dotación reales, algunos «ricos homes» e vasallos ocupaban lugares y aldeas de los monasterios llevando, so pretexto de encomiendas, pan, dinero y vasallos para sus servicios por lo cual los monasterios «habían de gran pobreza». Entre estas denuncias figuraba, no faltaba más, una del Prior de Samos contra el entonces gran señor del Bierzo, García Rodríguez de Valcarce, el cual retenía, en contra la voluntad de los de Samos, los cotos de Villadepalos, Vilela y otras heredades en Valcarcel.

Estos magnates, laicos, considerados también amos del pueblo, so pretexto de hacerse comendadores, o sea, que se constituían, por las buenas o por las malas, en defensores de toda la vecindad, incluido el clero como tales vasallos, solían pasar la bandeja de los impuestos que conlleva este servicio de «salvamento» contra las acometidas de los «forasteros». De ahí que a veces se «pasaban» como en el caso que les vamos a contar:

Allá, por el año de 1.486 tuvieron los Reyes Católicos la feliz idea de peregrinar a Santiago, en cuya ciudad pasaron unos 15 días. Aprovechando esta ocasión, allá se fue el Abad de Samos, Lope del Río, para presentar una denuncia, creo que sería de «mayor cuantía», contra el II Conde de Lemos, D. Rodrigo Enriquez Osorio el que, haciendo la guerra, se apoderó del castillo de Ponferrada sin consultar ni con el alcalde. Bien, pues este caballero que tenía el sagrado deber de dar de comer a tropas, criados y demás añadidos, y careciendo de almacenes de víveres, ordenó ir a buscarlos a Villadepalos, comenzando por la granja de los frailes. Las crónicas dicen que de entre vasallos y «sucursal» de Samos, se llevaron del viejo VIOGIO, según la demanda del abad, 100 cargas de «pan de centeno». Si echamos cuentas y traducimos al Sistema Métrico Decimal las CIEN cargas, resulta que si cada carga

son 4 fanegas y la fanega equivale a 168 Kgs., da, como resultado, que los de Lemos se llevaron del pueblo de Villadepalos nada menos que 67.200 Kgs. ¿No inflaría el abad lo de la denuncia para «falsificar»?.

Para mejor completar la historia antigua de este pueblo y para que sepan «cuantos vieren, leyeren u oyeren» que, aparte de los tratos con los de Samos, también los tenían con los «freires» de Carracedo. Para eso echamos mano del Cartulario del Monasterio dicho, recopilado por Martín Martínez y editado por el Instituto de Estudios Bercianos, en el que hallamos varios «tratos» de los vecinos de Villadepalos con el tal monasterio.

Iniciamos esta cuestión mencionando a un tal Fernando Peláez que, juntamente con su esposa Alvira, donan al monasterio, en el año 1.158, unas posesiones en Villadepalos para que les sean perdonados sus pecados y se les permita visitar y honrar su santa Iglesia.

En 1.174, Pelayo Peláiz con su mujer Gilvira e hijos venden a Pedro Martínez una viña en términos de Villa de Palos (escrito tal cual).

En 1.199 el Abad, Amigo, de Carracedo afora una finca en Villa de Palos a Domingo Michuelis (Miguélez), a su esposa, Justa Johanis y a su hermana Elvirae Martini, toda la tierra de jacet en Villa de Palos bajo el signo de la Beata María, que limita por una parte con términos de Carracedo, por otra con el río Sil, etc... y con términos de Samos (posesiones). Entre las condiciones que se le imponen está el dar al monasterio la cuarta parte de todos los frutos que cultive, bien medidos, más la mitad del diezmo. Aparte debían hacer una casa para vivienda y cuadras para los ganados y aperos.

En 1.235. El abad, Domingo con todo su convento, afora a Martino Sanci, toda la heredad que habemos en Villa de Palos: casas y solares, hasta el pedregal para que hagas en ellas casas y cuadras para la ganadería que hubieres menester para las labores, etc...

Total, que lo mismo los de Samos como los de Carracedo trataron de hacerse con tierras fértiles en todo su entorno, para, luego, vivir de las rentas. Y to-

dos contentos porque, por desgracia, también abundaban los «Juan sin Tierra».

Aquí conviene recordar que el 1 de Septiembre del año 1.883 pasó por Villadepalos, «a todo tren», el Rey Alfonso XII inaugurando y estrenando el ferrocarril de Palencia a La Coruña. Claro que, dicho en términos ferroviarios, pasó «con marcha a la vista».



Que en la primera década de este siglo comenzó, en la zona de Villadepalos, el dragado del río en busca de oro; labor que llevaba a cabo una draga venida de Holanda, llamada Gilda, cuya compañera, hacía esta misma labor en término de Toral. Tales máquinas a vapor, eran alimentadas por carbón venido de Ponferrada en carros. Su volumen debía ser de consideración puesto que cada una llegó ocupando un tren. De su labor quedan todavía, a orillas del río, buenos montones de los cantos rodados extraídos del río Sil. Dicen que sacaron una buena cantidad de oro pero siendo la administración aficionada al vil metal, hubieron de regresar máquinas y personal especializado, al lugar de procedencia.

Teniendo en cuenta la escasez de espacio en similares publicaciones, nos acogemos al resumen de los hechos que, aunque recientes, no dejan de ser históricos para las presentes generaciones.

En el año de 1962 todos los vecinos del pueblo que trabajaban en Cementos Cosmos, ofrecieron una mensualidad de sus respectivos sueldos para que se activase la construcción del proyectado puente sobre el Cúa.

La prensa provincial de aquellos entonces dedicó calurosos elogios al que era Presidente de la Junta Vecinal, Silverio Alvarez, porque gracias a sus gestiones y siguiendo el sentir del pueblo, llegó el teléfono a

Villadepalos en el año de 1.968. En Julio del 69 se celebró una gran fiesta, con asistencia de las autoridades comarcales y representación de las provinciales, con motivo de la dedicación de un monolito en homenaje a D. Pedro Fernández, benefactor del pueblo, y pocos años después también se le rindió otro homenaje, dedicándole el nombre de una calle, al que fuera muy estimado maestro, D. Ramón Vuelta. Todo esto supone reconocer que este pueblo sabe valorar lo que se les ofrece.

Allá quedó, como simple recuerdo, lo de «VILLADEPALOS, PUERTO PESQUERO», con que titulé un artículo periodístico de hace unos años. Efectivamente, allá quedaron las sabrosas truchas, las anguilas, los «pexes» y los cangrejos que los vecinos, mancomunadamente, sin alevosía pero con nocturnidad extraían del Sil burlando la vigilancia de la Guardia Civil. Personalmente, debo dejar constancia de mi agradecimiento a la familia Rivera por haberme permitido compartir con ella el primero y famoso caldo de peces, plato que, según la tradición, no podía faltar el día de la matanza.

Vaya, también aquí, mi recuerdo para los y las que fueron mis alumnos juntamente con el deseo de que cuanto antecede les sea de provecho cultural.

CALENTAMIENTO DEL PLANETA

L.L.E.

ENUNCIADO DEL PROBLEMA

Nos encontramos ante un planeta, nuestro planeta, el cual gradualmente aumenta su temperatura. La causa de su calentamiento progresivo es el «Efecto Invernadero» provocado por la actividad humana. Las consecuencias son innumerables. La solución está en nuestras manos.

EXPLICACION DEL PROBLEMA

¿Qué es el efecto invernadero intensificado?

La superficie terrestre se calienta al absorber la radiación solar que incide sobre ella. Cuando el calentamiento es excesivo la corteza terrestre devuelve a la atmósfera parte de la radiación absorbida en forma de rayos infrarrojos invisibles. A su vez, estos últimos son absorbidos por el vapor de agua y el CO_2 (dióxido de carbono), conocidos como gases invernadero, presentes en la Troposfera (capa más inferior de la atmósfera, en contacto con la superficie terrestre) evitando así que una disipación excesiva pudiese enfriar demasiado la corteza terrestre. Este «aprovechamiento del calor» es lo que se conoce como «efecto invernadero» y se ha producido en nuestra atmósfera desde siempre, permitiendo que la temperatura de la Tierra se mantenga entre unos límites razonables que ofrezcan garantías de vida.

El problema llega cuando la concentración de gases invernadero es tal, que la retención de calor conduce a un calentamiento global y a un incremento paulatino de la temperatura terrestre. Esto otro es lo que se conoce como «efecto invernadero intensificado».

-Origen del efecto invernadero intensificado.

Como ya se ha indicado, se debe a un aumento en las concentraciones de gases invernaderos presentes en la atmósfera.

¿Cuáles son los principales gases invernaderos?

En primer lugar encontramos al CO_2 . Siempre ha estado presente en la atmósfera, pero en proporciones muy bajas. Su importancia radica en que su elevada y desproporcionada tasa actual se debe a la acción del hombre. En segundo lugar se coloca el vapor de agua debido a que es muy abundante. Su origen es natural y es el principal responsable del efecto invernadero que a lo largo del tiempo se ha

producido en la Tierra y que es necesario para el reciclaje del calor y la conservación de la temperatura. Por último se consideran gases invernadero al metano (CH_4), al óxido nitroso (N_2O) y a los CFCs (clorofluorocarbonos). Sus proporciones con respecto al CO_2 y al vapor de agua son más pequeñas, pero el crecimiento de las mismas en los últimos años ha sido desmesurado y su efecto a concentraciones más pequeñas es mucho mayor.

El aumento de las tasas atmosféricas de CO_2 , CH_4 , N_2O y CFCs, que ha potenciado el efecto invernadero en un 90%, es el resultado de un mundo cada vez más industrializado y menos concienciado con las consecuencias de su gran avance.

¿Cuáles son las causas de la acumulación de los gases invernadero?

Principalmente se pueden agrupar en:

1. La Revolución Industrial que se basó en los combustibles fósiles como fuente de energía.
2. La deforestación masiva.
3. La estimulación de la respiración (productora de CO_2) de plantas y suelos como consecuencia del propio calentamiento terrestre.

CONSECUENCIAS DEL EFECTO INVERNADERO

El calentamiento global que está sufriendo la superficie terrestre conduce a un cambio climático que está caracterizado por el aumento de la temperatura. Las consecuencias de dicho cambio son innumerables, y este listado sólo pretende dar una idea general sobre las mismas.

Se verán afectados:

- Los peces y la pesca.
- Las corrientes oceánicas.
- La distribución de las tierras cultivables.
- Los bosques.
- Los animales.
- La distribución de los parásitos humanos y las enfermedades.
- La precipitación y la circulación atmosférica.

- La capa de ozono estratosférica (el resultado será una reducción de la misma).

- Las zonas heladas del planeta, cuyo deshielo afectará al clima de otros lugares y principalmente al nivel del mar.

- La distribución de la tierra cultivable. El calentamiento provoca una pérdida de humedad en los suelos, que podría volver infértiles a extensiones que actualmente disfrutaban de una producción óptima.

- Los recursos acuíferos. Se prevé un aumento de la frecuencia de la sequía desde el 5% en el clima actual, hasta el 50% del tiempo, para el año 2050. Las implicaciones que se desprenden de esta importante consecuencia, son:

- Competencia por los recursos acuíferos (conflictos entre naciones).

- Realización de grandes proyectos de ingeniería para paliar la escasez (siempre y cuando tengamos en mente a un país con posibilidades de llevarlas a cabo).

- Las zonas oceánicas y cortezas. Los niveles del mar se elevarán entre 10 y 30 cms. para el año 2030 y entre 30 y 100 cms. para finales del próximo siglo, debido a la expansión termal del agua de mar y a la fusión de glaciares (se espera que las capas de hielo de Groenlandia y el Antártico sean más pequeñas para el próximo siglo).

Algunas de las consecuencias directas son:

- Recesión de líneas de playas y zonas húmedas.

- Aumento de la garra de mareas.

- Intrusión de aguas salinas en estuarios.

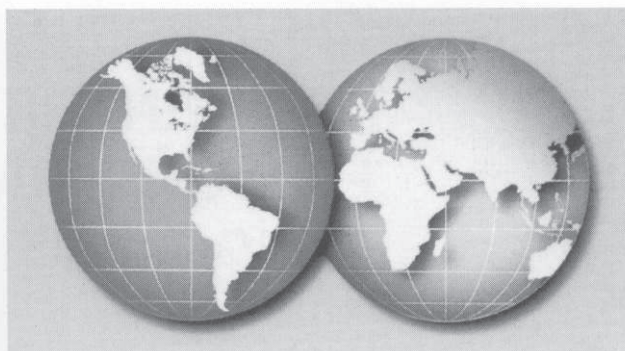
- Aumento de la contaminación de agua salada, de recursos acuíferos costeros de agua dulce.

- Los asentamientos humanos y la sociedad. En todo el mundo cientos de millones de personas serían desplazados por las inundaciones de llanuras costeras bajas, deltas e islas.

