

Vagalume



Nº 6 - Otra Década - DICIEMBRE 2001



VILLADEPALOS

Quitadme las cadenas

M^a José Montero



Quitadme esta soga de libertad dogmática
que cuando el trigo verde colgásteis de mi cuello.

Quitadme la bandera, el escudo y la patria,
y dadme un mar de sueños sin lemas ni fronteras.

Quitadme el nudo amargo de las noches sin luna
en los espejos rotos de sierpes profundísimas.

Quitadme el río turbio y el velo de cenizas
y dadme un horizonte de albas cristalinas.

Quitadme el manto oscuro de la testuz del odio
y el mustio crisantemo del hambre almacenada.

Quitadme las cadenas que eclipsan mi existencia
y dadme por más señas de un niño la esperanza.



INDICE

Editorial	3
Actividades de la Asociación Cultural	
«Vagalume» en 2001	4
Rincón poético	8
Ante el racismo:	
La educación multicultural	12
La felicidad, ¿dónde está?	13
Salud	14
Dudas desde la lejanía	16
O ensino do galego no Bierzo	
no curso 2001-02	18
El viejo negrillo de la plaza	19
Entrevista a Darío Martínez Rivera	20
Prevención de drogo-dependencias	22
Él nunca lo haría	24
Viaje a los campamentos de refugiados	
saharauís. Diciembre 2001	26
Lo que va de ayer a hoy en el	
trato social	28
El reciclaje	29
Y sigue la fantasía	31
Pasatiempos	32
La peseta: In memoriam	34

EQUIPO DE REDACCIÓN:

M.^a José Montero Núñez
 Olivia Parrington Domínguez
 M.^a Elena Ares López
 Mercedes Enríquez Canedo
 Yolanda Ares Ares

FOTOGRAFIA:
 Vagalume

DEP. LEGAL:
 LE - 607 - 1994

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

EDITORIAL



Sólo le pido a Dios, que la guerra no me sea indiferente... Ninguna guerra es justa ni siquiera cuando al amparo del poder se intenta disfrazar con títulos heroicos. La libertad cuando es mostrada por algunos como la bandera más preciada es precisamente cuando más peligro corre. Al presidente de los EE.UU., le vino a mano el atentado del 11-S. Ya tenemos justificación para iniciar una guerra que probablemente se iniciaría de todas formas. El, los, atentado-os son acciones terroristas.

La-s, guerra-s siguen siendo acciones terroristas. Terrorista es aquel que provoca terror. Luego, unos y otros son terroristas. Se podrá disfrazar el tema con historias legales y todo lo que se desee pero la verdad sólo tiene un camino y este camino no es de ida y vuelta. Los muertos, todos los muertos, han de ser nuestros muertos. Aquí no hay muertos de primera y de segunda.

Israel y Palestina vuelven a recrudecer sus posturas. Alguien debería intervenir de una vez por todas. No vaya a ser que el Premio Nobel de la Paz acabe donde acaban tantos premios, o donde empiezan... a saber.

¿Hasta cuándo durará esta locura que no hace más que diezmannos como humanos?

¿Podremos algún día despertar y comprobar que amanece un mundo nuevo?

Con este deseo preñado de utopía reciba el lector a VAGALUME y trabaje cada cual en su medida hasta conseguir que la paz no sea un sueño.



ACTIVIDADES REALIZADAS POR LA ASOCIACIÓN CULTURAL «VAGALUME» DURANTE EL AÑO 2001

M^a JOSÉ MONTERO
Presidenta de la A.C. Vagalume

ACTO LITERARIO

Con motivo de la presentación del libro «*DEJAD PASO A LA LUZ QUE NOS DESPIERTA*», del que es autor el escritor y poeta berciano EMILIO VEGA GÓMEZ, nuestra Asociación organizó el día 17 de marzo a las siete de la tarde un ACTO LITERARIO en Villadepalos. Intervinieron además del autor del libro los poetas:

Hernán Alonso Abella.

Dionisio Álvarez Trincado.

M^a José Montero Núñez.

Junto con el cantautor: Pedro Pacios Conde.

Al finalizar el acto Emilio firmó varios ejemplares de su libro a las personas que asistieron a la presentación.

MES DEL TEATRO

Este año nuestra Asociación dedicó el mes de junio al teatro. Para ello elaboramos una programación amena y muy interesante a juzgar por la numerosa afluencia de público que acudió a las diferentes representaciones.

PROGRAMA:

Viernes, día 8.

El grupo de teatro del «Centro de día de personas mayores de Ponferrada» nos deleitó con la repre-

sentación de la obra: *EL TESTAMENTO DEL TÍO NACHO*, de la que son autores: Frances Eximenis y Angelis Garriga.

Sábado, día 16.

Desde Folgoso el grupo de teatro LA ZARZAMORA nos trajo la divertida comedia:

ANACLETO SE DIVORCIA de la que es autor Pedro Pérez Fernández.

Sábado, día 23.

Este día estuvo dedicado a los monólogos y a los diálogos. Los actores y actrices que nos visitaron dieron merecidas muestras de su valía y consiguieron llegar al público con absoluta maestría.

OBRAS:

«*Caralampio*»

«*Arenas movedizas*»

«*El premio de Nicanor*»

«*Bodas de sangre*»



INTÉRPRETES:

Iván Ares Montero
 Beatriz Alonso Dos Santos
 Susana Tejerina
 Rosana Santamarina Franco.

Sábado, día 30

El grupo de teatro VAGALUME estrenó su nueva obra: *LA COSA EMPEZÓ EN EL 7*, de la que es autor: V. Soriano de Andía.

Este mismo día se efectuó el sorteo de UN CAJÓN SORPRESA valorado en 25.000 ptas. El agraciado fue D. José Pérez, de Carracedelo.

AULA DE TEATRO

A través del Aula de Teatro hemos conseguido crear un grupo que, después de tres años de andadura, podemos afirmar que está consolidado. Forman parte del grupo de teatro Vagalume: Esperanza, Merce, Reme, Maribel, Ruth, Yoli, Olaya, Iván, Rosana y M^a



José. Cada sábado a partir de las nueve y media de la noche ensayamos. Este año hemos sacado adelante una obra que ha resultado muy bien acogida por el público. Hemos representado en distintas localidades del Bierzo colaborando con diferentes Instituciones. Con nuestra Asociación representamos dos veces en Villadepalos. Con el Ayuntamiento de Carracedelo estuvimos en: Villaverde, Posada, Villamartín y Carracedelo. En Toral estuvimos invitados por su Ayuntamiento. También la Asociación de Jubilados y Pensionistas nos llamó para participar en su OTOÑO CULTURAL, pero no pudimos acudir debido a que nuestro actor estaba accidentado; será en otra ocasión. Fuimos a Toreno invitados por el Ayuntamiento y por Pedro, que es el responsable de la biblioteca. Estuvimos en Camponaraya invitados por la Asociación de Jubilados y Pensionistas. De la mano de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Cacabelos representamos en la casa de la cultura de esa localidad donde recibimos una atención especial por parte de su alcalde José Luis Prada quien además de elogiarnos tuvo el bonito detalle de obsequiarnos con una estupenda «propina de su bolsillo». Deberían tomar nota algunas Instituciones Públicas como la Diputación que no sólo recorta las subvenciones sino que tiene a todo el mundo hasta fin de año sin saber si te la van a conceder. Toma eficacia. Estuvimos en Dehesas con la A. C. Siloa y dimos por finalizada nuestra gira anual. Pero el grupo sigue trabajando y ya está en marcha la preparación de nuestra próxima obra, que sin duda todavía será mejor que la anterior.

MES DEL CINE

Octubre fue el mes elegido por Vagalume para dedicarlo al séptimo arte. Para esta ocasión confeccionamos un programa en el que procuramos que cupieran películas con contenidos diferentes: medioambientales, sociales, comedia etc., y ello en un intento de llegar a un público de todo tipo consiguiendo con ello, no sé si con acierto, que todas las personas que se acercaron a verlo se sintieran a gusto.

PROGRAMA

Día, 5. Viernes.

«*De ladrón a policía*».

Día, 12. Viernes.

«*Espacios naturales de Sanabria y el Bierzo*».

«*Fauna y Flora de las costas: Islas Cíes y Rías*».

Día, 19. Viernes.

«*Rain Man*».

Día, 26. Viernes.

«*Grita Libertad*»

MAGOSTO

El sábado día 3 de noviembre celebramos el magosto de la Asociación en el patio del colegio de Villadepalos, a partir de las cinco de la tarde. No obstante los preparativos se iniciaron antes. A partir de las tres ya estábamos varios socios y socias encendiendo el fuego y preparando los tambores con las castañas y las patatas para que todo estuviera listo a la hora prevista. Se asaron cuarenta kilos de castañas y veinte de patatas.

Se sirvió rosca y bebidas para todos los asistentes y amenizamos la actividad con la actuación musical de Dina. Como cada año la sierra de Villadepalos nos suministró la leña de forma gratuita. Nuestro agradecimiento por su asidua colaboración.

COLABORACIÓN CON OTRAS INSTITUCIONES

Además de las actividades propias de la Asociación, Vagalume ha colaborado con el Ayuntamiento de Carracedelo en la programación de la Cena Medieval. Nuestros representantes: Ulpiano, Yoli y Fari realizaron una labor extraordinaria y desde estas páginas queremos reconocer su trabajo y animarles a que no se cansen.

SEMANA CULTURAL

Este año la Semana Cultural la celebramos del 26 de Noviembre al día 1 de Diciembre. Nos vimos obligados a retrasarla debido a las actuaciones del grupo de teatro y a la coincidencia de las actividades programadas por otros colectivos que a su vez incluían en sus programas actos con los que también contábamos



nosotros. Las avanzadas fechas en las que estábamos, junto con el frío, hicieron que algunas personas no se atrevieran a acudir a los actos; de todas formas la afluencia fue aceptable y el Programa ambicioso.

PROGRAMA

Lunes, 26.

CONCIERTO: a cargo de la Escuela Municipal de Música de Cacabelos.

DIRECTOR: José Albito Ferraz.

Martes, 27.

CONFERENCIA: «*La copla en el Bierzo*»

PONENTE: Hernán Alonso Abella.

Miércoles, 28.

Actuación del CORO:

«*Sabia Veteranía*», de Ponferrada.

DIRECTORA: Pilar Puente Rego.

Jueves, 29.

CONFERENCIA: «*Las traiciones que no cesan con el Pueblo Saharauí*».

A cargo de: La Asociación de Amigos del Pueblo Saharauí del Bierzo.

Viernes, 30.

Actuación de la Coral «SILOA» de Dehesas.

DIRECTOR: Alberto Morán Luna.

Sábado, 1 de Diciembre.

ACTO LITERARIO.