- El empobrecimiento biótico. Los bosques serán sustituidos por sabanas, zonas de arbustos o pastizales y se perderán especies a medida que el clima y el hábitat se desplacen debido al aumento de la temperatura. El principal efecto será la reducción de la capacidad de la Tierra para mantener la vida. Las únicas especies beneficiadas en esta tramición son las conocidas como especies sucesionales, que son el resultado de una alteración importante en el hábitat. Ejemplos de ellas en el mundo vegetal son las hierbas de jardín y en el mundo animal las plagas masivas de insectos de jardín y domésticos.

SOLUCIONES AL PROBLEMA

Una primera solución, y quizás la más acertada, sería la reducción en la medida de lo posible de la emisión de gases invernadero. Para conseguirlo se debería de evitar el uso de combustibles fósiles como única fuente de energía. ¿Cómo? Apostando por energías alternativas. Este punto merecería, debido a su importancia, todo un artículo para su desarrollo. No voy a profundizar en los pros y los contras y sólo voy a



lanzar una pequeña opinión. El ritmo de consumo y el continuado desarrollo de nuestra industria, cada vez requieren más energía. Los combustibles fósiles son cada vez más caros y más escasos y las consecuencias de los procesos de extracción y su cura posterior, cada vez más perjudiciales para nosotros y para nuestro entorno. Entonces ¿por qué no apoyar una serie de nuevas energías que nos aseguran una eficiencia igual y un menor impacto ambiental? La respuesta a esta pregunta está determinada por intereses políticos, económicos y sociales cuyo único objetivo es su propio beneficio y cuyo único lema es: «el fin justifica los medios».

Otra forma de contribuir a la reducción de la emisión de gases invernadero es el átomo energético mediante el uso controlado y racional de las fuentes de energía.

Una segunda solución es la reforestación. Toda la masa vegetal lleva a cabo la *Fotosíntesis*: proceso por el cual la planta a partir de CO₂, agua y luz consigue sintetizar material celular para sus funciones metabólicas. El CO₂ necesario es tomado, por las plantas, de la atmósfera. Con este proceso se conseguiría reducir la cantidad de CO₂ atmosférico.

Pero es inútil reforestar si no se controla la tala masiva de árboles (otro defecto de nuestro afán de progreso).

Todas estas soluciones, como siempre, están enfocadas desde un punto de vista subjetivo, el del mundo desarrollado. ¿Es razonable hablar de paliar los efectos de la industrialización en países subdesarrollados? Lo peor del tema es que sin ser los causantes directos, sufrirán igualmente las consecuencias y sus posibilidades para enfrentar el problema son más bien nulas. Pero esa ya es otra historia.

Este artículo sólo pretende dar una idea general (y no alarmista) sobre lo que es el efecto invernadero intensificado.

Todo lo expuesto ha sido sacado de:

«El calentamiento del planeta: informe de Greenpeace»

Autor: Jeremy Leggett.

Fondo de cultura Económica

1ª edición española.

Aunque en realidad no es un resumen del libro sino una interpretación del mismo por parte de la que escribe.

ENTREVISTA A ROSARIO MACÍAS GAGO y RUFINO ÁLVAREZ FERNÁNDEZ

M^a JOSÉ MONTERO NÚÑEZ



Rosario Macías Gago y Rufino Álvarez Fernández, a sus 87 y 91 años respectivamente, son el matrimonio de más edad de Villadepalos.

Rosario goza de muy buena memoria y su salud, salvo algunos achaques típicos de la edad, es buena. Por ello, es la que responde a las preguntas que le formulo mientras Rufino, un poquito más achacoso, dormita tranquilamente en el sofá.

P.- Rosario ¿cuándo naciste?

R.- Nací el día 20 de septiembre de 1912, tengo ya 87 años.

P.- ¿Cómo se llamaban tus padres?

R.- Lorenzo Macías Falanga y M.^a Ángela Gago Álvarez. Los dos eran de Villadepalos.

P.- ¿Recuerdas cómo fue tu infancia?

R.- Fue buena. Tenía que trabajar, cuidar de las vacas y ayudar a mi madre en la casa y a cuidar de la abuela.

P.- ¿Pasaste hambre?

R.- No, nunca. En casa de mis padres siempre hubo que comer porque teníamos vacas de leche, cerdos, gallinas, conejos. Y encima teníamos la suerte de no ser muchos de familia.

P.- ¿Cuántos hermanos érais?

R.- Cuatro. Yo era la más pequeña y la única mujer. Los otros eran varones, se llamaban: Pepe, Serafín y Paco. Pepe y Serafín emigraron a Cuba. Paco no; él fue a la guerra. Estuvo en el frente

de Teruel. Después en Zaragoza de cabo furriel y luego lo mandaron para Astorga. De Astorga quisieron llevarlo otra vez para Teruel pero gracias a un tío de «ministro», que era cura, lo dejaron en Astorga hasta que acabó la guerra.

P.- ¿Fuiste a la escuela?

R.- Sí, siempre que podía. Y era muy aplicada. Había tres niñas que éramos las mejores de la escuela. Una se llamaba Adelaida, ésa era la que más sabía, y detrás estábamos Visitación y yo.

P.- ¿Recuerdas a tu primera maestra?

R.- Sí. Se llamaba Enriqueta y no sabía nada. Por eso le llamábamos «D.^a Zorroqueta». Recuerdo que tenía una cabra y la sacaba a pastar en horas de escuela y a nosotras nos dejaba encerradas. Entonces la escuela estaba en el Barrio de la Granja.

P.- ¿Cómo conociste a Rufino?

R.- Desde niños, porque éramos vecinos. Su

padre venía muchas noches para mi casa, al Fiandón.

P.- ¿Cómo os hicisteis novios?

R.- Fue durante la guerra. Se declaró él, porque entonces no podía ser de otra manera. Estuvimos de novios menos de un año. Nos casamos en febrero de 1938, el día no lo recuerdo.

P.- ¿Cómo os fue el matrimonio?

R.- Bien. Al principio por el día cada uno trabajaba en su casa y por la noche dormíamos en casa de mis padres. Fue poco tiempo, pero entre la guerra y las enfermedades, Rufino hacía falta en casa de sus padres.

P.- ¿Rufino estaba empleado?

R.- Sí. Trabajaba en Cementos Cosmos. Primero en la cantera y después en la fábrica. Allí trabajó más de 40 años, hasta que se jubiló.

P.- ¿A qué te dedicabas tú?

R.- Yo trabajaba en la casa y en las tierras. Teníamos dos y a veces tres vacas de leche, gallinas, cerdos... Trabajo no me faltaba pero comida tampoco.

P.- ¿Cuántos hijos tenéis?

R.- Cuatro. Dos hombres y dos mujeres.

P.- ¿Y nietos?

R.- Tengo seis y dos más pegados, que ahora también me son nietos.

P.- ¿Y qué tal se portan con vosotros?

R.- Muy bien. Tanto los hijos como los nietos mejores no pueden ser. Nos quieren con locura. Habrá personas queridas por los hijos y los nietos pero más que nos quieren a nosotros no puede ser.

P.- Rosario, ¿cuántos años lleváis juntos Rufino y tú?

R.- Sesenta y un años.

P.- ¿Eso es toda una vida?

R.- Sí, pero gracias a Dios siempre nos llevamos bien y cuando reñíamos Rufino decía que «cuanto más reñidos más queridos».

P.- ¿Qué opinas del divorcio?

R.- A mí me parece que si el matrimonio no se entiende mejor que se separen.



P.- ¿Qué opinas de la política?

R.- Yo nunca fui política. Lo peor que vi fue la guerra. Así que sólo pido paz para todos y que cada cual vote a quien quiera.

P.- ¿Cómo llevas el saber que sois el matrimonio de más edad del pueblo?

R.- Pues muy bien. Aunque hay personas de más edad. Ahora, que vivan los dos, sólo nosotros. Y es lo mejor que hay, vivir los dos hasta la vejez.

P.- ¿Cómo ves el pueblo?

R.- En Villadepalos nunca se vivió como ahora. La prueba está en que hasta las tierras quedan sin trabajar.

P.- ¿A qué personas de tu tiempo recuerdas?

R.- A Oliva Martínez, Juanita la de la Mata, Rosario la lechera, Modesta, Nieves mi cuñada.

P.- ¿Muchas ya no están?

R.- ¡Uf! Ubaldina, Mabilia, Aurora Miranda, Cándida, Obdulia, Josefa, Erundina. Esas ya murieron todas.

P.- Y para terminar Rosario ¿qué le pides a la vida?

R.- Que nos quede poco mal y buena muerte. Y lo que nos reste de vida que al menos sigamos como estamos.

Texto: **M.^a José Montero Núñez**

Fotografía: **Yolanda Ares Ares**

EL BIERZO

TODOS LOS PUEBLOS, RUTAS Y CAMINOS

EQUIPO DE REDACCIÓN

En los últimos días de agosto, cuando llegaba el crepúsculo del verano, de las vacaciones y de los veraneantes, salió a la calle el libro **EL BIERZO** con el subtítulo **TODOS LOS PUEBLOS, RUTAS Y CAMINOS** del que es autor Hernán Alonso.

Hernán Alonso nos indica en el prólogo que nos va a acompañar por casi todos los pueblos, rutas y caminos y pone un «casi» por seguridad, por un acaso, y que sobraría, ya que durante cinco años recorrió todos los pueblos del Bierzo, habitados y sin habitar, anduvo sus caminos, habló con sus gentes, subió a los castros y a las cumbres, se miró en las primeras fuentes de los ríos, bajó a las cuevas y descansó en los campanarios y en el silencio de las iglesias. Si todo esto, y más, lo narra en su libro -que lo hace- tenemos la primera enciclopedia del Bierzo, a pesar de lo que el autor se vio obligado a resumir para hacer un libro asequible en todos los aspectos.

Acompañado sólo por un palo, al que el autor cita con cariño, sufrió el frío y el calor; se abrió paso entre zarzas y malezas, se perdió entre matorrales, temió el trueno en la montaña y la oscuridad de los bosques, y esto hace pensar y sentir a Hernán Alonso con el resultado de un libro muy personal y en el que interviene además con sus críticas y con sus loas. Es una de las diferencias con otros libros-guías impersonales o que abarcan sólo aspectos puntuales del Bierzo. Otro detalle a tener en cuenta es que en esta obra hay una especial preocupación por aquellos pueblos abandonados o más abandonados ya que las principales poblaciones y monumentos del Bierzo ya gozan en general de bibliografía específica.

Angel Osorio (10 de Septiembre - BIERZO-7) dice: «*La crítica que vierte al papel nos llega con un poco de ironía y un mucho de nostalgia por lo que se*

ha perdido, destruido, robado (...) dentro de unos años este libro será de Historia, más que de viajes...» Siempre será un documento para consultar en el tiempo futuro. Ahora mismo ya es un libro de consulta; no es un libro para leerlo por leer, sino para hacer Bierzo, para los que quieran disfrutar en esta comarca de tantos lugares bellos para ver y buenos para estar. Es posible que un camino ya se haya rescatado o perdido, una fuente se haya secado o mane agua, hayan cambiado detalles o existan cosas nuevas, no haya razón para crítica o no haya llegado a tiempo de criticar. Seguro que Hernán Alonso siente infinita rabia e impotencia por el trazado de la Autovía que supone la pérdida del precioso valle del río Valcarce, por ejemplo. ¿En dónde estaban nuestras autoridades y ecologistas? ¿En dónde estábamos todos los bercianos? ¿Por qué esto no ha sucedido ni se ha consentido en autovías que todos sabemos y hemos pagado todos los españoles otras alternativas por costosas que hayan sido? Aquí discutimos sobre escudos y banderas.

El «pero» que pondríamos a la obra es que a pesar de existir más de cuarenta ilustraciones, lo voluminoso del libro hace que parezcan pocas. También pondríamos más mapas, aunque a lo largo de cada ruta se nos explique con detalle nuestro camino a seguir. Quizá preocupado el autor de que el libro fuese popular y de bajo precio haya reducido costes en aquello que no considerase imprescindible. Sin embargo, por el notable éxito con el que se ha recibido esperamos pronto una segunda edición en la que se consideren estos aspectos; aunque es un libro para leer, no para mirar fotos; para eso están los folletos turísticos y otras guías. Además, casi siempre son las tópicas y consabidas.

TALISMANES Y MAGOS (UN LUJO A SU ALCANCE)

EMILIO VEGA

Sabido es que la felicidad no es un estado permanente ni un don que se prodigue con frecuencia entre los hombres. En un mundo tan materialista y ególatra como este en el que nos ha tocado vivir y que está ya a las puertas del segundo milenio, su búsqueda y aspiración es un deseo que se nos antoja realmente imprescindible a los humanos. Sin embargo, como seres imperfectos que somos, no podemos evitar atravesar a diario por diferentes crisis personales o estados anímicos que nos conducen con frecuencia hacia la depresión más absoluta. De ahí que precisemos casi siempre algún tipo de estímulo, creer en cualquier cosa que nos reporte algún consuelo, reafirme nuestra personalidad o nos saque de la desesperación y la apatía a que, por desgracia, estamos abocados.

Si además del alivio mencionado, nos ofrecen paraísos de ventura a precios módicos, encontrar el amor de nuestra vida, ser reconocidos por nuestros semejantes o ganar abundantes sumas de dinero en los juegos de azar; nos faltará tiempo para subirnos a ese carro, aunque ello signifique ser participe en mayor o menor medida de una fórmula más de proselitismo o entrar a formar parte de una peligrosa espiral de dependencia que nos crea adicción, anula totalmente nuestra capacidad de raciocinio y abotarga y bloquea nuestro entendimiento.

Conscientes de este hecho, una verdadera legión de «falsos profetas», nos ofrecen su poder, sus influencias y sus talismanes para alejar de nuestro lado de una vez para siempre las poderosas fuerzas del mal que nos rodean. Pero no nos engañemos, detrás de cada una de estas «llamadas» se esconden muchas veces oscuros in-

tereses (casi siempre de carácter crematístico) disfrazados, cómo no, de ayuda desinteresada.

Cada persona es dueña y responsable de sus actos y por tanto debemos aprender a ser tolerantes y respetuosos con las decisiones y los postulados que los demás adopten, aunque estén estos en franca oposición con nuestra manera de pensar o desafíen la razón más absoluta.

Lamentablemente, no disponemos del tiempo ni del espacio necesario en este artículo para abordar con detalle todas y cada una de las «ofertas» que a diario están a nuestro alcance a través de los distintos medios de comunicación (prensa escrita, radio y televisión) pero, a manera de ejemplo, detengámonos un momento en las más importantes:

1.- AGUA MILAGROSA

Traída supuestamente de lugares sagrados, como Lourdes o Fátima, y convenientemente envasadas en figuras especiales de plástico altamente decoradas, es vendida en los lugares mencionados, si bien no es infrecuente que se comercialice a través de alguna difusión periódica, de puerta en puerta o en alguna de las muchas tiendas «especializadas» del ramo.

2.- CABALLEROS DE LA ORDEN DEL TEMPLE. HERMANDAD DE LA CRUZ, etc.:

Se trata de asociaciones de carácter esotérico, sólo para iniciados, que han sido perseguidas a lo largo de los tiempos y declaradas en su día por algún gobernante «fuera de la ley». Normalmente, el único medio de formar parte de ellas es mediante el aval de uno de sus miem-

bros, pero en la actualidad es bastante frecuente encontrarlos con anuncios solicitando adeptos, sobretodo en el caso de los Rosacruces, cuya sede central se haya en EE.UU.

Existen varias ramas excindidas de ellos, las más famosas son las de Francia y Alemania. Junto con un verdadero aluvión de datos personales y un especial cuidado en la selección de cada miembro, acostumbran a pedir una cierta cantidad de dinero como cuota de entrada.

3.- CHRISTIAN DE PERCEVAL:

Este «famoso» y «afamado» medium, según reza textualmente su autopropaganda, le regala gratuitamente un talismán que puede cambiar su vida. Eso sí, la oferta es válida solamente para las primeras 500 personas que contesten al cupón adjunto que la acompaña. Recalca su remitente que la oferta es totalmente gratuita, pero (son sus palabras) hay una condición...

Tras lo que queda implícito en esa condición suya, considero innecesario dar más explicaciones.

4.- CRUZ DE CARAVACA:

Una cruz milagrosa realizada en oro o plata de ley, con amplios poderes que ud. puede conseguir fácilmente en todo tipo de establecimientos, pero que algunos «magos» ofrecen gratuitamente a sus clientes como moneda de cambio para ganar adeptos, enviándote como regalo tu horóscopo personal para el año correspondiente. Cabe reseñar que para que surta todo su efecto, la cruz de Caravaca debe ser regalada -nunca comprada por uno mismo- y ha de ser bendita.

5.- CRUZ DE LA PUERTA:

Trazada hace siglos por el Abba Demetrius (monje ortodoxo griego) y mantenida en secreto hasta hace muy poco tiempo, protege los hogares de influencias maléficas, asegura el trabajo, el dinero y la prosperidad a sus poseedores, y ayuda a materializar los deseos positivos. Carece de valor si no le enseñan a usarla, pero por una módica suma podrá ud. recibir sus instrucciones tranquilamente en su propio domicilio.

6.- EL ELEFANTE DE LA FORTUNA:

Muy conocido en la India por su extraña facilidad para otorgar suerte, felicidad y riqueza a quienes lo invocan. Debe tener su trompa levantada y todo lo que ud. debe hacer es colocarlo en algún sitio importante de la casa, con el trasero dirigido hacia la entrada de la misma. Cuando desee hacerle alguna petición, tóquele la trompa y hágalo en un estado de concentración profunda, repitiendo las fórmulas hindúes milenarias que recibirá con él, previo pago de su coste.

7.- EL MÉTODO DE LA RIQUEZA:

Libro escrito por un tal Simón Bentley que le ayudará a conseguir fabulosas sumas de dinero. El autor asegura que con él podrá ud. cambiar fácilmente toda su existencia. Pero eso sí... ¡Deberá hacer caso a sus revelaciones!.

8.- MARCELUS TOE-GUOR:

Autocalificado como el Nostradamus del siglo XX, este mago-charlatán moderno ofrece a las primeras 1.000 personas que le escriban (cada semana se entiende) su precioso talismán como regalo, y que no es otra cosa que una pequeña medalla de aluminio -magnetizada según él- sin reverso alguno, y en cuyo anverso puede verse la cabeza de un unicornio en colores esmaltados. Normalmente, el ofrecimiento es gratuito. Pero una vez le hayas contestado, da comienzo una verdadera lluvia de cartas sobre diferentes «especialidades», cuyos servicios vienen a suponer el desembolso de una importante cantidad de dinero. Su ofrecimiento sería anecdótico y carecería de importancia, si no fuera porque en cada una de sus misivas laten subrepticamente distintas y cuasi-amenazantes sentencias apocalípticas sobre el infortunio que nos aguarda en el futuro de no aceptar su «ayuda».

Además de los ejemplos que hemos visto y de los cientos de magos, brujas, hechiceros, mentalistas, parapsicólogos, hipnotizadores, echadores de cartas, ocultistas, etc., que pululan por el mundo, uno puede acudir a Gabinetes Astrológicos y Centros Especializados en todos los países, donde junto con millares de libros

específicos de temática ocultista, nos vamos a encontrar con los conocidos ángeles protectores capaces de asegurarnos la alegría, la salud, la prosperidad, el amor, el trabajo y la riqueza, aparte de todo un muestrario de baños y esencias aromáticas, todo tipo de inciensos y polvos de propósito, raíces de mandrágora, piedras-ímanes, velones, candelabros, etc., que nos ayudarán a materializar nuestros deseos...

Bastaría solamente con darnos un paseo visual, a ciertas horas de la madrugada, por la televisión de nuestro país (un canal estatal y otro privado) para darnos cuenta del enorme volumen de negocio que supone para los echadores de cartas y la telefónica, el mundo de la magia y el esoterismo. En ambos canales nos vamos a encontrar un bombardeo constante de «invitaciones de conocidos nombres asociados a esta profesión, como Octavio Aceves, Mercedes Valdeón, Rosa Cobo, Rappel, Flora Pino o Aramís Fuster, por citar solamente alguno de ellos, los cuales, acostumbran a duplicar sus ya pingües beneficios con una doble oferta astral, ya que a sus conocidos consultorios privados, unen otros gabinetes astrológicos supervisados por ellos, con el agravante en muchos casos de contar para este «servicio» con un equipo de personal no especializado contratado en empresas de trabajo temporal que, como es lógico, nada o muy poco saben del tema del que se ocupan. Si a ello le añadimos tres o cuatro docenas de tarots distintos, como el DORADO, el SACRO, el AZUL, el de los ANGELES, el de FILLY, el DELAS VELAS, el CARIBEÑO (atendido por cubanos residentes en España), el MILENIUM, el EXCLUSIVO CORTE DE OROS, el NUEVA ERA o el denominado LAS GEMAS DEL DESTINO, tendremos ya completa la amplia -aunque no diversificada- oferta astrológica del ramo.

Por si ello no fuera suficiente y ninguno de los talismanes y magos mencionados resultase de su completo agrado, podrá ud. elegir el que más le convenga o aquél que se adapte mejor a sus necesidades, pues los hay a millares como LA ROSA DE JERICÓ, LA CAMPANA DEL TIBET, el ALIACAN, el P'AN-TAO, el TOTEM indio, el NEBER-PAT, el IK-GA-OK, la GARRA DEL PODER, los anillos ATLANTE, de los DE-

SEOS y de SALOMÓN, el HIAWATHA, los INDALOS, el DORGE-VAJRA, los AKESSA, el JAMBHALA, las cruces ANSADA egipcia o MAGREBI, los BUHOS de la suerte, las PIRAMIDES, el OJO DE MITHRA, la MANO DE FÁTIMA, el TETRAGRAMATRÓN o el ELEGGUA, por citar solamente alguno de ellos...

Personalmente, ni pongo en duda ni discuto que haya hombres y mujeres dotados de conocimientos iniciáticos que escapan a nuestra comprensión y raciocinio, creo que alguno de ellos domina el mundo de los fenómenos extraños y ha conseguido avanzar un paso en el terreno de la parapsicología. Y es más, estoy profundamente convencido de que muchos de ellos (es el caso de algunos chamanes indígenas), ya sea mediante el estudio o la espiritualidad, han logrado establecer algún tipo de conexión con las fuerzas cósmicas y sobrenaturales que nos rodean y aplican sus nociones no solo con sabiduría, sino también con una firme vocación de servicio al resto de la gente. Pero lo cierto e incuestionable del asunto es que el mundo de la magia y el esoterismo se han convertido en nuestros días en una industria tremendamente lucrativa que sabe ser explotada de manera conveniente y hábil para sus propios fines por gentes sin escrúpulos, capaces de aprovechar sin miramiento alguno las múltiples carencias de los seres humanos.

Como hemos visto a lo largo del artículo -y no son más que una breve muestra-, la mayoría de los hombres somos pobres e infelices por nuestro propio gusto. Bastaría simplemente con rodear nuestro cuello con alguno de nuestros talismanes mencionados o decir «si» a una de estas «convocatorias» para que nuestra vida cambiara para siempre. Todo cuanto nos propongamos para nuestro futuro inmediato, hasta lo más difícil, inverosímil o inimaginable, estará a nuestro alcance si nos dejamos «ayudar» o «aconsejar» por el poder y la influencia de los muchos expertos que nos ofrecen sus servicios hoy en día.

Se trata, pues, de creer o no creer... ¡USTED DECIDE!