Con la intervención de los poetas:

Pilar Puente Rego, Ulpiano A. Miranda, Dionisio Álvarez Trincado, Jesús Gago Ares, Hernán Alonso Abella, Emilio Vega Gómez, M^a José Montero Núñez

Los Cantautores:

Pedro Pacios Conde e Isaac García Torres.

Al finalizar el Acto la Presidenta clausuró la

semana agradeciendo a todas las personas e Instituciones la colaboración prestada para poder llevar a cabo las actividades programadas para la semana. A continuación se sirvió un ágape a todos los asistentes.

REVISTA

La Revista VAGALUME sale a la luz una vez al año y ello es posible gracias a la colaboración de las personas que de manera generosa nos hacen llegar sus colaboraciones. Relatos, artículos de opinión, poesía, temas de educación, medicina, etc., dan forma a lo que más tarde el lector tendrá en sus manos de forma gratuita. La revista se distribuye entre los socios, las instituciones y en general entre aquellas personas que estén interesadas en su contenido.



TEATRO Y CANCIONES PARA RECIBIR EL EURO AÑO

El día 29 de diciembre despedimos el año y le abrimos las puertas al euro año 2002. Fue a partir de las 9 de la noche en las escuelas de Abajo de Villadepalos.

La Coral VIRGEN DEL CARMEN de la Placa nos ofreció un recital de villancicos y canciones populares.

A continuación el Grupo de Teatro VAGALUME representó la obra: *LA COSA EMPEZÓ EN EL 7*, del autor V. Soriano de Andía.

RINCÓN POÉTICO

Manuela López



DE TANTO DARME

*Yo vertí en el surco de tus rosales
de mi pozal el agua transparente,
los mágicos colores del poniente,
un mundo rezumante de ideales.*

*Te entregué de mis labios de corales
un beso apasionado, rojo, ardiente,
un "te quiero por siempre, eternamente"
aureolado de ecos inmortales.*

*Toda mi alma en ofrenda te di,
y en esa hermosa ofrenda me perdí
entre los pliegues de la noche fría.*

*No sé qué hacer conmigo, que no soy,
pues en este darme en el que me doy,
¡me he quedado sin mí, hueca, vacía!*

¿A DÓNDE FUÍSTE, AMOR?

*¿A dónde fuiste, a donde, a donde amor,
dejando una honda huella en el camino?
Bebí y paladeé tu dulce vino
y hoy de él guardo un amargo sabor.*

*Sabías ofrendarme tu verdor;
me embriagaste con tu hálito felino...
¡Te adoré con fervor casi divino,
con fuego vivo, ay, arrebatador!*

*Mas eras como pompa de jabón
que pronto se deshace si se toca;
la encrucijada donde me perdí...*

*Dejaste huérfano mi corazón;
pisoteaste los besos de mi boca;
¡fuiste el vaivén en que viví y moré!*



Y UNA ROSA MARCHITA

Amanecía cuando entregué
 todo mi ser a la esperanza.
 Vestí mi voz de primavera, y coloqué
 una rosa en el jarrón de mi pecho.
 Me sentí llena de infinito y boqué,
 boqué veloz por los sueños
 hasta perderme conmigo
 en el mar del imposible...
 Desde entonces ando buscándome
 inútilmente, con el cuerpo deshabitado,
 con el alma deshabitada
 y una rosa marchita
 dentro del corazón...

**¡AY, VERDE CANCIÓN DEL
 VIENTO!...**

No sé si podré volcar
 la verde canción del viento
 que me invade el sentimiento.
 No sé si soñar podré
 el vaivén de mi velero
 en blanca noche de enero...
 Dejarme en la mar y el viento,
 que se lleven mi lamento.
 No toquéis mi soledad.
 Dejarme con mi latido;
 dejarme con mi gemido,
 con mi pena y mi verdad!
 ¡Ay, verde canción del viento!
 ¡Ay, éxtasis de la mar!
 ¡Ay, grito de amor y espuma
 atrapado por la bruma
 para soñar y soñar!...

HUMO, NIEBLA, NADA...

Logré romper la niebla de tu ser
 con la luz suave de mi resplandor:
 puse jazmines a tu alrededor
 y los colores del amanecer.

Tu sangre, de pasión logré encender,
 y como ofrenda llena de fervor
 te entregué mi grito ensordecedor
 con aquel "te quiero" hasta enloquecer.

Me atrae el surco de tu corazón;
 se ciñe a mi cintura su enramada
 y la ilusión de su mágico anhelo.

En ti, ¡ay! vivo una crucifixión,
 y aunque sólo eres humo, niebla, nada
 ¡hasta ti voy cual golondrina en vuelo!



AQUELLA HERMOSA TARDE...*Dionisio Álvarez Trincado*

Aquella hermosa tarde de finales de julio del dos mil uno, iba a ser la última con que mis ojos gozaran de su vivificante presencia. Tras aquellos momentos dichosos entre todos (los responsables «hermanas de la caridad», compañeros/as residentes de Hogar 70) y con todos (los familiares) a los que ella siempre aguardaba, al menos una vez al mes o con mayor frecuencia, si las circunstancias lo permitían o demandaban, pero sin condición impuesta, sólo con la dulce esperanza de sentir realizado y manifestado el afecto, del que su caudal interior estaba tan repleto; era un referente, un hito, un paréntesis en nuestras cotidianas vidas, desde el cual, una nueva dimensión latía y crecía en grácil libertad: inmenso y pleno del don que hace vibrar en sintonía a los que alcanza. Y eran tantos los que apreciaban su halo, que los afectos en su entorno se multiplicaban. Ya no estás entre nosotros, tía AMANCIA, pero sé que (como creyente) en esa otra dimensión en que la paz infinita te abraza, sigues derramando para los que tu recuerdo guardan, el mejor y el más preciado anhelo.

NO HAY SILENCIO

No hay silencio
que cierre la puerta de la dicha
No hay camino
que anule el pensamiento .

Todo y del todo emerge
si late en el afecto.
Y todo y del todo crece,
si habita en el recuerdo.
El todo que nombramos
es posible alcanzarlo;
si sembramos de abrazos
el latir cotidiano.

No hay silencio
que apague la llama encendida.

No hay camino
que no recorra el viento.

Todo está impreso
en el ser que nos anida.
Y la dicha se labra,
con mil cosas sencillas.
Aguarda en todas partes,
a todos corresponde.
Y cada cual, en su espacio,
agrandará su brillo.

No hay silencio
que anule la armonía.

No hay camino
que no sonría si el amor vive.

PENSANDO EN TÍ

Dionisio Álvarez Trincado

Cuando tenemos abierta nuestra ventana, al grato pensamiento del ser añorado, querido, deseado; que late en el recuerdo, todo emerge con fuerza, con enorme dulzura y serenidad manifiesta y nos va presentando cada momento nuevo como ya consumido y a la vez renovado, insólito y sin alterar, sin descubrir en toda su amplitud, extensión, vigor, naturalidad. Pero persiste la realidad tangible que desbarata la emotiva sensación que la abstracción detalla y nos deja indefensos sin armas a las que asirse para perpetuar el súbito acontecimiento de visión enriquecedora e inmensamente grata y bella. Por lo que se recurre a la magia una vez más de la palabra para glosar esos nimbicos instantes de florecimiento lírico, de sosiego y paz.

VIVO PENSANDO EN TÍ

Vivo pensando en ti
con toda la ilusión y
busco conseguir
sitio en tu corazón...
Y busco conseguir
sitio en tu corazón.

Que la noche no tenga,
rincón en nuestra vida,
que siempre se ilumine
con cálida sonrisa.

Que despierte la dicha,
que vuelva amanecer,
volcado entre tus pechos,
sintiéndonos la piel.

Allí donde tu estés,
acercaré mis pasos
y podré despertar
nuevos abrazos.
Y podré despertar
nuevos abrazos.

Que envuelvan los silencios,
que todos se consuman,
como una voz amiga
dejando melodías...

Que agranden las caricias,
que apaguen sinsabores,
sembrando con empeño
los anhelos.

Jornada
**Derechos
Humanos
y Xenofobia**



“
todos formamos
parte de la misma
sociedad”

Medios El Heraldo
20 de Octubre de 2001

ANTE EL RACISMO: LA EDUCACIÓN MULTICULTURAL

MAXI

La práctica y el fomento de la tolerancia constituyen el principal instrumento para luchar contra las actitudes racistas, xenófobas e intolerantes que, con frecuencia se están manifestando en algunos sectores de la sociedad.

La tolerancia no es un ejercicio teórico sino que se fundamenta en la igualdad de derechos y se ha de reflejar en actitudes y conductas concretas, cotidianas y auténticas.

Esta jornada ha tenido como objetivos:

- sensibilizar a la sociedad para el desarrollo de la Tolerancia y la lucha contra el racismo, y
- desarrollar la tolerancia en el marco Educativo, espacio prioritario de aprendizaje y vivencia de los valores sociales para el futuro.

Interesante fue la ponencia de Jacinto Laceras, que ha trabajado y sigue trabajando en el mundo gitano, en Aragón, destacando en la misma algunas reflexiones:

«El racismo es lo más irracional y más acientífico que existe en la Tierra. Hablar con el nombre de las personas y no por su colectividad; así decir Ramón y no gitano. Nos daremos cuenta de que los sentimientos de todos se originan por las mismas causas, lloramos todos igual y reímos por lo mismo. En el fondo la diferencia entre una persona que viene de los Balcanes, por poner un ejemplo, es que rápidamente se puede integrar el problema, es que suele venir sin una peseta y eso es el problema,...

No hay suficientes elementos en la educación ni en la familia de transmisión de los estereotipos, que es lo que hay que tener cuidado. En la Escuela hay que trabajar mucho en los recreos, ya que es en el recreo cuando se producen la separación inmediata entre unos grupos y otros, lo mismo que pasaba antes entre los chicos y chicas,... En la Escuela hay que cambiar las actitudes y no a través de los discursos. Hay que mirar qué cosas se pueden hacer de interculturalidad que unan a hombres y mujeres.

El racismo es un panel ante los ojos. Mi inteligencia se vuelve plana, se parece al enamoramiento, pero al revés. La aceptación o rechazo de un individuo de otra cultura no es un hecho genético, es un hecho aprendido, se da en el comportamiento social, por lo cual, se puede cambiar. Hay que trabajar

las actividades escolares y no las extraescolares. Si se realizase alguna actividad extraescolar, esta debería de ser para todos los niños y niñas, con una línea intercultural, luchando por cosas que merecen la pena,...

En la Mesa Redonda, Guadalupe Suárez de la Asociación Latinoamericana en El Bierzo, nos expuso los problemas que algunos niños-as se habían encontrado en los centros, y el punto de vista particular que ella tenía sobre el racismo en los colegios.