POESÍAS

Otoño

*Los árboles estan tristes
se le han caído las hojas
y el viento con su murmullo
hacia lo alto las remonta.*

*Ya no cantan los jilgeros,
tampoco se oyen las tórtolas,
y ese cielo antes azul
lo están cubriendo las sombras,
sombras de nubes,
de brumas sombras ...*

*Hay un ser que se desliza
por el estrecho sendero
y su pisada amortiguan
las hojas secas del suelo.*

*Hojas, que ayer fueron verdes
y que el sol acariciaba,
pero al llegar su vejez,
de la tierra, son mortaja ...*

Anónima

Una Sonrisa

- *Una sonrisa no cuesta nada y produce mucho:*
- *Enriquece a los que la reciben sin empobrecer a los que la dan.*
- *Sólo dura un instante, pero su recuerdo es a veces eterno.*
- *Nadie es lo suficientemente rico como para poder prescindir de ella y nadie es lo bastante pobre como para no darla.*
- *Aporta felicidad al hogar y es el símbolo de la amistad.*
- *Una sonrisa basta para que el cansancio desaparezca, para que el más desamparado recobre el ánimo.*
- *Si alguna vez te encuentras con una persona que no te ofrezca la sonrisa que tú te mereces, sé generoso y ofrécele la tuya. Porque a nadie le hace tanta falta una sonrisa como al que es incapaz de ofrecerla a los demás.*

Lao Tse

*Teu riso irradiando
beleza e encanto
e eu encabulando ...
Teus olhos cintilando
dardos de amor lançando,
e eu encabulando ...
Teus labios susurrando
o amor ofertando*

*e eu encabulando...
Teu peito arfando,
a resposta esperando,
e eu encabulando ...
Teu beijo ardente estalando,
teus braços me cingindo
e o mundo se apagando ...*

Severo Fdez. Diñeiro

CORAZON ROTO DE MADRE

*Con un amor fraternal
a ese niño tu criaste
fuiste su madre, su amiga
siempre a su lado estuviste
en el bien y en el mal
más que a nadie a él quisiste.*

*A tu lado él creció
unos estudios le diste,
siempre con cariño y amor
lo mejor que tú pudiste.*

*Luchaste mucho en la vida
para salir adelante,
hiciste de padre y de madre,
el pan de la boca quitaste
para poder alimentarle.*

*Han pasado muchos días,
cuando ya por sí se vale,
decide abandonarte,
dejarte sola en la vida,
ya no necesita madre.*

*¡Qué ingratitud la suya!
¡por él, tu vida jugaste!
ya no se acuerda de ti
y tú decides buscarle.*

*Caminas días y días
por los pueblos y ciudades
y el destino te lo pone
ante tí, aquella tarde.*

*Loca de alegría corres
a tus brazos a estrecharle
él muestra su indiferencia,
su frialdad te contrae.*

*Y con una frase que hoy
en el corazón aún duele,
se da media vuelta y dice:
¡No te necesito madre!*

*No pudiste escuchar más
tu corazón no lo aguanta,
cogiendo papel y lápiz,
con las fuerzas que te quedaban
una nota dejas escrita
por tus lágrimas mojada.*

*«Hijo, yo te perdono
me siento morir de pena
pero no te guardo odio.
Que la suerte te sonría,
que seas feliz en la vida,
la mía ya está cumplida.
Y si Dios te diera un hijo,
si es que se aleja de tí,
que nunca sea un abandono
como el que me hiciste a mí».*

Ulpiano Miranda

YO LLEGUÉ A VILLADEPALOS EN UNA CAMIONETA DE CEREZAS

*Yo llegué a Villadepalos en una camioneta de cerezas
de una tierra me fui que no dormía;
por sus ojos siempre abiertos entraban vagonetas,
y hombres oscuros las llenaban de sangre de su entraña insomne.*

*Sangre negra que vestía los caminos,
y el aliento,
y los días,
y hasta el aire espesaba
y el agua,
y prohibía las cigüeñas.
De una tierra me fui que me dolía.*

*Yo llegué a Villadepalos en una camioneta de cerezas.
y descubrí la sombra de la hierba,
el sueño verde de las manzanas,
el gozo de la tierra,
la poesía del agua y los senderos
y la libertad de las cigüeñas.*

*Llegábamos al río por prados abiertos a membrillos;
y a caballo de las aguas era el mundo nuestro
sin urgencias de relojes,
ni dinero,
para que Angel el Barbero nos pudiera vender un "cauny prima"
Después, la Debesiña nos reclamaba para el fútbol;
resignadas, las vacas se hacían a los lados.
Las porterías eran piedras y el balón
recosido por Joaquín el Zapatero hasta que no daba para más
y comprábamos a escote balón nuevo.
Así hasta dos luces o hasta
que Cosmos avisaba con las diez
si no había luna llena.*

*Olía a madre y a cena en el regreso;
antes era ir por agua al pozo o a la fuente.
«La Campanera» se filtraba de las radios a la calle,
ay, Campanera.
Después ya fue el butano,
y los televisores
mataron a los niños que jugaban con estrellas en las eras.
Antes era el jueves y sesiones galantes por la noche,
o el cine de Toral.
Por la senda de la vía esquivábamos trenes y bicicletas
y olía a hierro caliente y a hinojo fresco.
Y a noche.
A hierba seca también y a tierra húmeda,
cuando moría la noche de la fiesta
y en la convivencia de pajaros
nos sorprendían los gallos y la aurora.
Noches también de río y pedregal,
cuando los cangrejos
salían a decir sus versos a la luna
y nosotros les cantábamos la Quinta de Beethoven.
Y días.
Días de Domingo, acaso de merienda camino de San Juan,
al Lago o a las Médulas, en barca hasta Peón...
cuando no era la carretera y el paseo y ver celosos
los trenes con soldados que gritaban piropos a las chicas.
Y ellas reían.
Era hermoso el amor de pocos años.
Nosotros nos vengábamos fingiendo indiferencia,
después entrábamos al cine y soñábamos
amores imposibles con Natalie Wood.*

Hernán Alonso

MEDICAMENTOS Y PERSONAS MAYORES

HONORINO GALLEGO TRAPOTE

Como consecuencia del aumento de longevidad se viven más años, se van acumulando problemas de salud (DM, HTA, Hipercolesterolemia, Ateromatosis, Insuf. cardíaca, Ins. renal, osteoporosis,...) y se entra en contacto con los medicamentos.

MEDICAMENTOS-ORGANISMO DE LA PERSONA MAYOR

Todos los medicamentos tienen una composición, unas indicaciones, unas actuaciones, un metabolismo o eliminación, una posología, unos efectos secundarios, unas interacciones, unas contraindicaciones, un precio.

Destacar que su eliminación o degradación puede ser, fundamentalmente, por el HÍGADO o el RIÑÓN.

El organismo de las personas mayores, como consecuencia del paso de los años, también ha ido envejeciendo, con lo cual, órganos clave como el hígado o el riñón, así como estómago, corazón, cerebro, van a tener gran relevancia en su contacto con los medicamentos.

En este sentido, muchas veces se recomiendan menos dosis, con mayor control sobre efectos secundarios, o completar unos fármacos con otros, como AINES y protectores gástricos.

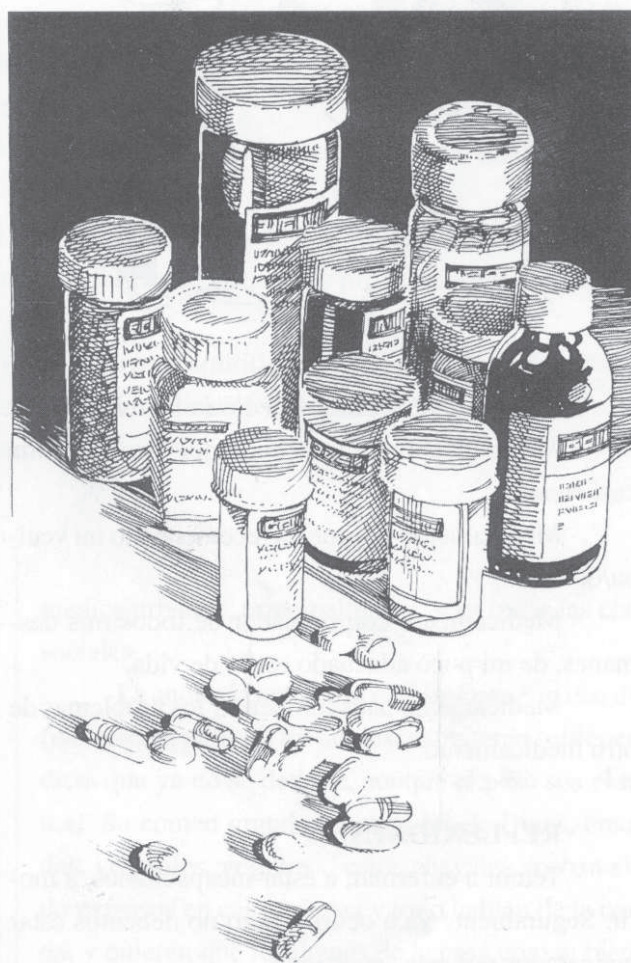
Otros inconvenientes como la dificultad de tomar varios medicamentos, en distintos momentos y con variables dosis, cuando la persona mayor puede tener limitada su memoria o vivir sola, sin el apoyo de otros.

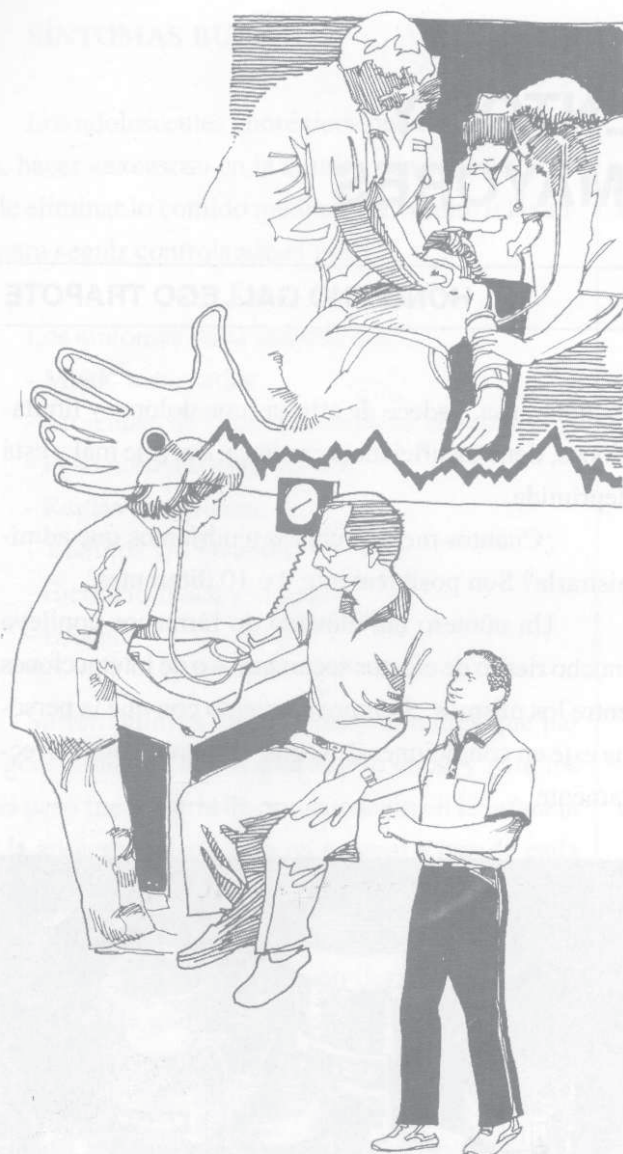
Basta con imaginar una situación frecuente: persona mayor, que es diabética, tiene alto el colesterol,

es hipertensa, padece de artrosis con dolores y limitaciones, tiene insuficiencia cardíaca, duerme mal y está deprimida.

¿Cuántos medicamentos tendríamos que administrarle? Son posiblemente 9 ó 10 diferentes.

Un número tan elevado de fármacos conlleva mucho riesgo de efectos secundarios o de interacciones entre los mismos. Siempre contando con que la persona esté en condiciones de seguir el tratamiento correctamente.





ANECDOTARIO

Medicamento como remedio milagroso.

Medicamento como pócima que me dará vida casi eterna.

Medicamento que me ha recomendado mi vecina/o.

Medicamento compensador de todos mis desmanes, de mi poco adecuado estilo de vida.

Medicamento para compensar los problemas de otro medicamento.

REFLEXIONES

Temor a enfermar, a estar incapacitados, a morir. Seguramente va a ocurrir, pero no debemos estar maniatados por estas cuestiones.

Aceptación de las propias limitaciones, de nuestros problemas.

Asesoramiento por los profesionales de la salud, con un enfoque siempre global: todos los problemas de salud que tengo y todos los medicamentos que puedo tomar. Ideal mis profesionales de la salud (enfermera/o, farmacéutico), sobre todo en estas cuestiones de medicamentos el médico de cabecera, «MI MÉDICO».

Intereses económicos alrededor de los medicamentos, con unos recursos limitados, que han de invertirse adecuadamente en salud, con el empleo de los medicamentos adecuados, en los casos indicados y durante el tiempo preciso.

No acumular medicamentos en casa.

No tirar a la basura los sobrantes, también pueden ser de utilidad para otras personas y otros países.

La publicidad sobre los fármacos, como las «PÍLDORAS DE» la felicidad, la obesidad, la calvicie, la impotencia, ...

Las políticas de las distintas administraciones sobre el consumo de medicamentos, con los recursos limitados que se destinan a diferentes partidas.

Para poner un ejemplo, de Enero a Agosto de 1999, en mi caso particular, llevo un gasto en medicamentos en mi plaza de alrededor de 1.700 personas a mi cargo, de 35.000.000 ptas., que al final de año oscilará en torno a los 53.000.000 ptas. La media mensual de recetas por usuario atendido es de 2,5.

CONCLUSIONES

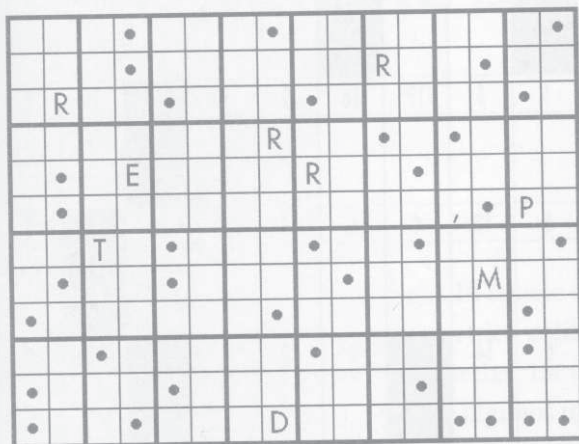
Debemos prepararnos para ser mayores y seguir cuidando de nuestros cuerpos en cualquier edad.

Son aspectos fundamentales una correcta alimentación, un peso adecuado, el ejercicio físico regular, las actividades de relación social, con espacios para la diversión, las reuniones, los viajes, etc...

Los medicamentos pueden ocupar un lugar en nuestras vidas, que vendrá determinado por la prescripción y orientación de nuestros profesionales de la salud, fundamentalmente por los médicos.

PASATIEMPOS

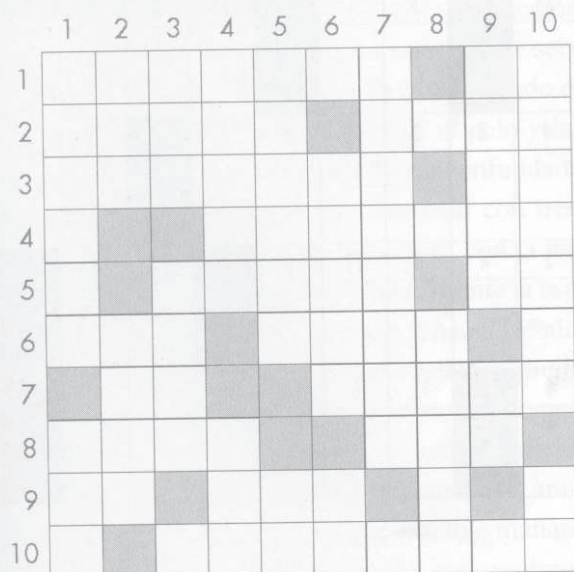
TABLERO LITERARIO



• M	T O	F I	• Y	A S	N T	S •	U E
I N	A L	R M	P O	R I	• P	F U	A B
E •	E G	D O	• •	N A	A S	• P	A •
S •	C E	• A	D O	U J	L •	E R	S •
E •	S E	O •	S I	• N	H E	I N	G U
O N	A P	S	• P	A T	E N	A D	O R
M A	• Y	N •	N A	• J	• C	E N	O V
R O	A •	A N	N •	G Ú	D E	T I	N •
A N	D A	• U	T O	U R	S, •	• •	A S
L A	E S	A S	E R	N A	• Q	L A	S E
Q U	Y •	C I	O D	• S	• C	I •	I E
E R	• S	P U	I O	• D	U Í	R •	• T

Colocando los rectángulos en el lugar correspondiente, podrá leerse un fragmento de "Fuerteventura" de A. Vázquez Figueroa.

CRUCIGRAMA



SOPA DE LETRAS

C	A	E	S	L	A	M	A	T	A	M	U
E	O	D	A	S	T	I	N	Ñ	P	O	S
B	P	D	A	E	O	S	M	I	O	S	N
A	C	S	E	R	R	I	O	V	P	R	O
D	I	S	C	S	A	R	P	A	T	O	S
A	L	T	I	O	A	N	R	L	O	U	D
S	P	F	A	B	E	I	R	I	N	D	O
I	O	G	T	A	E	R	S	N	C	E	D
F	O	R	A	L	E	A	T	U	O	L	A
Ñ	M	F	F	T	R	O	S	P	Q	A	A
D	R	D	E	C	A	L	E	L	L	A	I
O	N	I	R	A	L	L	A	P	C	Q	T

10 Lugares de Villadepalos

HORIZONTALES:

1.- Sitio húmedo de Villadepalos. El mejor. 2.- Mal de las viñas. Si se lo das a una rana se convertirá en príncipe. 3.- Otro paraje de Villadepalos (plural). Preposición. 4.- La 2ª. Con jorobas. 5.- La 1ª. Al revés idos. Sociedad Anónima. 6.- Calle. Desprendimiento de nieve. La 3ª. 7.- Ciudad de EEUU (siglas). Cerro desde donde se divisa un llano (Pueblo vecino). 8.- Desorden. Onda marina. 9.- Campeón. Está en vencéis. Consonante. Cero. 10.- Consonante andaluza. En Villadepalos al fondo a la derecha.

VERTICALES:

1.- Peña muy popular en la zona. Después de una de arena viene otra de esto. 2.- Corriente de agua. Ates. 3.- Acido desoxirribonucleico. No te lo quites hasta el 30 de mayo. Consonante. 4.- Nombre de varón. Otra peña muy conocida. 5.- Este tipo de energía está de moda en el Bierzo. Marchad. 6.- Otra consonante salerosa. Antigua moneda griega de plata (donativo). Conozco. 7.- Sin restricción, limitación o condición. Consonante. 8.- Vocal. Consonante. Desembocadura de un río. 9.- Baños. Dios egipcio. Uno. 10.- Procuro con maña que uno diga lo que sabe y reserva. Símbolo químico del Osmio.

1	1	5	7	10		6	1		9	10	12	5	1		3	10	14		1
6	4		13	10	16	9	5	4		17		19	5		4	8	19	5	14
			N	O	C	H	E	S											
18	10		5	13		8	13		4	2	1	5	13	16	2	10		20	8
2	5	12	10		2	13	15	2	4	3	5	13	4	6	11	1	5		3
6	14	6		14	5	16	8	3	5	14	6	14		1	10	4		15	5
4	3	10	18	10	4		15	5		19	2		5	13	5	14	7	2	6
	15	2	4	3	5	14	4	6		5	13		5	1		11	8	1	1
2	16	2	10		15	5	1		9	10	4	3	2	12	6	1		19	8
16	9	6		7	5	13	12	5		21	2	4	2	12	6		12	8	
4	6	1	6		3	10	14		1	6	4		12	6	14	15	5	4	

3	6	8	1	6

2	4	6	11	5	1		6	1	1	5	13	15	5

Partiendo de la palabra dada, sustituir cada número por la letra correspondiente: La misma letra para el mismo número.

En los recuadros separados del texto, y con la misma clave, aparecen el título de la obra y el autor de la misma.

PLANTAS MEDICINALES. SU USO TRADICIONAL EN EL BIERZO

M.^a DOLORES FERNÁNDEZ

**Semana Cultural de la Asociación Vagalume de Villadepalos
28-X-1.999**

Desde tiempos inmemoriales las plantas medicinales han desempeñado un papel importantísimo en el campo de la medicina tradicional en el Bierzo. Nuestra comarca es un auténtico jardín botánico que alberga una inmensa variedad de plantas con uso medicinal, que sería la envidia de otras zonas menos favorecidas por la naturaleza. No sólo tenemos cantidad sino que también tenemos una calidad difícil de superar. Entre las 850 plantas con uso etnobotánico, es decir, el uso que el hombre les ha ido dando a través del tiempo, podemos señalar unas 350 con utilidad medicinal, una utilidad que en su mayor parte ha permanecido vigente hasta el momento actual. No debemos olvidar que el 80% de todos los medicamentos que se expenden en la farmacia son de origen vegetal.

Las abuelas, curanderos y curanderas, parteras, coutadoras, compostores, pastores, agricultores y monjes, han sido principalmente los que han utilizado de forma práctica este auténtico arsenal terapéutico en nuestra tierra berciana.

Esta sabiduría popular raramente aparece plasmado en recetarios o libros, por la sencilla razón de que se transmitía de forma oral en casi todos los casos, pero sí se encuentra en numerosos dichos populares que aparecen profusamente por toda la geografía berciana y cuya versión varía según la localidad.

Casi todas las personas que curaban al hombre o a los animales, aprendían de memoria los remedios y métodos curativos; eso explica el hecho de que muchas de las oraciones y ensalmos, que recitaban durante las ceremonias curativas, contuviesen vocablos ininteligibles o aparentemente carentes de sentido; a veces una palabra se deformaba de manera fortuita y

luego era repetida por la siguiente generación, perpetuándose de ese modo hasta nuestros días. Por ejemplo: nembro, en lugar de miembro, pies de luvio, en lugar de pediluvios, paletteria, en lugar de parietaria, malrubio, en lugar de marrubio, etc.

En muchas localidades bercianas ha habido curanderas y curanderos de renombre, que desempeñaban un papel muy importante como terapeutas extraoficiales debido al aislamiento impuesto por el mal estado de los caminos, la ceremonia de los mismos, o la falta de transporte. Aunque estos factores han mejorado notablemente en las últimas décadas, aún quedan personas que siguen ejerciendo la profesión. Cabe resaltar que las dolencias también han cambiado y son las propias de los tiempos modernos. El papel tradicional de los monjes, que cuidaban y curaban a enfermos y peregrinos a lo largo del Camino de Santiago, ahora está a cargo de personas que regentan las posadas y los refugios.

Se está empezando a observar una especie de retorno a la medicina natural, producido, en cierto modo, por el desencanto general con la medicina alopática o convencional, debido al aumento de los precios de los fármacos y, en especial, por los efectos secundarios negativos que tienen muchos de ellos. En el campo de la medicina preventiva, el uso de las plantas medicinales se perfila como una alternativa digna y merecedora de todo respeto por ser un método menos agresivo e igualmente eficaz, si se utiliza correctamente. Lo ideal sería que la medicina convencional y la popular se dieran la mano para colaborar conjuntamente en la prevención y tratamiento de las enfermedades.

Vamos a comentar los usos de algunas plantas bercianas, pero antes citaremos varios dichos populares en que se hace mención a las mismas:

«Si supieran las mujeres / las virtudes de la ruda,
/ madrugaran a cogerla / aunque fuera con la luna». /
«Tienes el hombre muerto / y apio en el guerto». / «A
verte manrubio vengo / entre la luna y el sol / que me
quites la tiricia / y me vuelvas la color». / «En el lado
derecho de mi casaca / para contraveneno llevo triaca». /
«Ortiguña me picou, / con melderasco me sanou». /
«Por aquí pasó la Virgen, / por aquí volvió a pasar, /
si esta aceda me hace daño, / que la vuelva a gomitár». /
«Lo que no cura el lérico, / no lo cura el médico».

Como puede verse, esta profesión de dichos indica que las plantas medicinales eran muy populares en nuestra tierra.

El **sabugueiro, saúco o *Sambucus nigra***, es la reina por mayoría absoluta de las plantas mágico-medicinales en el Bierzo. Sirvió de juguete, de amuleto protector de viviendas, como seto de división entre



fincas, de alimento para las aves, de repelente para los roedores, pero su papel principal ha sido y sigue siendo el de anti-inflamatorio ocular y como febrífugo muy eficaz en los catarros invernales. También es útil para potenciar

las defensas del organismo durante los estados carenciales. Añadido a las cremas para las manos, hidrata y protege en profundidad. Con sus bayas se pueden elaborar un rico jarabe para el catarro y una deliciosa jalea. Sus flores se comen fritas y azucaradas. En fin, el sabugueiro es un todo terreno.

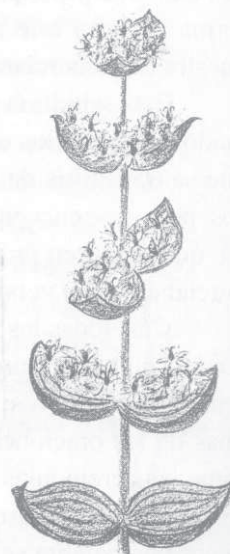
La **estrellamar o *Plantago coronopus***, aparte de ser considerada como amuleto, todavía goza de buena fama como anti-inflamatorio y cicatrizante para el lavado de llagas y para las hemorroides. Fray Martín Sarmiento, monje benedictino y escritor prolífico, nacido en Villafranca del Bierzo, ya mencionaba en sus escritos el uso supersticioso de la estrellamar por

parte de sus paisanos, que, según él, «la portaban consigo en una farraquita con la esperanza de poderse librar de las hemorroides».

El **fiollo, anises o *Foeniculum vulgare***, aparte de dársele a comer a las conejas cuando parían, para aumentar la producción de leche, se usa junto con la néveda para aromatizar las castañas cocidas. También es un remedio muy eficaz para eliminar los gases y aliviar así la indigestión, como en el caso del anís. La infusión de sus frutos alivia las molestias de la conjuntivitis y calma la irritación de los ojos cansados. Junto con la manzanilla, entra a formar parte de innumerables recetas para aliviar los trastornos de tipo digestivo.