Lo mismo hizo el representante de la Asociación de marroquíes, Abdenabi Friji, quien manifestó estar muy contento con el trato que se les había dado desde que llegó a España y también respecto a la escolarización de los niños y niñas.

Yo expuse la experiencia llevada en el colegio de Cacabelos con el colectivo gitano en el Programa de Educación Compensatoria, durante 7 años, analizando los apartados:

- trabajo interno con los niños y niñas.
- trabajo del Equipo de Atención a la Diversidad.
- trabajo externo con las familias.
- trabajo inter.-institucional: equipo interdisciplinar de incidencia directa.

Se expuso el camino que queda por recorrer y la necesidad de estar encima si queremos avanzar globalmente.

Nuestros niños y niñas tienen que poder trabajar juntos en la Escuela. Tienen que compartir el tiempo escolar como personas, miembros de una sociedad plural, democrática, dejando fuera lo que se refiere a creencias, costumbres, que son distintas en cada cultura y que tiene cabida en el ámbito de lo privado y familiar.

Este es un objetivo de muchos enseñantes que entendemos que es más positivo el trabajo y aprendizaje en una escuela intercultural. Que aquellas aulas que comparten diversas culturas tienen a sus alumnos/as en mejores condiciones para aprender más y formarse mejor.

Sin duda, la Escuela Pública de este país es más multicultural que la Escuela Privada, de más calidad humana y, por tanto, mejor formadora y educadora de personas para la vida.

LA FELICIDAD, ¿DÓNDE ESTÁ?

TINA YEBRA DE ARES

Cuenta la tradición que en un lugar, Dios sabe dónde, había un rey ya muy viejo que no quería irse de este mundo pues temía no tener los mismos privilegios en el otro.

Cuando se dio cuenta de que la escasa ciencia de aquellos tiempos ya no podía ayudarle más, recurrió a un viejo sabio. Éste, como única receta, le dijo que para sus lamentaciones tenía que ponerse la camisa del «hombre feliz».

Según me dijo Sabina, la madre de mi marido, que fue la primera que me lo contó, el rey de nuestro

cuento reunió a todos sus vasallos diciéndoles que buscaran a dicho hombre, ofreciéndoles a cambio una gran cantidad de dinero.

La tarea era difícil pero no imposible. Y después de una gran temporada buscándole, por fin uno de ellos, quizá el más inteligente, lo encontró.

¡Y mira tú por donde! —decía la abuela Sabina, lo vino a encontrar en el camino que va de Villadepalos a Carracedelo. Estaba, según ella, recostado en el borde del camino, comiendo un mendrugo de pan a la sombra del *castaño Marelo*. El que lo iba buscando aprovechó la sombra del castaño para descansar. Viendo al mendigo tan satisfecho y feliz, le dijo si le quería dar su camisa. Cuál no sería su sorpresa al ver que el «hombre feliz», después de quitarse todos sus harapos, no tenía «camisa».

«¡Qué suerte tenemos los de Villadepalos con el *castaño Marelo*! —decía Sabina, puesto que ella veía muchas veces a los pobres cobijarse bajo su sombra, igual que muchas otras personas de ambos pueblos...

Si es que aún sigue en pie, seguidlo cuidando en memoria de aquella mujer tan maravillosa y centenaria también que tantas buenas historias, le gustaba contar. Que Dios la tenga en la gloria.

La felicidad, si no la llevamos dentro de nosotros, no podremos encontrarla en ningún lugar. No sé si esa felicidad es espiritual o es química, ni sé tampoco en qué parte del cuerpo llevamos esa esencia, si es que se la puede llamar así.

Los años me han hecho comprender que debemos estar a bien sobre todo con nosotros mismos. Es la mejor felicidad que podamos encontrar. Así podremos esperar el momento final tranquilos y cerrar los ojos con el rostro sonriente, como lo tenía la abuela Sabina.

Muy agradecida a los fundadores de la revista.



SALUD

MARÍA ELENA ARES LÓPEZ

RIEGO SANGUÍNEO

LO QUE NO SE DEBE HACER

- Estar mucho tiempo de pie o sentado, sobre todo con las piernas cruzadas.
- Permanecer en ambientes demasiado caldeados, con aire caliente y húmedo.
- Estar mucho tiempo al sol sin moverse.
- Tomar baños demasiado calientes.
- Llevar vestidos, cinturones o ligas demasiado apretados.
- Transportar cargas pesadas.
- Usar calzado estrecho, puntiagudo o con tacón alto y botas muy ajustadas.
- Comer en exceso, consumir demasiadas grasas, dulces, pan blanco y alimentos muy salados. Ingerir alcohol en exceso, así como té y café.

LO QUE SI SE DEBE HACER

- Pasear y hacer deporte con frecuencia y al aire libre.
- Subir las escaleras a pie, tan a menudo como le sea posible, en lugar de tomar el ascensor.
- Utilizar calzado cómodo y sólido, preferiblemente de tacón bajo, que asegure un buen apoyo.
- Andar descalzo.
- Dar largos paseos por la playa y terreno del mar en horas de marea baja.
- Montar en bicicleta y, sobre todo, nadar (temperatura del agua: 18° C)
- Dar preferencia a una alimentación baja en calorías y rica en fibras, bastantes legumbres frescas, pescados, frutas, yogur, leche descremada, pan integral.
- Sentado: Colocar las piernas en alto siempre que sea posible. Acostado: Colocar las piernas a un nivel más elevado que la cabeza.

¿PENSASTE QUE SE PUEDE DEJAR DE FUMAR?

Dejar de fumar es posible.

¡Tú puedes conseguirlo!

Esta guía va dirigida a todos los fumadores, que como tú, piensan que merece la pena abandonar el tabaco y facilitar algunas recomendaciones sinceras para ayudarte a conseguir que dejes de fumar.

Como sabes «Fumar NO es saludable», facilita la aparición de trastornos y enfermedades, empeora tu salud y reduce la calidad de vida.

El tabaco contiene numerosas sustancias tóxicas, responsables de diferentes enfermedades y alteraciones en el organismo.

El consumo de tabaco se relaciona con:

- El 90% de los cánceres de pulmón.
- El 95% de las enfermedades pulmonares crónicas.
- Duplica el riesgo de padecer infarto de miocardio, así como otras enfermedades cardiovasculares.
- El envejecimiento prematuro de la piel.
- Aumenta el riesgo de tener hijos con bajo peso, abortos, problemas en el parto, etc...
- Reduce la esperanza de vida entre 8-10 años.

Los fumadores pasivos corren mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer, problemas respiratorios, etc...

DECISIÓN

Primero debes tener claro que deseas dejar de fumar:

Decídate y fija una fecha concreta.

Recuerda que existen suficientes y buenas razones para dejar de fumar:

- Respirarás mejor, te cansarás menos, tendrás una mayor agilidad y una mayor resistencia al ejercicio físico.

- Mejorará tu sentido del gusto y del olfato.
- Desaparecerá el mal aliento de tu boca.
- Mejorará el aspecto de tu piel y de los dientes.
- Mejorará tu salud en general.

- Si estás embarazada, estarás en mejores condiciones de tener un niño sano.

- Tu familia y amigos te lo agradecerán. Si tienes hijos, éstos tendrán menos posibilidades de padecer catarros o afecciones a la garganta.

- Ahorrarás dinero, con el que podrás permitirte algún capricho. ¿Sabías que un fumador de 20 cigarrillos/día gasta entre 60.000-180.000 ptas. al año?

CONSEJOS ÚTILES PARA SUPERAR LOS PRIMEROS DÍAS

- > Estudia tu hábito, cuánto fumas, porqué y en que situaciones fumas más.

- > Busca apoyo en personas con las que convives e incítalas a que intenten dejar de fumar contigo.

- > Informa a las personas de tu entorno de que dejaste de fumar.

- > Sólo piensa en hoy, mañana será otro día.

- > Bebe abundante agua, zumos naturales o líquidos sin alcohol.

- > Reduce el consumo de café y alcohol.

- > Procura seguir una dieta ligera en la que predominen frutas y verduras.

- > Ten a mano cosas para picar, chupar o masticar, sin azúcar.

- > Pasea o realiza algún ejercicio al aire libre.

- > Ocupa tu tiempo libre con tus aficiones.

- > Evita aquellas situaciones en las que habitualmente fumabas.

- > Frecuenta lugares en los cuales esté prohibido fumar.

CONSEJOS PARA MANTENERSE SIN FUMAR

- Cuando tengas deseos de fumar di NO, recuerda que dejaste de fumar.

- Piensa que la sensación de ganas de fumar dura pocos minutos.

- Si tienes síntomas del síndrome de abstinencia a la nicotina, piensa que éstos no durarán mucho y pueden superarse. Durante esto bebe un vaso de agua, haz algún ejercicio o relájate:

- Respira profundamente: inspira por la nariz llenando de aire los pulmones, rétenlo el mayor tiempo posible y expúlsalo por la boca lentamente. Repite este ejercicio durante tres minutos.

- Date un baño o ducha de agua caliente.

- Evita situaciones que puedan llevarte a una recaída, contacto con fumadores, frecuentar lugares de mayor consumo, etc...

- Recuerda que, superado el primer día sin fumar, los siguientes serán más llevaderos.

- Y, por último, recuerda que tienes suficientes razones para mantenerte sin fumar.

DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE, ¡INTÉNTALO!!! MUCHOS YA LO CONSIGUIERON, ¿POR QUÉ NO TÚ? ESTE ES EL MOMENTO PARA DEJAR DE FUMAR.



BIBLIOGRAFÍA: Programa galego de promoción de la vida sin tabaco. XUNTA DE GALICIA. CONSELLEIRÍA DE SANIDADE E SERVIZOS SOCIAIS. DIRECCIÓN XERAL DE SAÚDE PÚBLICA

DUDAS DESDE LA LEJANÍA

OLIVIA M. PARRINGTON

Lo que leerá a continuación fue escrito entre el once y el veintidós de septiembre de 2001. Nos encontramos ahora ya en noviembre y al preparar nuestra revista, se me ha permitido incluir en ella estas observaciones y sensaciones.

He revisado lo que escribí y mantengo lo expuesto. Han sido mis reacciones viscerales. Me considero, ni más ni menos que todo ciudadano del mundo, libre para expresar mis ideas y emociones. Más aún en mi caso, el de una lejanía dolorosa, además sin intención de ofender ni de instigar a nadie.

Villadepalos a 11 de 09 de 2001

La palabra ÁRABE no se escribe t-e-r-r-o-r-i-s-t-a.

Soy neoyorquina nativa. Hace seis años que resido legalmente en España. El ataque terrorista a mi tierra, a mis gentes, me ha causado todas las emociones y los sentimientos que se podrán figurar. Todos menos uno: el odio. No. No siento odio hacia los perpetradores. Les compadezco su falta de humanidad. Sufrían un cáncer contagioso y terminal: el fanatismo. Es una semilla maligna sembrada en el suelo más fértil para su buena cosecha; la tierra que se compone de la pobreza y la ignorancia. ¡Cuán vasta la hemos hecho!