Los **galoscristos, gallacrista o *Salvia verbenaca***, es una humilde «mala hierba» de la familia de la salvia que, aunque ha caído en desuso, prestó en otra época un servicio impagable en tiempos de siega y tareas parecidas. No eran pocas las personas que llevaban a la era una bolsita con las diminutas semillas de galoscristos, por si alguna tenía la desgracia de que le entrase una brizca de paja en un ojo. Si esto ocurría, se le introducían varias semillas en el mismo; esto, lejos de causar molestias, aglutinaba en torno a sí la partícula foránea, debido al mucílago que contenía, para ser luego expulsada cómodamente con tan sólo presionar hacia abajo el párpado inferior. Conservamos en nuestros archivos numerosos testimonios orales y escritos de informantes que atestiguan acerca de la veracidad de este hecho.

La **genciana, agenciana, junciana o *Gentiana lutea***, es una de las maravillas de nuestra flora medicinal y goza, desde los tiempos más remotos, de una merecida fama como tónico estomacal y aperitivo. Su amarguísima raíz, macerada en agua y tomada en ayudas, puede hacer milagros en casos de inapetencia y puede ser de gran utilidad en el tratamiento de este peligro moderno que es la anorexia. Sus principios amargos son muy apreciados por la industria de la licorería y contribuyen a potenciar las defensas del organismo. También favorecen la producción y la expulsión



de la bilis, mejoran la digestión y ayudan a eliminar la formación de gases. No obstante, debemos recordar que se trata de una hermosa planta en peligro de extinción y que su recolección debe realizarse sólo de acuerdo con la normativa vigente, si no se desea recibir una importante sanción.

El escambrón, espino blanco o *Crataegus monogyna*, es una planta que en los viejos tiempos se usó para formar setos vivos que actuaban como cortavientos. Aún quedan topónimos que llevan su nombre como: El Espino, El Espinar, Vega de Espinareda. Los farinientos, o frutos de la planta, sirven de alimento

invernal a las avecillas que se refugian dentro de esta verdadera fortaleza vegetal formada por los espinos.



El escambrón, espino blanco o *Crataegus monogyna*, es una planta que en los viejos tiempos se usó para

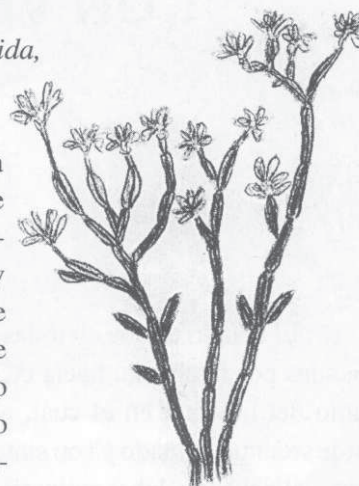
formar setos vivos que actuaban como cortavientos. Aún quedan topónimos que llevan su nombre como: El Espino, El Espinar, Vega de Espinareda. Los farinientos, o frutos de la planta, sirven de alimento invernal a las avecillas que se refugian dentro de esta verdadera fortaleza vegetal formada por los espinos.

El escambrón tiene la virtud de reducir y regular la presión sanguínea, a la vez que mejora la circulación y protege los vasos. Es especialmente útil, en los trastornos de tipo coronario y como elemento casi indispensable en el tratamiento posterior a un accidente cardiovascular. Cabe destacar que esta acción no obtendrá óptimos resultados a no ser que se siga una estricta dieta hipocalórica apropiada y se reduzca la ingesta de sal y estimulantes como el tabaco, el alcohol y el café. La infusión de sus flores y hojas y el extracto de las mismas, son de gran ayuda en los trastornos de tipo emocional y nervioso. Es un sedante suave que suele ir asociado a plantas afines, como la tila, hierba Luisa, azahar, melisa, etc. Su forma de administración más popular se expende en farmacia bajo el nombre de tintura de crataegus.

Acerca de la **carqueixa, carquexia o**

Chamaespartium tridentatum, hay un dicho en el Bierzo que reza:

"Carqueixa al botón,
loba al marón.
Carqueixa florida,
loba parida".



La carqueixa fue la protagonista de la única obra de nuestro queridísimo fray Martín Sarmiento que llegó a publicarse. De ella conocemos su uso tradicional como estrume o cama de ganado, tan popular en todo el Bierzo. Tiene,

además, numerosas utilidades como diurético, especialmente en los procesos de tipo reumático. Nuestro insigne benedictino mencionaba numerosos casos de personas, con nombres y apellidos, que se sintieron aliviadas e incluso pudieron recobrar la motricidad gracias al uso extremo e interno de la carqueixa. Se dice que mejora las dolencias de tipo biliar y previene o alivia los procesos catarrales. Como sabemos que nuestro fraile fue el único que estudió la carqueixa en serio y que no era nada amigo de las exageraciones, creemos que esta es una de las plantas que merecen ser estudiadas más a fondo, especialmente teniendo en cuenta la gran incidencia de reumatismo en el Bierzo.

Podríamos seguir hablando sin cesar de las maravillas que nos depara esta "farmacia silvestre" que nunca cierra, pero nos extenderíamos más allá de los límites de esta publicación. Si hemos conseguido encender una chispita de interés, por pequeña que sea, habremos logrado nuestro objetivo el cual siempre ha sido promover el conocimiento de los usos y costumbres tradicionales y enseñar a respetar este magnífico y único patrimonio constituido por las plantas medicinales del Bierzo.

Ilustraciones:

Escambrón por **M.^a Dolores Fernández**

Resto de las plantas por **Cristina Fernández**

RELATO DE VERANO

UN VERANO CON EL ABUELO

DIONISIO ÁLVAREZ TRINCADO

El abuelo estaba en todas y cada una de sus demandas por la abuela, hacía cuatro años desde aquel junio del noventa en el cual, alrededor de la media tarde se sintió agotado y con síntomas de asfixia, mientras realizaba una labor rutinaria en el huerto, plantando lechugas para el consumo propio; al sentirse tan mal, de inmediato se llevó al médico y le observó éste un corazón agrandado que le proporcionaba inundación pulmonar y le impedía respirar bien, era la causa de su estado de fatiga; tenía la tensión relativamente acorde con su peso -edad y el electro, que el galeno le hizo, presentaba alguna arritmia que con el tratamiento propuesto (..) y la recomendación de no hacer ningún esfuerzo extra- es decir que se tenía que olvidar de las lechugas, patatas y otras hortalizas que en el huerto entre ambos abuelos cultivaban y que además de ayudar a la escasa pensión que cobraban, le servía de entretenimiento o distracción (porque apenas sabía llenar sus horas muertas con otras actividades), pero su organismo con ochenta años ya cumplidos y una vida de actividad laboral continuada (en el campo sin horario); además de sufrir aquella guerra civil - la más incivil de las guerras que a él le obligaron a soportar-

La abuela conoce por información llegada a sus manos, la posibilidad de ir a un balneario y en el mes de enero, cursa la solicitud, mediante instancia al INSERSO, al objeto de obtener una plaza, para en el verano, aprovechando las vacaciones de sus hijos, dejar en manos de estos al abuelo y asistir al balneario, para tener un periodo de descanso, relajación y terapia o tratamiento de sus malestares reumatológicos. De esto nada le dijo al abuelo puesto que temía que le afectase e incluso le hiciese desistir de su deseo (en un afán de tenerla cerca), su actitud siempre fue bastante absorbente, y apenas tenía para ella un mínimo de so-

siego, que con su edad una década menos que él, necesitaba del descanso en igual medida o más. Llegó el día de su traslado al balneario y unas semanas antes se convence (no sin resistencia) para que durante ese tiempo que la abuela va a estar ausente, permanezca en casa de una de sus hijas. Y merced a su compañía con la que nos sentimos felices, muy a pesar de las mil y una pequeñas cosas o manías que posee, propias de su circunstancia y edad. Nos servimos de indagar en sus recuerdos a través del diálogo para distraerle y el peso de los días no le sean tan ingratos, al tiempo de que para nosotros sirve como un hito ejemplarizante, cuando en su lucidez narra vivencias pasadas alguna de ellas en este relato insertadas.

Debo decir que los momentos descritos aunque tengan una visión real, están tratados de manera literaria, al efecto de generar el clima propio del relato, para que tenga vida en sí mismo y puede reflejar hechos o secuencias paralelas.

Todo iba a suceder de manera tal que apenas podíamos anteponer o evitar alguno de los acontecimientos, aquel verano del noventa y tantos, en el cual; la compañía del abuelo durante los quince días últimos de julio había generado, además de otras circunstancias menos relevantes que irían surgiendo a lo largo del relato. Su estancia en todo momento aceptada y en parte deseada, (digo en parte porque podían generarse otras alternativas), entre alguna de ellas la de quedar en su propia casa y ser atendido de manera diferente y con todo detalle y atenciones por parte de la nuera, -pero ya se sabe un padre mientras tenga una hija de sangre a la que acudirá, lo hará, muy a pesar de que la hija política igualmente le hubiera proporcionado el cuidado y las atenciones requeridas-, aunque como dicen por estos lugares, la sangre tira.

El abuelo llevaba ya tres años enfermo del corazón, su situación era delicada pero, según el criterio tenía él su habitación, era de plácida comodidad, con la incorporación de un ventilador que le aportaba un aire fresco y renovado. No obstante, esta noche que hice guardia de manera fortuita, es decir que por un exceso de café no pude conciliar el sueño, pude observar como dormía plácidamente de un tirón desde las 24 horas a las que se acostó hasta las 3 de la mañana que se levantó al servicio y seguidamente volvió a retomar un sueño profundo (con intervalos de respiración fuerte o ronquido) y todo esto sucedía sin perturbación alguna por ruidos extraños o movimiento de coches dado que la casa vivienda unifamiliar, se encuentra a distancia suficiente de la carretera, de tal manera que con el aislamiento del doble ventanal, a penas se percibe ni el sonido monótono y bronco de algún perro guardián que en casas de los alrededores existe.

Debo añadir que mi mujer -su hija, suele también quejarse del calor y en todo momento se predispone a abrir puertas y ventanas, permitiendo que el frescor de la noche le alcance los poros sudorosos de la piel, cuando verdaderamente es intenso el empuje térmico nocturno que son los menos, si se exceptúan los días de tormenta que de vez en cuando se producen. La noche pasada fue una de esas de bochorno, puesto que el día se sucedió encapotado con nubes de tormenta (descarga eléctrica) que se vacía en agua acompañada de piedra, haciendo en los alrededores de los terrenos de cultivo (tabaco, viñedos y otros...), un auténtico desaguisado quedando prácticamente la cosecha destrozada. Lo cierto es que muy a pesar de que el efecto que produce en mi caso es de preocupación, dado que se generan corrientes de aire que en pleno letargo y algo sudoroso, me provocan una lumbalgia de las de pasar un auténtico calvario. Como ya conoce este hecho, procura en la medida de lo posible que no se generen corrientes de aire y deja en algunas noches como digo de manera circunstancial, la puerta del balcón entreabierta y así los ruidos externos, en el silencio de la noche, se captan de manera audible. Fue una de esas noches, cuando aconteció lo hasta ahora relatado y pude darme cuenta además, como el vecino, del frente izquierdo de nuestra casa, salía a las cinco y media de la madrugada para colocarse en un buen puesto en el mercado central, para

vender fruta, era su medio de vida. Pero lo que no conocía era la faceta madrugadora de la vecina del segundo piso del edificio del frente derecho, que justo a las seis menos cuarto de la mañana salía del garaje con su coche en marcha... y aquí es donde comienza mi sospecha matinal, dado que no le conocía actividad laboral aparente; desde que su difunto marido dejó este mundo por la enfermedad común y que preocupa actualmente, generada por un exceso de consumo de alcohol. Lo cierto es que con anterioridad al óbito de su marido había trabajado en una panificadora de la Villa; pero en función de los problemas surgidos por su enfermedad, prescindió de esta actividad, a sabiendas de que este sospechaba, de cierta infidelidad, no se sabe muy bien si tenía fundamento o sólo era fruto del síndrome de abstinencia o alucinaciones etílicas... Lo cierto es que de ser real su incorporación a la actividad laboral anteriormente abandonada, la variación producida en cuanto al tiempo de trabajo había quedado bastante recortada. Ya que apenas transcurrieron noventa minutos, ya estaba de regreso. Mi mujer dormía profundamente, llevaba el abuelo dos noches y ella no se hizo de la queja de la abuela, que disfrutaba de unas vacaciones subvencionadas por el INSERSO en un balneario de Galicia, y que constantemente le decía que «apenas dormía porque estaba pendiente de la mínima queja del abuelo»; que como ya he dicho y personalmente he comprobado duerme relativamente - como un lirón-. Eso sí, finge muy bien a veces, y lo que parece un letargo profundo es un duerme vela, pendiente del mínimo ruido externo para emitir un pequeño quejido, amargo de tos sin serlo al objeto de llamar la atención y cuando esto sucede, le interrogas acerca de su estado y siempre te contesta de igual manera «estoy malísimo, esto me duele un montón, no lo aguanto» - acompaña esta afirmación con el movimiento de la mano derecha sobre la oreja, inclinando ligeramente la cabeza y sigue añadiendo que «la cama es muy dura, resulta incomoda y encima hace tanto calor», todo esto así de un tirón como si se lo repitiera así mismo de igual manera una y otra vez; - nada hay que esté a su entera satisfacción o agrado. Lo más grave de estas manifestaciones, es que le das o el mismo se toma el tratamiento y ante tantas quejas de dolor le aportas una cápsula de nolutil (prescripción facultativa) para así paliarlo, por la mañana y por la noche, esto le predispone a la calma nada más to-

marlo; sin embargo, al término de ocho, nueve o diez horas te dice: «esta pastilla que me dais me mata, no noto mejoría alguna», esto lo repite una y otra vez antes de acostarse o al levantarse y sobre todo cuando le llevas el desayuno a la cama, son los buenos días para empezar a alegrarte la mañana.