No sé si volveré alguna vez más a mi ciudad. Quisiera. Pero mucho me temo que los gobernantes de aquél, mi país, no me lo permitirán. No me lo permitirán porque temo que bajo la citación del tratado de la NATO, se desatará tal acción bélica que tendrá su merecido fin y mi país hasta podría ser campo de batalla inaccesible para personas comunes como yo.

No ha sido el mundo árabe ni su cultura quienes han cometido esta última atrocidad. Han sido unos individuos quienes han querido sus destinos que fuesen de creencias musulmanas extremas.

¿Qué pasa con lo que están haciendo otros extremistas? ¿Es acaso menos atroz que lo de Nueva York? No. ¿Qué está pasando en tantas otras partes? Estos casos diferencian quizás en tamaño físico y coste monetario de lo del 11/09/01. Pero en horrible temeridad abanicado por el odio, ¡son exactamente iguales!

Aquél, mi país, tiene -perdón- tuvo unos principios nobles, honestos. Luego aparecieron los fanáticos religiosos, los corruptos y en fin, otros humanos quienes interpretaron la constitución a su manera. Así hubo discriminación, sectarismo y otras muchas injusticias de toda índole. No se equivoquen Vds. Yo amo a mi país y estoy muy orgullosa de muchos de sus logros. Pero mi afecto no es un afecto ciego. Bien veo y siento lo que hacen mal. Esa altivez, esa prepotencia con las cuales pisan no son conducentes hacia la armonía y la comprensión. No le dejan sitio al respeto y la tolerancia en el trato con otras naciones.

Desde mi humilde peldaño en la escalera social, pido por favor, en nombre de la humanidad, rogándolo de rodillas:

¡No alentemos más el odio! ¡Reconozcamos y aceptemos o rechazemos a las personas por sus cualidades o falta de ellas pero no por su religión, nacionalidad o raza. Vivamos y dejemos vivir. Si hay que juzgar que sea de acuerdo con las leyes pero nunca por encima o a pesar de ellas.

El 22/11/01, les envié la siguiente respuesta a unos entrañables amigos, residentes en el Brasil. Estos habían escrito a la vez que veían en la televisión el noticiero reportando el destrozo de las torres gemelas:

Villadepalos a 22 de 10 de 2001

Muy queridos y extrañados:

Con mucha tristeza, la cual sé perfectamente que vosotros comprendéis y compartís, os contesto la vuestra de esa fatídica fecha.

¡Cuánto estupor! ¡Cuánta incredulidad! Y aquí, de mi parte, una espantosa angustia de soledad. La rabia de la sensación de inutilidad deja en mi boca un sabor a hiel. Mi ciudad ha sido mutilada. Me da igual quién haya sido su torturador. Ahora, hoy día, yo soy una víctima de la incompreensión, la intolerancia, la ignorancia y la inhumanidad de las personas causantes de este desastre. Rectifico. No son personas quienes se dejan arrastrar por estas doctrinas. Son

meros seres vivientes bípedos porque de «humanos» tienen poco o nada. La crueldad de la cual han sido capaces no tiene paralelo en todo el reino animal. No lo tiene porque es el epítome de la maldad. Es algo monstruoso que se convierte para ellos en la necesidad vital para el sostente de sus



ideologías. Unas ideologías que hoy, han ayudado a aniquilar al país donde se refugiaban y a convertir a ese pueblo en otro éxodo más de la historia.

Yo no sobrepongo mi dolor de hoy al de nadie de ningún otro pueblo que ya haya padecido o esté padeciendo invasiones bélicas. Ha habido y hay millones más que han sufrido y sufren. Yo tengo la suerte de poder dar voz a mi dolor. Nada más.

Al parecer, a los que perpetraron las acciones de Nueva York, les está esperando el Paraíso. ¡Bravo! ¡Muy bien! ¿Y qué de los que quedan atrás? O sea ¡Viva yo que me salvaré y al infierno con los que no! Lo siento. No lo comprendo. No cabe en mi creer que el que actúa no sea un triste enfermo. ¿Cómo se pueden tomar conscientemente para uno mismo estas ideas de que el terror y la destrucción son el justo medio para el fin? El fin que es la gloria del islám, del sionismo o la creencia que sea. Porque hay que ver los horrores que se están cometiendo en Israel bajo la cortina de humo de Afganistán. ¿Cuánto más habrá? ¿Cómo acabaremos?

Según el mito, a Pandora en el fondo de aquella maldita caja que abrió indebidamente, le quedó la esperanza. Pero mi nombre no es Pandora. Ni abrí la caja ni tengo esperanza. Mientras siga funcionando en mi pecho esa «bomba» que me da vida, continuaré en mi rutinario mundo. Pero de verdad, de verdad, no encuentro ninguna esperanza.

Al releer lo que he escrito, veo que tengo que modificar lo que he puesto sobre la esperanza. En ese momento, encontrándome bastante afectada, escribí desde el fondo de mi alma lo que sentía. Luego, paré un rato la carta y al volver a ella, me di cuenta de que debo diferenciar entre esperanza e ilusión. Porque ilusión sí tengo. Ilusión por algún día volver a ver mi tierra. Ilusión por ver a la familia y a los amigos. Ilusión aún por compartir salidas y acontecimientos con Enrique. Pero mientras que la esperanza depende del estado de ánimo, la ilusión depende del recuerdo de una satisfacción ya obtenida. Por lo tanto, la esperanza hace esperar un futuro que claro está, es desconocido. Entonces, vuelvo a lo de antes: ¿Cuánto más habrá? ¿Cómo acabaremos? Y, lo peor de todo: ¿Para qué tanto

sacrificio? ¿Con qué fin? Pregunto y pregunto y lloro y lloro. ¿Habrá aún alguien verdaderamente alumbrado que convenga a los líderes del hecatombe que han desatado? Si es que lo hay, ¡que aparezca cuanto antes en nombre de la humanidad!

«... Érase una vez, un mundo donde las personas de diferentes razas, religiones y culturas se respetaban...»

Nunca ha sido. Nunca será. Al humano lo creo cada vez menos humano. Aún así, os quiere mucho,

Olivia

Para cerrar, ofrezco estos comentarios:

En esta carta, he citado La Caja de Pandora. Una curiosa coincidencia ha sido el hecho de que en el Bierzo 7 del 15/11/01, una autora, Amparo Carballo Blanco escribió sobre la guerra en Afganistán y en su artículo, también menciona esa leyenda de Pandora.

Gracias, Sra. Carballo. No nos conocemos pero creo que compartimos la congoja ante la insensatez que se ha desencadenado. Pueda que esté yo en un error pero me parece que Vd. tampoco tiene mucha esperanza de que los gobernantes actuarán sesudamente.

Lector, ¿Vd. qué opina?

O ENSINO DO GALEGO NO BIERZO NO CURSO 2001-02

XABIER LAGO MESTRE

O pasado 18 de xullo último os Conselleiros de Educación da Xunta de Galicia e da Junta de Castela e León firmaron un Acordo de cooperación para o ensino optativo da lingua galega nos centros educativos do Bierzo occidental.

O profesorado debe tomar conciencia do que supón esta novidade educativa. Convén orientar axeitadamente aos pais e ao alumnado sobre a opción polo ensino da materia de lingua galega. O profesorado debe adoptar unha actitude informativa positiva respecto ás vantaxes formativas e pedagóxicas que de feito significa o ensino do galego nos distintos niveis educativos (infantil, primaria e secundaria). Ninguén pode cuestionar actualmente os beneficios que a aprendizaxe desta lingua aporta ao estudiantado. Neste sentido hai que salientar que non falamos dun idioma alleo ou estraño á mocidade. Todo o contrario, o galego está presente en determinados ámbitos sociolingüísticos do Bierzo (familiar, vecindario, rural, etnocultural, etc), polo que resulta un recurso pedagóxico (medio natural, música, comunicación, etc) de grande importancia educativa.

Os pais bercianos deben pensar no que convén ao futuro educativo e profesional dos seus fillos. O estudo do galego agora vai posibilitar unha mellor preparación na aprendizaxe de idiomas. Non hai ningún problema para simultanear o galego co castelán por ser linguas cunha orixe filolóxica común. Ademais, desde o galego o salto ao portugués é moi doado. En

fin, referímonos ao coñecemento rápido de tres linguas que teñen o seu valor en calquera expediente académico.

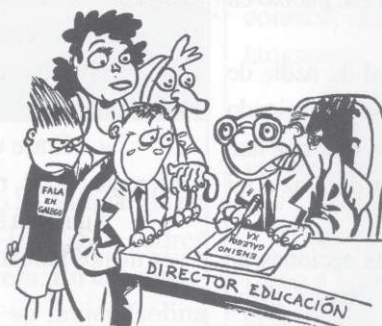
Moitos pais bercianos queren que os seus fillos estudien carreiras universitarias. Pois ben, o coñecemento do idioma galego facilitará a integración plena dos seus fillos nalgunha das tres universidades públicas de Galicia, as cales contan con sete campus (A Coruña, Santiago, Ferrol, Lugo, Vigo, Ourense e

Pontevedra). Falamos dunha ampla oferta de carreiras que satisfará a demanda de calquera alumno berciano. Tres universidades galegas moi cercanas e coas que hai que contar para quen xa planifica tanto a educación dos seus fillos coma o correspondente gasto económico pola súa formación.

Por último, os pais bercianos non poden pasar por alto que o coñecemento do galego tamén é unha garantía de traballo futuro para os seus fillos. O emprego nunha administración pública galega (Xunta, Servicio Galego de Saúde, Xustiza, ensino, deputacións, concellos, etc) determina a tan desexada

estabilidade profesional. Tamén está a oferta de traballo privada na Comunidade Autónoma veciña que cada vez máis demanda a inclusión no vitae do idioma galego para determinadas actividades (medios de comunicación, abogacía, comercio, etc). En consecuencia, a mocidade berciana que saiba galego poderá ter traballo moi cerca, algo que non se pode desaproveitar.

**BERCIANOS
DEMANDAN
GALEGO**



**NOS CENTROS
EDUCATIVOS.**

FALA CEIBE DO BIERZO
APDO 257, 24400 PONFERRADA
falaceibe@yahoo.es
www.bierzoportal.com

EL VIEJO NEGRILLO DE LA PLAZA

TINA YEBRA DE ARES

Qué pena me da mirar ese tronco seco y mutilado totalmente. Al verlo me viene a la memoria un poema de aquel poeta que se fue tan joven:

*Cerraron sus ojos,
que aún tenía abiertos.*

Pero nosotros, los de la tercera edad, que ya estamos quizá dentro de la recta final y que ya vamos quedando pocos, no debemos conformarnos con ese vacío que nos ha dejado ese árbol que ha cobijado bajo su sombra a tantas y tantas generaciones a través de los años, por culpa de un virus que, cómo una maldición bíblica, destruyó totalmente todos los negrillos de Europa desde los montes Urales hasta el cabo de Finisterre.