Ya era 18 de Julio y un año más el abuelo que comprobaba el aniversario del conflicto civil entre los españoles. Recordaría el hecho y de nuevo refrescaría en su memoria lo acontecido y por el vivido en aquella etapa tan amarga de la historia de España. Cuya raíz o origen de tal enfrentamiento según su criterio: «emerge de la gran desigualdad social existente, el paro y la marginalidad, además del intento por parte de los republicanos detentadores del poder en aquellos momentos, de silenciar o intentar amordazar a las creencias religiosas.. (el gobierno de Azaña quita la paga a los curas)... « Le llamaron a filas, -como el decía, por parte de los Nacionales; convocándole con aviso expreso del aguacil del ayuntamiento, para su incorporación, el 13 de Agosto de 1936 al campamento del ejercicio de tierra, del Ferrol. Recibe según su narración, la instrucción (uso de las armas, el sofusil máuser de fabricación española, que carga un peine de seis balas una de ellas siempre en la recámara). Transcurren quince días y al cabo de los cuales, le dan permiso de un mes, para visitar a la familia antes de su traslado a Talavera de la Reina que lo realiza, el uno de octubre de 1936. Aquí le asignan a una bandera y le dan el equipaje y el uniforme correspondiente, en su caso le toca la LEGION. Su compañía, la 7ª Bandera (compuesta por 1000 hombres) y mandada por un Comandante... Inician sus maniobras de aproximación al lugar del conflicto que se produce entorno a Madrid: (Pozuelo de Alarcón, Aravaca, Villafranca del Castillo, Navacarnero, Cerro de los Angeles, localidades estas que trae a su memoria). Aquí atrincheros defienden su posición impidiendo el acceso de los republicanos (rojos) a la Capital del País. En su escuadra conformada por cinco soldados y un cabo, en su primer enfrentamiento queda diezmada, con tres muertos y un herido grave, él se salva de milagro, recibiendo el impacto de un cañonazo de carro de combate en toda la mochila que llevaba al costado, amortiguando el golpe, cosa que en cierta medida le salvó. Se produce la retirada de los muertos y heridos y se incorpora a otra escuadra que avanza siguiendo el combate por las

lomas de Bobadilla del Monte, en dirección a los charles de Aravaca. Consiguen quemar dos tanques de los milicianos. En un momento de visualización del terreno, encuentra una moneda de un duro de los entonces de plata con la efigie de Alfonso XIII (le da ánimos y le augura mejor suerte), aunque no mejor cama, ésta siempre fue la misma durante toda la campaña, el suelo raso y la cubierta, el firmamento a veces azul y estrellado y otras oscuro y encapotado, protegidos por la manta y la capa, y en ocasiones sin nada, porque de modo súbito estas prendas quedaban abandonadas para correr o reptar con mayor rapidez, en busca de protección frente a la fuerza, destreza o habilidad del enemigo. Cruzan a través del campo de aviación entorno al Cerro de los Angeles, en dirección a Pinto y Valdemoro adentrándose hacia Madrid y tomando nuevas posiciones. Y hacia Febrero del 37, llegan las columnas Internacionales (rusos y checos, en su mayoría) provocando grandes combates y bajas entre los compañeros y el 9 de abril la metralla de un mortero le alcanza a él en toda la parte lateral izquierda, le retiran los camilleros, el teniente médico le hace la primera cura, y en su puesto se colocan otros dos soldados, un instante después cae otro mortero y mató a ambos. Guarda de todos los compañeros hermosos recuerdos, por esa noble amistad y entrega fraternal que en esta tragedia se acrecentaba, por los mil y un desgarros o desdichas físicas y morales que tenían que soportar. Es trasladado al hospital de Plasencia donde las primeras curas y más tarde le pasan al de Cáceres, donde termina de curarse de todas las heridas, excepto las psíquicas. De nuevo se incorpora a la bandera que estaba posicionada en el mismo punto entorno a la capital de España. Con la llegada del verano la 7ª Bandera retorna a la posición de Aravaca, donde su asentamiento permanece hasta Enero del 38. Desde aquí parten a la liberalización de Teruel y antes de llegar a éste, liberan el pueblo de Rillo. Ya en Teruel se sitúan entorno a la loma del cementerio, encontrándose en esta misma posición con los Regulares, ordenes de los superiores envían a estos por el lado derecho y la 7ª Bandera lo hace por la izquierda, culminando el cierre de la ocupación en hora vespertina al ponerse el sol y antes de media noche se pasan a las filas nacionales un total de 1.500 milicianos. Quedando en la plaza de toros, haciéndose fuertes, resistiendo, 49 guardas de asalto (policía armada roja); que debido al asedio, ante la impo-

sibilidad de hacerse poco menos que los suicidas a sabiendas del grueso de fuerzas nacionales que en alerta permanente les vigilan, optan por una rendición pacífica sin condiciones, a la primera luz del alba.

Al día siguiente salen caminando hacia Cella (22Km), por la carretera, con todo su equipamiento (mata, cantimplora, armamento, bombas de la fite de gran impacto,... etc.) al hombro, en esta localidad el capitán, ordena un periodo de descanso que se mantiene durante 15 días y luego continúan la marcha cruzando Caspe, aquí se siente mal y el teniente médico que le reconoce, da la orden de que en la primera ambulancia sea hospitalizado; le trasladan a Zaragoza y desde aquí a Bilbao al hospital de Basaurto. Dado de alta retorna a Zaragoza y desde allí con otros dos compañeros de la Bandera que también se habían repuesto de su enfermedad. Parten en busca de la Bandera que se encuentra entorno al Mediterráneo atraviesan Morella, Villafranca del Cid y otras localidades y al término de 22 días alcanzan La Bandera en Benicarló (Castellón). Desde este punto La Bandera retorna hacia Morella donde descansa durante 15 días, al término de los cuales, emprenden la marcha por todo el levante en dirección a Castellón y acampan en la Sierra del Espadán. En esta posición les llega el comunicado de los ataques del Ebro y para allí se desplaza la La Bandera, el 15 de agosto de 1938. Los combates en este punto son prolongados y muy cruentos generando enorme número de bajas en ambas trincheras. Ejerce en esta etapa de cocinero del Comandante..., en esta labor cuando se le pregunta si sus artes de cocinero eran eficientes él contestaba que nunca le devolvieron nada y preparaba: carnes guisadas con patatas, filetes, huevos y todo cuanto en intendencia suministraban, este cometido lo realiza hasta conseguir la total liberación de la zona. Iniciando a continuación el avance hacia los Pirineos. (Aviñanes) recorriendo el frente de Cataluña que van liberando. Pasan por tren a Vich y Manresa, llegando triunfantes a Barcelona, donde realizan un desfile por toda la Rambla hasta la Plaza de Cataluña. En transito por las tierras catalanas le nombran asistente del T. Médico y detalla una curiosa anécdota, en la cual cruzando un río que no recuerda su nombre en torno al Penedés, observan como en el interior de una bodega abierta se está derramando vino de varias pipas o toneles en chorro fino como de impacto de bala, lo que aprovecha con diligencia para

reponer del preciado líquido, (que estaba encharcando el suelo de la bodega) las cantimploras vacías. A raíz de este hecho sus superiores comentaba, la habilidad que tenía para disponer siempre de algún aprovisionamiento adicional. Dejan Cataluña embarcando en tren desde Manresa, (recién nombrado asistente del Capitán Grillo) se dirigen hacia Albareal del Tajo, al lado de Toledo, donde quedaba un resto de conflicto bélico. De nuevo entra La Bandera en Acción, aunque él como asistente-enlace, se mantiene un tanto a la retaguardia, como correo y auxilio de los mandos. La acción de Toledo fue rápida y estuvo eficazmente, con toda la carga de las fuerzas aliadas alemanas cuya tecnología de armamento era notablemente eficiente. Tras este último enfrentamiento cesan las hostilidades, creo recordar alrededor del 2 de abril de 1939. La 7ª Bandera pasa a Daimiel (Ciudad Real). Llevábamos aquí una semana, cuando nos reúne el Capitán Grillo, forma la compañía y un tanto exaltado nos dice: «Hemos vencido al adversario, todos sabéis cual era su consigna: muerte al fascismo, pero la tumba se abrió para el comunismo, ¡Viva Franco!, ¡Arriba España!», y todos responden al grito, al tiempo que las gorras vuelan por el aire. Aquí permanece, hasta que le dan el permiso indefinido, pasando a recoger su licencia a Talavera de la Reina, un 25 de Julio, no sin antes proponerle un ascenso a sargento y la continuidad en el ejército como profesional, pero sus inclinaciones no iban más allá de ser un buen labrador en su tierra natal, no obstante de su regreso de los ejércitos, se pone de gala y se va a la fiesta de S. Ana que se celebra en una localidad próxima a su casa. Comienza su primer trabajo como ayudante de operario en máquina cosechadora de cereales, ganando un duro, durante todo el día de jornal incluyendo la comida. Pero así se va forjando su posición y con los primeros ahorros se compra un par de bueyes, logra hacerse querer por la que hoy es su esposa y forman una familia de la que tiene como fruto cuatro hijos, todos en la actualidad bien posicionados y ello para él es un gozo y un orgullo, pese al gran esfuerzo que para alcanzar tales metas ha tenido que realizar.

LAS PASIONES Y LAS VIRTUDES

NEREA

Hace muchos, muchos años, cuando todavía no existían los hombres vivían en la tierra las virtudes y las pasiones. Un día se encontraron todas aburridas y sin saber que hacer, así que comenzaron a pensar en algo que les ayudara a salir de su tediosa rutina.

- ¿Qué vamos a hacer ahora?- preguntaba la DUDA.

- ¡Nada, nada! - le contestaba siempre la pereza PEREZA.

- Pero... ¿vamos a seguir así siempre? - seguía alegando la DUDA.

- Claro que sí ¡sin hacer nada es como mejor se está! - respondía la Pereza con una voz suave y con cierto tono de cansancio.

Entre tanto aburrimiento, surgió un buen día la IMAGINACIÓN que sugirió jugar al escondite.

- Pero ¿quién va a contar? - seguía preguntando la DUDA.

- No va a contar nadie, porque no vamos a jugar a nada - añadía rotundamente la PEREZA.

- Yo contaré - afirmó espontáneamente la LOCURA que como siempre hacía las cosas sin pensar y a «lo loco».

- Muy bien, pues ya podemos empezar a jugar - completó la IMAGINACIÓN.

Y así fue, la LOCURA se colocó de espaldas en un árbol e inició la cuenta. Uno, dos, tres,... y todos se iban escondiendo en pequeños rincones de aquel mundo tan maravilloso, cuarenta, cincuenta ... y cada vez quedaban menos sin un lugar en el que ocultarse. 60 ... y el AMOR se encontraba solo y sin hueco que le permitiera escapar de los ojos de la LOCURA. 80... y el AMOR seguía sin poder esconderse... 98, 99, 100 y el AMOR se escondió en el primer sitio que encontró, en una enorme zarza donde seguramente nadie podría hallarlo.

La LOCURA comenzó a buscar a todos los participantes en el juego. A la primera que encontró fue a la PEREZA que se había quedado tumbada debajo de sus piernas, al pie del árbol- ¡por la PEREZA! siguió

buscando y miró al cielo, allí encontró a la IMAGINACIÓN, como siempre en un mundo de nubes - ¡Por la IMAGINACIÓN! - a su lado estaba la INOCENCIA que se había escondido tapándose con las manos la cara ¡por la INOCENCIA! Encontró al OPTIMISMO, a la ALEGRÍA, a la ILUSIÓN, la VERGÜENZA, la ENVIDIA, la SINCERIDAD... ¡pero no encontraba el AMOR! A la MENTIRA la encontró allí, pero como era mentira no estaba allí, estaba aquí. Siguió buscando y terminó por encontrar a las demás, pero faltaba el AMOR, ¡y es que el amor no se busca, el amor aparece! La ENVIDIA como siempre, más preocupada de los demás que de sí misma, fue corriendo para decirle a la LOCURA que el AMOR estaba entre las zarzas escondida.