En fin, dejemos el pasado que duerma y pensemos un poco en el mañana de los jóvenes. Sí, pensemos en ese mañana, y para ello debemos dejar testimonio de que hemos pasado por el mundo.

¿Por qué entre todos los vecinos de Villadepalos, en especial los del Barrio de Arriba, entre los que nos queremos incluir mi marido y yo, no damos vida otra vez a la Plaza del Negrillo? ¿Por qué no plantamos un árbol autóctono, como un roble o una encina? Y si esto no es posible, una mata de rosales. Los que vivís en el pueblo sabéis que se adapta mejor por el clima y la situación.

Hagámoslo en honor de ese tronco carcomido que parece recordarnos la ingratitud humana. Demostrémosles a los más jóvenes que aún nos quedan fuerzas para hacer un hoyo y plantar un árbol. Un árbol al que nosotros ya no podremos admirar, pero que quizá nuestros nietos, bisnietos o quién sabe, a su sombra puedan un día acariciando sus ramas decir: *Quién y qué buena idea.*

Este árbol centenario fue el símbolo del pueblo durante muchas generaciones. Y lo sigue siendo aunque lo miremos con cierta nostalgia. Cuántas cosas nos diría si pudiera hablar. Han pasado cincuenta años desde que yo lo vi por primera vez. Ya por entonces pregunté por su origen al abuelo Vicente, abuelo de mi marido, que era de los más

viejos del pueblo. Me dijo que esa misma pregunta se la había hecho él a su abuelo allá por mil ochocientos noventa y tantos.

Era el punto de reunión de todo el barrio, para lo bueno y para lo malo. Era algo de todos. Era el viejo patriarca que enseñaba a los mayores a resignarse con los años y con lo que consigo traen. Les daba tranquilidad, porque el negrillo seguía en pie a pesar de los muchos años.

Nuestro negrillo era respetado por grandes y pequeños. Nunca vi un niño maltratar sus ramas. Era como un árbol sagrado. Pero, como todo lo que tiene vida, también tuvo su fin.

Gracias por admitir estas líneas en su revista



ENTREVISTA A DARÍO MARTÍNEZ RIVERA

LUCIANO ARES
M^a JOSÉ MONTERO



Darío Martínez Rivera nació en Villaverde de la Abadía el día 26 de diciembre de 1912. Sus padres fueron José Martínez y Domitila Rivera. En la actualidad vive en Posada del Bierzo con su mujer Isolina Pacios Alvarez.

P- ¿Cuándo naciste?

R- El día 26 de diciembre de 1912.

P- ¿Dónde?

R- En Villaverde de la Abadía.

P- ¿Cómo se llamaban tus padres?

R- Mi padre se llamaba José Martínez y mi madre Domitila Rivera.

P- ¿Cuántos hermanos fuisteis?

R- Dos. Rogelia que vive en Villaverde y yo.

P- ¿Qué recuerdas de tu infancia?

R- Yo me fui con once años a vivir para Villadepalos, después de la muerte de mi padre, y allí estuve hasta los 16. Recuerdo que iba de pastor para

el Campo de la Barca junto con otros chicos. Y aprovechábamos para ir a Peón a coger cerezas.

P- ¿Cómo pasábais el río?

R- A nado. Nos quitábamos la ropa e íbamos desnudos. Recuerdo una vez que había un hormiguero y unas mujeres vinieron a azucar a las hormigas para que nos picaran.

P- ¿Qué más hacías?

R- Cogía cangrejos, ranas.

P- Alguien me contó que también eras inventor, ¿Es cierto?

R- Bueno pasábamos el tiempo. Una vez Santiago (el de Anila) y yo inventamos una especie de teléfono y hablábamos de una casa a la otra. También construí un carro y para hacer las ruedas rompí el palanganero.

P- ¿Por qué dejaste Villadepalos?

R- Coincidió que estalló la guerra y tuvimos que volver para Villaverde.

P- ¿Estuviste en la guerra?

R- Sí. Me alisté con 17 años. Me mandaron para Lugo a hacer la instrucción, de allí me enviaron para el frente de Teruel. Cuando llegué al primer conocido que vi fue a Daniel Ares, que estaba en la plana mayor. Se portó muy bien, me dio ropa porque iba medio desnudo y me dijo que no me preocupara por nada. Me valió mucho.

Darío vamos a cambiar de tercio.

P- ¿Cómo conociste a Isolina?

R- La conocí en la fiesta del Corpus, en Carracedelo y acabamos casándonos en el año 1946. Tuvimos seis hijos: uno se nos murió; nos quedan cinco.

P- ¿Siempre vivisteis en Posada?

R- No. Al principio vivíamos en Villaverde. En Posada vivimos desde que se fundó el poblado.

P- ¿Cómo te ganabas la vida?

R- Yo era carpintero, aunque hacía un poco de

todo dentro de la construcción y también nos dedicábamos a la agricultura.

Darío a nosotros lo que nos trajo hasta tí fue el museo que tienes montado en casa.

P- ¿Cómo decides crear el museo?

R- Fue hace unos seis años. Como siempre me gustó trabajar la madera por entretenerme; empecé a hacer cosas y al final las coloqué en esta sala.

P- ¿Y por qué le pusiste Museo Miseria?

R- Porque quiero que la gente que venga a verlo sepa que se va a encontrar con una miseria, cosas de poco valor.

Darío es una persona muy modesta pero nosotros que hemos visto su trabajo podemos afirmar que es un artista y que ha creado una obra que merece ser vista por todos y si el Ayuntamiento de Carracedelo sabe valorar a sus artistas debiera pensar en incluir el MUSEO MISERIA en la próxima edición de la guía turística.

P- ¿En qué estás trabajando ahora?

R- Estoy enmarcando las láminas de un Viacrucis para la iglesia de Posada.

P- ¿Qué proyectos tienes para el futuro?

R- Quiero hacer un torno para trabajar el barro pero no sé si saldrá.

Seguro que sale. Darío es un artista. En su obra utiliza diversos materiales además de la madera, la forja, el cartón y todos los prepara él. Antes de marchar nos confiesa que tiene interés en hacer el monasterio de Carracedo aunque lo ve difícil. Le felicitamos por su obra y le animamos a seguir trabajando, las personas como Darío son las que hacen que la vida de nuestros pueblos sea un poco más hermosa cada día.



*«... es un artista y que ha
creado una obra que merece
ser vista por todos»*



PREVENCIÓN DE DROGO-DEPENDENCIAS

SAMUEL NÚÑEZ PESTAÑA

Animador socio-comunitario del CEAS
Miembro del Consejo «Bierzo Central»

LOS CONSEJOS MUNICIPALES/ INTERMUNICIPALES DE PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS

El Plan Provincial sobre Drogodependencias fue aprobado por la Comisión de Educación y Bienestar Social el 15 de junio de 1998; y por el Pleno de la Diputación Provincial el 23 de junio de 1998.

Los objetivos generales del Plan:

- Coordinar medios y recursos de las diferentes administraciones y entidades privadas en orden a conseguir una intervención homogénea en todos los ámbitos en materia de drogodependencias.
- Apoyar técnica y económicamente a los municipio de menos de 20.000 pesetas de la provincia en la elaboración y desarrollo de programas y proyectos de prevención en materia de drogodependencias.
- Organizar campañas de información y sensibilización dirigidas a la población en general.



- Desarrollar cursos de formación.
- Establecer un sistema coordinado de derivación e integración social de drogodependientes.
- Obtener, a través de los recursos existentes en la provincia, información sobre la situación y problemática existente en los municipios a los que se dirige el Plan.

Los programas del Plan provincial:

- Programa de organización, coordinación y promoción de recursos de los municipios.
- Programa de información, sensibilización y formación de mediadores sociales.
- Programa de prevención educativa.
- Programa de derivación y apoyo al proceso terapéutico.
- Programa de apoyo a la integración de personas afectadas por el problema de las drogas.

Los Consejos Municipales e Intermunicipales son los órganos oficiales responsables de impulsar en el ámbito de su demarcación territorial, los proyectos y actividades mediante los cuales se desarrollará el Plan Provincial sobre Drogodependencias de la Diputación de León.

Son funciones de los Consejos:

- Coordinar y/o fomentar los recursos existentes en el municipio o municipios integrados en el Consejo, que pudieran ser utilizados en la prevención de drogodependencias.
- Elaborar o mandar elaborar los proyectos que se quieran ejecutar en su ámbito territorial.
- Revisar y aprobar en su caso proyectos que puedan presentar grupos o asociaciones.
- Proponer e instar a los organismos competentes - Diputación y Ayuntamientos - para que suscriban convenios de colaboración y/o soliciten ayudas destinadas a fomentar las actuaciones en prevención de drogodependencias.
- Controlar y responder de los recursos económicos y técnicos otorgados o confiados al Consejo para

ejercer sus competencias, y para intervenir en prevención de drogodependencias o/y en inserción sociolaboral de exdrogodependientes.

- Confeccionar la memoria anual referida a actividades y gastos realizados a través de los Consejos, en materia de prevención de drogodependencias.

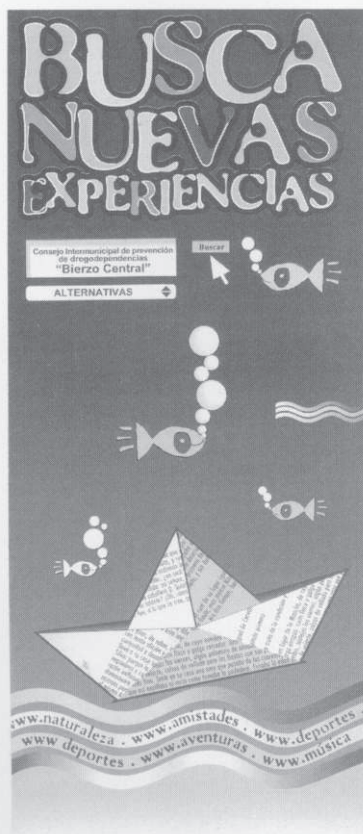
EL CONSEJO INTERMUNICIPAL DE PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS «BIERZO CENTRAL»

A partir de febrero de 2000, siendo los profesionales de CEAS (Centro de Acción Social) los interlocutores, se desarrollan diversos contactos con los Ayuntamientos de Arganza, Cacabelos, Camponaraya, Carracedelo y Villadecanes-Toral de los Vados con el fin de constituir un Consejo Intermunicipal para la Prevención de Drogodependencias en estos municipios.

En el mes de abril de 2000, dichos Ayuntamientos acuerdan realizar las gestiones para crear un Consejo Intermunicipal.

El 19 de octubre de 2000, en la Casa de la Cultura de Cacabelos se reúnen todas las asociaciones de los cinco municipios, donde se acuerda apoyar y formar parte del Consejo.

El 22 de marzo de 2001, en el salón de plenos del Ayuntamiento de Carracedelo y con la presencia del Diputado de Bienestar Social, Agustín García Millán y del coordinador del Plan Provincial, Ángel Rodríguez, se constituye el Consejo Intermunicipal de Prevención de Drogodependencias «Bierzo Central», cuyo presidente es el alcalde de Carracedelo, Raúl Valcarce Díez.



El Consejo está formado por:

- El Alcalde de Carracedelo, que es el presidente nato, habiendo delegado sus funciones en la 1ª Teniente Alcalde y Concejala de Bienestar Social, M^a Cruz Miguel Álvarez.
- El secretario del Ayuntamiento de Carracedelo, Elíseo Crespo Pardo.
- Un miembro del equipo CEAS de la zona de acción social.
- Un representante de las AMPAS, M^a Carmen Cadenas Vidal.
- Un representante del profesorado, Agustín Prieto García.
- Un representante de las zonas básicas de salud, Jesús González González.
- Un representante de las asociaciones (culturales, juveniles, de mayores, etc), Gonzalo González Guerrero.
- Todos los concejales y concejalas de Bienestar Social de los Ayuntamientos que componen el Consejo.

BUSCA NUEVAS EXPERIENCIAS

El 5 de diciembre se presentó oficialmente el Consejo y la campaña de información y captación voluntarios. Con el lema «BUSCA NUEVAS EXPERIENCIAS», se pretende que el Consejo se conozca en la zona. Para la campaña se han editado 200 carteles y 1.000 trípticos a todo color. Los carteles estarán expuestos en los diferentes Ayuntamientos, consultorios médicos, colegios, equipamientos deportivos, casas de la cultura, locales de asociaciones, etc. Los trípticos se extenderán entre las asociaciones y la población en general.

El día 15 de diciembre se desarrolló una nueva actividad con el recorrido de la antorcha del Consejo en la que han participado 150 niños y niñas de los cinco municipios con el objetivo de dar a conocer el Consejo entre la población y fomentar el deporte como alternativa a las drogas.

En enero de 2002 se va a organizar un curso básico de «Prevención de Drogodependencias».

Todas aquellas personas mayores de edad que quieran dedicar parte de su tiempo libre a colaborar como voluntario en el Consejo, podrán informarse en las Concejalías de Bienestar Social, en el CEAS o en la asociación a la que pertenece.

ÉL NUNCA LO HARÍA

HERNÁN ALONSO

*«Me pongo a veces a pensar
en lo que estuve haciendo ayer;
y al ver que a nadie le hice mal
pero tampoco ningún bien
me llora el corazón ...»*

Esto no recuerdo quién lo compuso, pero a mí me martilleaba en la mente como esa canción con la que te levantas y ya es difícil quitártela de encima. Íbamos en silencio camino de Finisterre -Fisterra, que dicen ellos- desde Carballo, y ambos, mi mujer y yo, con cara de pocos amigos recíprocamente y para con nosotros mismos.

- ¡Arranca de una vez! -casi me gritó.

- ¡Tendré que ponerme el cinturón! ¿No? -casi le grité.

Los dos sabíamos la causa del enfado pero no queríamos hablar de ello; había que olvidarlo cuanto antes.

Era domingo muy de mañana y las calles de Carballo aún estaban vacías. Quietud. Sólo una banda de gaiteros, casi todos niños, esperaban con algarabía no sé qué delante del Ayuntamiento. Caminábamos por el centro de la villa. Un camión cisterna regaba las calles. Olía a fuentes de jardín y a hojas frescas.

- Mira qué perro -dijo Mercedes-. Seguro que está abandonado.

Mi mujer se fija en todos los perros que pasan. Siempre. Y más entonces, por la morriña de los días sin ver al nuestro. Él iba por la otra acera. Solo.

- Seguro -dije-. Es la época de las vacaciones...

- ¡Hola, bonito! -dijo.

Él se acercó a nosotros. No demasiado. Con recelo. Tampoco lo habíamos llamado; simplemente dijo «hola, bonito». Era mediano; de guedejas casi blan-

cas. Sucias. «Limpio sería bonito», pensé. Le faltaba un mechón de pelo del lomo y quedaba al descubierto una herida sonrosada. Sus ojos eran dos gritos de miedo y tristeza. Grandes, negros, infinitos, que miraban muy adentro. Fijos, implorantes.

- Limpio sería bonito-dijo mi mujer.

- «¿Le miraría a los ojos el que lo abandonó?» -pensé en voz alta.

Seguimos caminando. Seguro que los dos pensamos en el Yak!, nuestro perro. ¿Cómo imaginar siquiera que lo podríamos abandonar?. No es bonito, aunque a nosotros nos lo parezca. Es ladrador, sobre todo a las cigüeñas y a los aviones; en cuanto aparece la estela de alguno en el horizonte la emprende a ladrar limpio contra el avión y corre tras él. Es muy celoso; no permite que acariciemos a ningún otro. Tiene mala leche; cuando vamos de paseo por las lomas altas entre Corullón y Paradela y se nos acercan los mastines del Navalín, él escarba furioso la tierra mientras gruñe y gime de impotencia, pero no se atreve a más porque es consciente de las proporciones. Menos mal que aquellos perrazos pasan de él. Sin embargo, es uno más de la familia desde que Deni, el del bar Alameda nos lo trajo a casa, sacándolo, como un prestidigitador, del bolsillo de la chaqueta. Y salta de alegría cuando sabe que «él también va». Y por nuestra cara, sin decirle nada, adivina cuándo tiene que quedar y va a esconderse triste en algún rincón donde no le veamos. Esto no es nuevo, y ya sé qué todos los que tienen perro podrían contar del suyo muchas cosas. Es fácil.

Seguimos caminando... y el perro siguió detrás de nosotros.

- ¿Ves lo que has hecho? -dije- ¿Para qué lo llamaste?

- Sólo le dije «hola, bonito».

Sin darle mayor importancia, entramos en una cafetería a desayunar sin preocuparnos del perro; es más, estábamos seguros de que se iría y continuaría su vagar solitario. Al salir de nuevo a la calle allí estaba él, sentado junto a la puerta sobre sus patas traseras. Nos esperaba. Se levantó al vernos, movió su cola en señal de reconocimiento y afecto y nos siguió casi pegado a nuestros talones.

Y comenzaron nuestros silencios y las miradas de reojo hacía atrás, esperando, deseando, que el perro se quedase o siguiese otro camino. Entramos en una iglesia desierta, por si el arte, y aún pasamos bastante tiempo ante sus retablos y de imagen en imagen, aunque de arte tenía poco.



El perro estaba esperándonos a la puerta.

Fuimos en dirección al coche, aparcado frente a un hotel con nombre francés donde habíamos dormido. Había más rumor de calle y gente. El sol secaba la humedad del asfalto regado. Frente al Ayuntamiento, la banda de gaiteros seguía aguardando yo no sé qué con más algarabía. No esperábamos que el perro se quedara con ellos. Efectivamente, no debía tener mucha ilusión por la música de gaita. Más adelante le silbó un niño que iba por la acera de enfrente. Nos paramos. «¡Vete con él ...! ¡Vete...!» - en vano le su-

plicábamos con la mirada-. Él había escogido ya a sus amos. Nos acercamos al río, si mal no recuerdo el Aliones, y dijo Mercedes:

- Vamos a separarnos; a lo mejor no sabe a quién de los dos seguir y se queda.

Me siguió a mí.

Yo debía estar ufano porque ella viese que me prefirió a mí, ya que nuestro perro Yaki siempre la sigue a ella; pero esta vez hubiese querido lo contrario. ¡Me siguió a mí!

Estábamos sobre el puente y ya muy cerca del coche. A la entrada del puente hay unas escaleras estrechas que bajan al río. «Bueno -pensé- voy a dejarlo aquí; no pasará sed». Vi las orillas bastante sucias. «Y a la orilla del río siempre tendrá comida».

Yo bajé las escaleras, pero el perro no. Quedó arriba mirándome. Yo lo llamaba, le silbaba; pero nada. Esperó que subiese para seguirme de nuevo. Como tardaba, mi mujer me riñó; creo que por el nerviosismo del desenlace final y eso acabó de enfadarnos.

- Tú tienes que quedar, bonito -dijo ella al subir al coche». Como el Yaki, que va a esconderse triste en algún rincón de la casa, éste se quedó quieto junto a la puerta. Acercó el hocico, levantó la cabeza y nos miraba dentro. Yo hubiera deseado ver en él alguna señal de comprensión; pero sus ojos eran gritos de miedo y tristeza, grandes entre las guedejas, negros, infinitos, fijos, implorantes... Miraban muy adentro.

¿Por alguna casi imposible casualidad habrá reconocido algún lector los ojos de su perro? ¿O no le miró a los ojos cuando lo abandonó? Él nunca lo haría. Yo no miré por el retrovisor.

La canción me obsesionaba. No recuerdo quién la compuso:

*«En un rincón de la ciudad
un perro herido yo encontré
cuando en mi casa quiso entrar
cerré mi puerta sin querer.
Me llora el corazón ...»*

- ¡Ten cuidado, que vas muy «lanza»!
- ¡Bah...!

VIAJE A LOS CAMPAMENTOS DE REFUGIADOS SAHARAUÍ DICIEMBRE 2001

SENI

Presidenta A. Amigos P. Saharauí del Bierzo

Como viene ocurriendo en los últimos años, este año también se organizó desde la Delegación de la RASD en Castilla y León el viaje a los campamentos de Tindouf. Algunos no pudimos evitar otra vez la tentación de decir que sí; y comienzan los preparativos de papeles para el visado y las maletas, y con ello, los nervios van aumentando, así como las ganas de llegar, pero antes hay que pasar por las peripetias de los aeropuertos.

Cada uno de nosotros a la hora de preparar el equipaje, siempre nos parece poco lo que metemos y cargamos, y con ello el primer problema del viaje, pues el comandante de la nave se negó a cargar tantos kilos como allí había, por lo que parte de este equipaje se que-

dó en el aeropuerto de Villanubla, y sin saber nada cuando llegamos a Tindouf, algunas familias se encontraron con la desagradable sorpresa de que la gran mayoría de su equipaje no había volado.

Pero todo se olvidó cuando llegamos a nuestro destino después de un paseo de dos horas en un camión a toda velocidad y apretados como sardinas por el desierto en medio de la noche.