La LOCURA, sin pensar, no dudó en meter su mano en los matorrales para ver si verdaderamente el AMOR estaba allí:

-¡Ahh! -se oyó un grito un enorme alarido y es que la LOCURA se había pinchado con las zarzas - porque a veces es muy doloroso que el amor salga a la luz.

- Yo creo que es mejor que cojas un palo y golpees las zarzas para que, si es verdad que está allí el AMOR, pueda salir y lo puedas encontrar - sugirió con voz muy suave y calmada la INTELIGENCIA.

La LOCURA, siguiendo el consejo de su amiga la INTELIGENCIA, comenzó a mover las zarzas con un palo y entre un silencio abismal.

- ¡Ayyy! - se oyó la voz del AMOR que salió sangrando por los ojos.

- ¿Qué vamos hacer?, ¡Dios mío!... decían todos al uniso...

- ¡Pobre! ¡Le hemos herido!...

- No os preocupéis -concluyó firmemente la LOCURA - ¡Desde ahora yo seré sus ojos!.

Y es por eso, que desde aquel día el AMOR es ciego y la LOCURA son sus ojos.

COSAS QUE PASAN

M.^a JOSÉ MONTERO NÚÑEZ

Aquí a veces ocurren cosas, no creas. Cosas absurdas, vanales, insignificantes, pero al fin y al cabo cosas. Y la vida transcurre aparentemente tranquila entre esos regatos livianos que circundan el tedio, allá cuando el otoño reaparece en el entorno recubierto con sus faldones grises, envolviendo los campos, desnudando los árboles, hurtándole a la pupila, siempre anhelante, los destellos de los rayos del astro rey y sumiendo las conciencias sensoriales en un estado de letargo que las más de las veces provoca una pausa indeseada pero inevitable. Y es entonces, en la hora del tedio, cuando las neuronas empiezan a engrasarse y la manivela cerebral pone en funcionamiento los resortes de la máquina; y las cosas que suceden o que ya han acaecido, vanales casi siempre (como digo), acuden al espejo del recuerdo y la mano se mueve sobre el papel en blanco guiada por el duende del acontecimiento dispuesta a plasmar en lenguaje figurado aquello que otrora pasó desapercibido, quizás por absurdo, o simplemente por no hallar el instante ni el medio de ser contado. El ojo observador revive interiormente las imágenes recibidas antaño, cuando los días eran transparentes y los árboles y el campo lucían el vestido multicolor -cual arcoiris después de una tormenta veraniega- que casi siempre llega a destiempo y jode la cosecha. Después el campesino se cabrea con las compañías aseguradoras porque le hacen unos peritajes que da la risa. Pero es que los campesinos no comprenden que lo suyo es el arado y lo de los otros tragar los duros.

Que así está la historia del libre mercado con sus intermediarios y sus multinacionales organizando y controlando la producción desde casa Dios, para evitar los desmadres y de paso propiciar el sustento de las compañías productoras de abonos químicos, pesticidas, plaguicidas y otros muchos «idas» que circulan por ahí. Porque ellos son de Dios como los gatos y tienen más derecho a comer que el campesino que al fin de cuentas tampoco desgasta el cerebro manejando el arado y menos ahora, «que tan bien se vive»; Como mucho sufrirá de artrosis, o de cáncer, o la espichará de un infarto; pero esas son minucias que no deben preocupar a don capital ahora que señorea por los burdeles de occidente y en nada

extenderá sus fauces entre los antiguos bolcheviques, que ya ves como han acabado, sin plumas y cacareando, o matándose como animales que a eso conduce su vieja doctrina y su desmadre. Que ya lo decía la tía Remedios que después de perder la lucidez razonaba mil veces mejor que cuando estaba cuerda: «donde hay patrón no manda peón y donde hay gallo no canta gallina».

Aquí, como digo, también ocurren cosas. Y se respira el purín de la España profunda, con sus panderetadas y sus corridas, todo ello enzarzado al rosario de la aurora y a la fiesta nacional. Porque eso de que han disminuido las corridas es puro cuento, y de poco les sirve que nos inunden con estadísticas que revelan el bajo índice de natalidad. Porque aquí donde nos ve, los españoles otra cosa puede que no, pero machos somos hasta la médula; pasa que siempre hay algún espabilado con síntomas de pitopausia que se le ocurre proponer, por aquello de vender imagen (que luego rascas un poco y no hay nada más debajo) que las mujeres deben participar en un 25% (que digo yo si será desde los pies a la rodilla) y van los muy cabritos y se inventan un ministerio insignificante y colocan a una señora de ministra, que a lo peor es frígida. Y la buena mujer se lo cree, te monta una campaña de «póntelo-pónselo» y no veas tú la que se arma. Cosas de mujeres. Ellas son así de retorcidas. Y, claro, no hay forma humana de procrear con el maldito globito. Y lo que es peor cómo vamos a concentrarnos a la hora de echar un polvo si la parienta no hace más que recordarnos: que tienes que ponerte el pijama Ambrosio. Nada que hacer, como te digo. Pero las corridas están tan vivas como siempre, que ya te digo que otra cosa quizá no pero machos, vamos, ya otros quisieran.

Y ocurren cosas, ya ves, mira sino el revuelo que se montó con las ocho mil pesetas que nos iba a joder el del bigote si es que llega al poder. Que nosotros a generosidad no hay quien nos gane, pero el bolsillo bien es verdad que no nos lo rasca nadie eso por la leche que mamamos. Tienes toda la razón, al final nos las quitó el mismo que aseguraba que el otro nos la iba a jugar, pero ya ves tú, no es lo mismo porque al menos nadie nos puede acusar de que le diéramos la silla al que llevaba la intención; no es lo mismo, no señor. Porque nosotros somos muy

orgullosos, y el orgullo es el patrimonio de los desamparados, el orgullo es patrimonio nacional, como una seña de identidad, oye, o, qué te diría yo, como la huella dactilar. Ya me comprendes, que te la toman y te joden, vamos, algo así por el estilo.

Ah, no. Lo de la cesión del 15% yo no lo comparo, pero no porque me quite el sueño, que va, lo que ocurre es que no lo entiendo. Por eso no te hablo del tema aunque si he de serte sincero te diré que la antena la tengo puesta por si dicen algo en el telediario. Yo el telediario nunca lo pierdo porque me gusta estar bien informado para evitar que me pille el toro. Que gracias a estar informado me enteré de lo de las ocho mil pesetas que ya te conté. Bueno, si me las quita el pollo éste, peor para él porque uno tiene su orgullo, a buena parte, y ya te dije que no es lo mismo, al menos no le toman a uno por pardillo, que también vale de mucho. No te digo.

Aquí ocurren cosas, la verdad. Sin ir más lejos lo del juez, que no veas que golazo y que cabreo cogieron algunos. Como si el hombre no pudiera decidir libremente. Es que somos malos y envidiosos. Porque pregunto yo ¿qué hay de malo en que un juez se meta en política?. Ya hombre, ya sé que todavía no se le ha visto el pelo pero eso será que anda adaptándose, digo yo, o puede que se haya ido de vacaciones. Si, eso es, seguramente le pidió al jefe unos días de permiso para reponerse del esfuerzo. Hombre, no jodas, cómo va a pasarse descansando cuatro años. Aunque, bien mirado, aquí somos muy amantes de la tradición y la siesta es uno de nuestros mayores placeres; la siesta y los toros, oye.

Ah, sí. El sol también; y la partida. Aquí le damos al tute que no veas. Y el fútbol eh, ¿qué me dices del fútbol?. Si es que esto es lo mejor, tío. En fin, unos machos, que te lo digo yo.

Y no creas, a veces también ocurren cosas. Pese a que hay algunos inadaptados que dicen que este país está adormilado... Es como lo de los gorrazos tú, anda la que lió el electricista con la frasecita. Cualquiera diría que la gorra hace daño, sensibles, que son unos sensibles. Hombre, visto de esa forma hasta puede que tengas razón; que te la metan en los ojos y te escarallen la vista hasta puede que sea un atentado. Eso es cierto, visto así... hasta yo creo que mejor estaría callado y arreglando fusibles que al fin y al cabo es lo tuyo.

Lo del Aniceto sin embargo sí que fue una noticia cañón. Muy sensible el Aniceto y aquí entre nosotros un poco mariconilla el hombre. Para mí que padece el complejo ese del Edipo porque anda con unos espasmos y unas cosas que no me dan muy buena espina. Y mira que Juan se lo soltó el día del incidente. Aniceto - le dijo - te veo mal, muy mal, tan mal que voy a encenderle una vela a San Benito para ver si te sana del baile de San Vito. Y no

se enteró de la fiesta el Aniceto oiga, si serán cerrados estos de la frontera que no agarran la metáfora ni aun cuando se le presenta en letra impresa. Muy sensible el Aniceto, si señor, y entre nosotros un «cagandurrias» de aquí a los Pirineos. Ah no, el incidente no te lo puedo contar porque forma parte del sumario y lo han declarado secreto por aquello de los derechos fundamentales de la persona, que le dicen. Aunque luego los fuelleros de taberna cuentan lo que les viene en ganas, la cultura del tintorro, ya sabes. Lo que puedo asegurarte es que la función estuvo de lo más entretenida. Jodido de Aniceto, mira que salió sensible, y frágil que diría la Conchi que, no sabe nada la mujer, sigue el juego, agarra el guante y no crea que se asusta, no señor. Y, el Aniceto sin sospechar que está cayendo en la misma red que él intenta tender. Es tan frágil como un vaso de nocilla «escachizado» el pobre Aniceto, habrá que llevarlo a una casa de la cultura de esas que funcionan en turno de noche (y que son las únicas que funcionan desde que la cultura se institucionalizó) a ver si le entra un poco de sentido y se le regula el organismo porque ya te digo que anda un poco desarreglado, en fin, un poco mariconilla como te decía.

Aquí como te digo acontecen de cuando en cuando algunas cosillas que, aunque insignificantes, nos permiten continuar debatiendo el suceso en la taberna. Ciertamente que no solucionamos nada pero matamos el tiempo que también es importante. Que si no lo hacemos de esta forma cuando queramos darnos cuenta ya nos han metido en el cajón de caoba y venga a rezar responsos. Y ya me contarás de que nos sirven después esas monsergas. (Claro que le viene bien al cura, pero eso a mí no me consuela porque mira yo soy la opinión de que «más vale toro vivo que vaca muerta con flores en el rabo»). Yo soy muy práctico, a qué te voy engañar. Por otra parte ya ves las consecuencias que trae el meterse en lo que no se entiende, o no las ves?. No hombre. Yo no hablo de los parados. Lo digo por lo que está pasando en Yugoslavia o lo que sea ahora, y por Cuba... Ciertamente, tienes razón, Brasil, Venezuela y esos otros países de América Latina no tienen nada que envidiar y bien que me molesta que los apoyen pero, la verdad, corruptos y cantantes hay en todas las familias y tampoco voy a ser el que barra la mierda de dentro porque otra cosa quizá no pero a machos y a patriotas no hay quien nos gane.

Hombre, mejor no vamos a discutir sobre el patriotismo porque me da la impresión de que tú eres más filósofo que Freud y como ves yo te estoy contando que aquí también suceden cosas.

Así es que disculpa por la molestia y permite que me vaya con la historia a otro lado. No pretendo ofender pero mejor lo dejamos como está.

Buenas tardes pues, y hasta otra.

●●● No hay cosa más larga que lengua de mentiroso.

Rabí don SEM TOB DE CARRIÓN
Proverbios morales, coplas 347-354 y 359

●●● Compra lo necesario, no lo conveniente

PUBLIO OVIDIO NASÓN
(43 a. de C. - 18)
Poeta latino

●●● En la naturaleza, la mejor política es
ser lo más conservador posible.

WERNER HEISENBERG
(1901 - 1976)
Físico alemán

●●● Te diré lo que es el verdadero conocimiento:
cuando sabes, saber que sabes;
cuando no sabes, saber que no sabes.

CONFUCIO
(551 a. C. - 479 a. C.)
Filósofo chino

●●● En todas las épocas hay personas que no piensan como las demás.
Es decir, que no piensan como los que no piensan.

MARGUERITE YOURCENAR
(nacida en 1903)
Escritora francesa, única mujer miembro
de la Academia Francesa

La A.C. VAGALUME agradece a la Excma. Diputación Provincial de León y al
Ilmo. Ayuntamiento de Carracedelo las subvenciones concedidas.



Pasa altivo por mi lado

y sin decir buenos días.

Pero, ¿quién crees que eres

a pesar de ser patrón?

Piensa que yo, pobre obrero,

fui, soy y seré el medio

de donde sacas dinero

para ser ese señor.