Llegamos a las Haimas, más o menos, sobre las cinco de la madrugada. El coche que nos lleva, alerta a la familia con fuertes pitidos. Salen pequeños y grandes todavía dormidos, sin saber muy bien lo que pasa, hasta que el niño/-a, que pasó el verano con nosotros se da cuenta y comienzan los besos y

abrazos de bienvenida, incluso alguna lágrima de emoción. Todos llevamos grabado en la memoria los nombres de los componentes de la familia: Fatmas, Mohameds, Sidalmeds, etc., pero puede ocurrir que nos sorprenda que haya un miembro más que no sabíamos de él, pues nació hace cuatro días, un mes, dos meses (puede que sea el penúltimo).

Es aquí donde empieza nuestra estancia en las haimas, algo que ya nos va a marcar para toda la vida. Están llenas de vida y de color; de vida porque albergan en su interior a multitud de niños que lloran, ríen, y sobre todo, tosen; de color porque de la nada han sabido esas mujeres tejedoras de futuro colocar los trapos, las alfombras. Ellas han asumido el protagonismo en todos los ámbitos de la vida. Han logrado una sociedad digna. No hubiera sido lo mismo sin ellas. La espantosa realidad de los campamentos donde las duras condiciones climáticas, con temperaturas que llegan a ser de bajo cero en invierno y de más de cincuenta grados en verano, frecuentes y debastadoras tormentas de arena y una carencia total para autoabastecerse de nada; no lograron desanimar a las mujeres saharauís que, ante la ausencia obligada de los hombres, decidieron





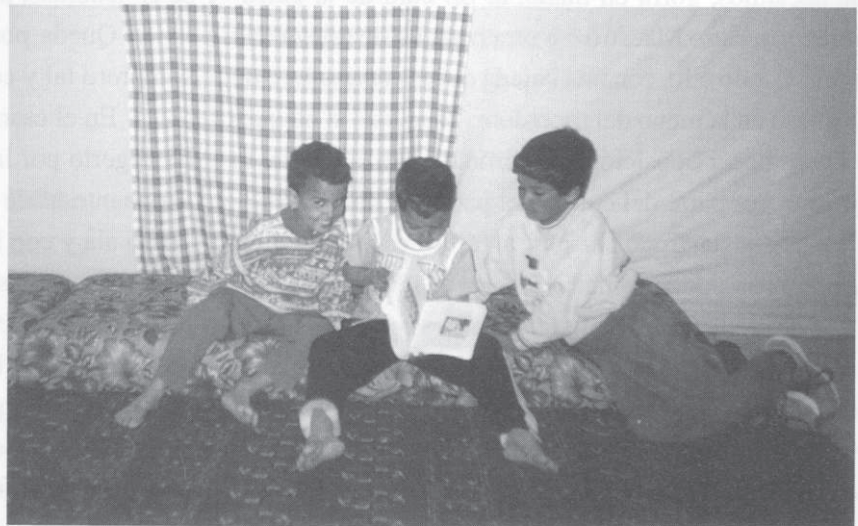
convertir la «hamada» (infierno) en algo habitable y que funciona, en lugar de quedarse relegadas al papel tradicional de la mujer de su tipo, ha luchado seriamente para que sus hijos tuviesen una sanidad, una escuela y en definitiva, una sociedad bien organizada y de bienestar.

Durante nuestra estancia entre ellos, sin darnos cuenta, recibimos clases de humanidad, solidaridad, etc.

Hemos podido constatar:

- Bastante limpieza e higiene para tratarse del norte de Africa y carecer prácticamente de ese bien tan preciado como el agua.

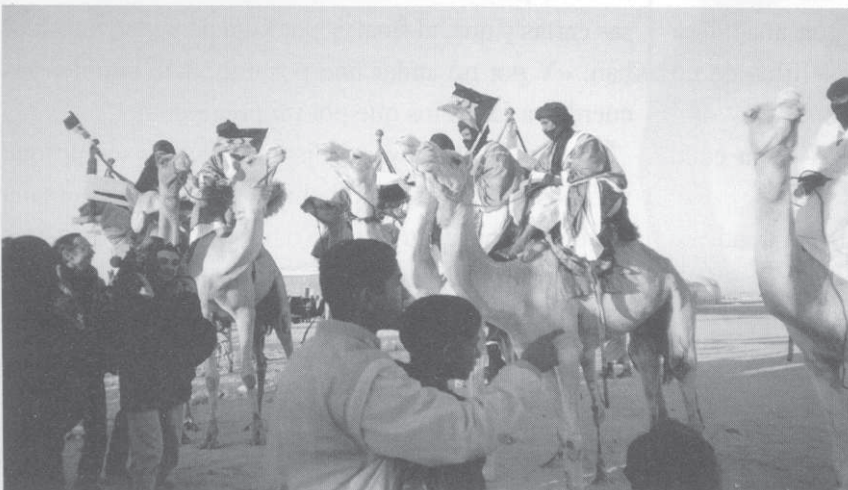
- Que no hay epidemias ni pandemias



- Una seguridad ciudadana total, a pesar de que la policía ni siquiera va armada y ni se la distingue del resto de la población.

- Una alegría tremenda que nos hacen llegar a los visitantes, transmite paz y sosiego a través de sus gentes elegantes, sus ojos negros profundos y brillantes como la noche.

Es fabuloso observar como debido a la organización los chicos/-as han sido becados para seguir sus estudios superiores en el exterior (Argelia y Cuba principalmente), regresando a los campamentos des-



pués de diez o doce años de estudio, con su título de graduado en la maleta, que hoy no le sirve para ejercer su profesión, salvo los relacionados con la sanidad o la enseñanza, pero serán muy útiles cuando puedan volver al Sahara libre, para que se pueblo pueda disponer de un futuro lleno de esperanza.

Y así pasaron los días entre estas gentes que nunca exteriorizan sus penas y desdichas, y las despedidas se hacen difíciles porque da la sensación de que algo tuyo ya se queda allí con ellos; esperamos que no sea para siempre.

LO QUE VA DE AYER A HOY EN EL TRATO SOCIAL

MANUEL R. Y RODRÍGUEZ

Ahora que nadie usa sombrero o boina, a excepción de la superlativa chapela o txapela que no se sacan de la cabeza los vascos, solamente nos queda el recuerdo de aquellos saludos que en nuestra infancia le hacíamos, gorra en mano, al Sr. cura de la parroquia, a nuestro Maestro o a otra persona de relevancia local y, todo ello, con una bajada de las cervicales o de un beso en la mano del sacerdote. Todo eso, si no queríamos hacer oposición a un tirón de orejas venido lo mismo por parte del cura o del padre de familia.

Una lástima porque, a falta de estos cubrecabezas no podemos decir aquello de «estoy de tí hasta el gorro». De ahí que lo hayamos rebajado hasta: «estoy de tí hasta las narices». Ni asistir a los entierros con el cubrecabezas en la mano para darle más dramatismo y más lujo al asunto. Y aún hay más porque con esta restricción supongo que también habrá desaparecido aquel famoso título de «señor cubierto ante el rey» porque el tal regente, el nuestro por lo menos, suele andar a pelo peinado.

Hablando del sombrero, como caso particular, había la obligación de levantarlo, con añadidura de inclinación de la cabeza y sonrisa melíflua de no hacerlo así, se cometía un gran pecado social:

- 1° Al encontrarse con una señora en la calle como devolución de un saludo.
- 2° Al saludar a un anciano o al jefe donde se trabaja.
- 3° Al saludar al sacerdote u otra dignidad religiosa.
- 4° Al entrar en una casa de cualquiera.
- 5° Delante de un entierro, ante un cadáver o al paso de una procesión.

6° Al pasar ante una bandera o la interpretación del himno nacional, etc., etc...

En muchas ocasiones debíase permanecer con el sombrero en mano hasta que el interlocutor le soltase el «cúbrase, por favor».

Queda por añadir el como ha de manejarse el sombrero tal y como lo estipulaba el «reglamento»:

En el caso del sombrero de fieltro se aconsejaba cogerlo por la copa para levantarlo con elegancia. En cuanto al de copa y al de bombín, debía cogerse por el ala y con la mano derecha.

Es una lástima que en esta relación de sombreros no mencionen al de paja, al de las siegas, para, al menos, levantarlo con estilo para limpiar el sudor.

Atrás va quedando, también, aquel largo saludo de encuentros personales en los que hasta se preguntaba de forma pormenorizada por cada miembro de la familia del saludado. Luego se comentaban situaciones y, al final se recomendaba mucho la extensión de una lista de recuerdos al estilo de como lo hacían nuestros antepasados soldados y emigrantes en sus extensas cartas y que, al final, y por falta de papel, terminaban: «Y por no andar uno por uno, dale también recuerdos a todos los que por mi pregunten»...

Lo de ahora ya es distinto. Quizás sea porque vivimos más de prisa. De ahí que la relación humana también se haya sintetizado o resumido. Las muestras de afecto se hicieron más esenciales y menos vanales. Un beso, un abrazo y un apretón de manos lo dicen todo. Con un «chao» y un «nos vemos» resuelven nuestros jóvenes un «hola» y un «adiós». Pues, eso mismo te digo, paciente lector.

EL RECICLAJE

RECOGIDA SELECTIVA

Una parte importante de los residuos sólidos urbanos está constituida por materiales que pueden ser seleccionados con facilidad y constituyen las materias primas recuperables como: *papel, cartón, vidrio, plásticos, trapos, etc.*

La recogida selectiva se basa en que son los propios ciudadanos los que realizan la selección de los productos recuperables, colocándolos en recipientes independientes. Estos materiales pueden ser reutilizados por la industria como materias primas en mejores condiciones que si hubiese que separarlas de las bolsas de basura donde están mezcladas con materia orgánica, que las ensucian y deterioran.

RECICLADO

Es un proceso que tiene por objeto la recuperación, de forma directa o indirecta, de los componentes que contienen los residuos urbanos.

Este sistema de tratamiento debe tender a lograr los objetivos siguientes:

- *Conservación o ahorro de energía.*
- *Conservación o ahorro de recursos naturales.*
- *Disminución del volumen de residuos que hay que eliminar.*
- *Protección del medio ambiente.*

Teniendo en cuenta la composición media de nuestros residuos, se puede afirmar que anualmente tiramos a la basura más de 480.000 toneladas de metales, casi un millón de toneladas de vidrio, unos 2 millones y medio de toneladas de papel y cartón y casi 6 millones de toneladas de materia orgánica, cifras que oscilan entre el 40 y el 75% de la producción de dichos materiales.

Pero no sólo perderemos estos recursos, sino que, al no hacer uso de la industria de la recuperación, el consumo de materias primas y energía va en constante aumento con el consiguiente efecto sobre la economía nacional.

Papel

La tasa media de recogida de papel y cartón usado en nuestro país se sitúa en la *cota del 40%*, presentando a partir de ese momento un constante des-

censo, en contra de lo que ocurre en países con más preocupación por el medio ambiente como *Alemania* y *Holanda*, donde las tasas de recuperación continúan creciendo.

Nuestra tasa de utilización, que es una de las más altas a nivel mundial, está en constante crecimiento.



La potenciación de la recogida selectiva de papel no sólo nos ayudaría a cubrir el déficit comercial, sino que además aportaría otra serie de beneficios como son:

- **Conservación de recursos forestales:** los casi 21 millones de toneladas de papel y cartón usados que se han recuperado en los últimos 19 años han evitado cortar unos 300 millones de árboles que ocuparían medio millón de hectáreas de monte.

- **Ahorro energético:** el proceso de fabricación de papel y cartón a partir de fibras celulósicas recuperables supone un ahorro de energía del 70%, 390.000 toneladas de petróleo al año.

- **Ahorro por disminución de basuras:** los Ayuntamientos recogen y eliminan anualmente alrededor de dos millones de toneladas de papel y cartón contenidas en las bolsas de basura.

- **Si el ciudadano hace una selección previa,** esta materia prima será aprovechada por la industria papelera al tiempo que los Ayuntamientos, al tener que recoger y eliminar menor cantidad de basura, reducirían los costes de este servicio, que actualmente oscila entre 5.000 y 6.000 ptas./t.

- **Conservación del medio ambiente.**

Vidrio

El reciclado de vidrio doméstico produce al país una serie de beneficios derivados de:

- **La no extracción de materias primas,** pues por cada tonelada de envases de vidrio usado que se recicla se ahorran 1,2 toneladas de materias primas.

- **El menor consumo de energía,** que se produce a través de dos conductos distintos: por la no extracción de materias primas y por la menor temperatura a que han de trabajar los hornos. Se estima que cada tonelada de envases de vidrio usados ahorra 130 kg. de fuel.

• **La disminución del volumen de residuos** que han de recoger y eliminar los Ayuntamientos. El coste de recogida y eliminación de una tonelada de basura puede estimarse en una media ponderada de 5.000 a 6.000 pesetas.



Pilas

En junio de 1990 el Consejo de Ministros de Medio Ambiente de la CE aprobó una Directiva en la que se regula que aquellas pilas y acumuladores que contengan **más del 0,025%** de su peso en mercurio o cadmio, deben someterse a tres acciones principales: **la recogida selectiva** de estos artículos, **su reciclaje** y **la reducción del contenido de metales pesados**. Existen básicamente seis tipos de pilas:

Pilas normales:

- **Salinas de carbón-zinc**, también llamadas pilas secas. Tienen un contenido de mercurio inferior al 0,025% de su peso total. Se utilizan para linternas, juguetes y aparatos mecánicos.
- **Alcalinas de manganeso**, con un contenido de mercurio que ronda el 0,1% de su peso total. Son pilas de larga duración. Se utilizan para aparatos complejos y de elevado consumo energético.

Pilas «botón»;

- **de óxido de mercurio**, con un contenido de este elemento de alrededor del 30% de su peso. Son pilas de pequeño tamaño y su principal ventaja estriba en que su curva energética es constante hasta su agotamiento, lo que las hace insustituibles en los aparatos para sordos y marcapasos. También se utiliza en los relojes de pulsera y calculadoras de bolsillo.
- **de ánodo de litio**, no llevan mercurio en su composición y tienen un tamaño ligeramente mayor que las de óxido de mercurio, con una tensión próxima a los 3 voltios. Se utilizan para relojes y calculadoras.
- **de zinc-aire**, con un contenido de mercurio próximo al 1% de su peso. Su curva energética es constante pero tiene el inconveniente de que, una vez retirado el sello de la superficie comienza a emitir energía hasta agotarse, aunque el equipo al que se ha incorporado esté apagado.

• **de óxido de plata**, tienen un contenido de mercurio de cerca del 1% de su peso. Debido a que el material positivo de estas pilas es óxido de plata, su precio es muy elevado y así su consumo se reduce a aparatos muy especializados.

COMPOSTAJE

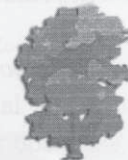
El compostaje es un proceso de descomposición biológica de la materia orgánica contenida en los *residuos sólidos urbanos* en condiciones controladas.

Se recupera la fracción orgánica para su empleo en la agricultura, lo que implica una vuelta a la naturaleza de las sustancias de ella extraídas.

El material resultante del proceso, llamado compost, no es enteramente un abono, aunque contiene nutrientes y oligoelementos, sino más bien un regenerador orgánico del terreno, razón por la que se le ha denominado **«abono orgánico»**. Sus efectos positivos sobre el suelo son:

- *Suelta los terrenos compactos y compacta los demasiado sueltos.*
- *Favorece el abonado químico al evitar la percolación.*
- *Aumenta la capacidad de retención de agua por el suelo.*
- *Es fuente de elementos.*
- *Aumenta el contenido de materia orgánica del suelo.*

Esta última acción es fundamental en los suelos de nuestro país, cuyo déficit en materia orgánica es enorme.



Como resumen, podemos decir del compost que:

- *Tiene doble carácter, de enmienda y abono orgánico.*
- *Es aséptico, libre de bacterias patógenas, semillas, huevos de acarios, larvas, etc., pero con intensísima vida bacteriana que activa los procesos bioquímicos del suelo.*
- *Sus elementos nutritivos están en forma de humus, fácilmente asimilable.*
- *Mejora química, física y biológicamente el suelo, ahorrando fertilizantes, pero no sustituyéndolos.*

Y SIGUE LA FANTASÍA

YO

Y sigue la fantasía.
 En el pináculo del gozo me poso
 rodeada, abrigada, sintiéndome arropada y am-
 parada;

mojada como cuando embrión en el líquido
 amniótico que me dio la vida.

Esa vida que ahora ya no depende de aquella
 sustancia sin forma sino del semen de un hombre.

Posada en el pináculo
 levanto las alas despacio.

Bajo de la cima, planeando lentamente cual ave.

Mezada en las corrientes de tu dulce aliento,
 me dejo llevar.

Bajo suavemente,
 bajo suavemente siempre que se me deja.
 Paso horas en desvolar lo volado.

Perdura la calidez.

Perdura la dulzura.

Perdura el amparo.

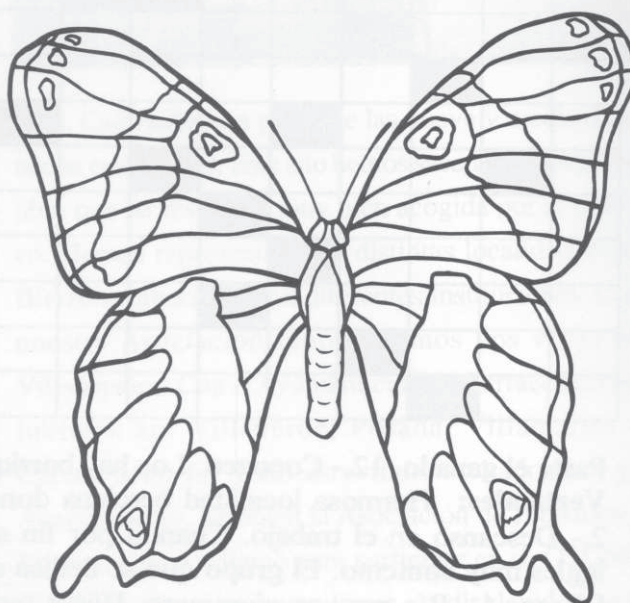
Perdura la levedad del ser.

Hasta que al fin, como todo en esta vida, se acaba.

Pero hay fines y hay finazos. Un lento cambio
 de luces en una película deja margen a cierta prepara-
 ción para lo que puede ocurrir en la próxima escena.
 La clave está en eso del lento cambio, de suavemen-
 te...

Pero si en lugar de planear lentamente mecida,
 si en lugar de bajar suavemente,
 si en lugar de pasar horas desvolando lo volado,
 si no perduran la calidez,
 la dulzura,
 el amparo,
 la levedad del ser,
 si en lugar de todo esto, me despego de la cum-
 bre cayendo con terrible estrépito golpeándome de roca
 en roca hasta llegar al fondo de un oscuro, frígido y
 abismal cañón en donde las heridas con el frío se hie-
 lan.

¿Cómo reponerme?



Cual animal herido, en posición fetal espero a
 que pase el dolor más agudo.

Poco a poco, voy lamiendo esas lesiones géli-
 das.

Lentamente unas cicatrizan. Son muchas.

Otras quedan purulentas, volviendo a supurar al
 más mínimo roce.

Y hay otras que no cierran.

Pero, ¿Qué chorrada es esta? ¿A qué viene? No
 entiendo nada ni tengo tiempo para descifrar tus escri-
 tos.

Perdona. He irrumpido en tu ocupada e útil vida
 robándote los pocos minutos que te ha llevado leer lo
 que he escrito. Leer y mal interpretar.

He dicho mal interpretar.

He dicho mal.

Tenía que haber dicho

leer y no entender

no leer y mal interpretar.

Perdona.

Sigue la fantasía...

Sigue la mía...

Pasatiempo literario

6	13		7	23	17	6	13		9	17	4		4	3		5	17	10	12	8	22		19	7	14	17	6	13	4	22		16	6	19	6		13	6			
	4	13	7	5	7	3	6	10	7	8	3		15	4		17	3		5	6	13		3	8		4	22	16	4	10	7	1	7	10	8		13	6			
	10	4	19	4	5	8	3	7	6		15	4	13		19	8	2	13	4		22	4		13	13	4	18	6	2	6		6		10	6	2	8				
6		5	4	15	7	6		3	8	10	12	4		4	13		8	1	7		7	6	3	14	4		6	2	19	7	6		4	13		19	8	2			
13	4		16	19	6	10	14	7	10	6	3	15	8		15	8	22		12	4	3	15	7	15	17	19	6	22		17	3	6		18	4	28		22			
4	16	6	19	6	15	6	22		13	6	22		15	8	22		5	7	14	6	15	4	22		22	7	3		13	13	4	23	6	19		6		19			
8	5	16	4	19		4	13		6	19	2	8	13		14	8	14	6	13	5	4	3	14	4		17	3	8		15	4		13	8	22		16	6			
15	19	4	22		16	6	22	6	2	6		6	13		3	7	20	8		6		14	19	6	18	4	22		15	4		13	6		6	16	4	19			
14	17	19	6		4	22	14	8		22	4		19	4	16	4	14	7	6		17	3		3	17	5	4	19	8		7	5	16	6	19		15	4			
18	4	10	4	22		5	7	4	3	14	19	6	22		4	13		8	1	7	10	7	6	3	14	4		19	4	10	7	14	6	2	6		18				
4	19	22	8	22		24		16	13	4	23	6	19	7	6	22		3	8	5	2	19	6	3	15	8		6		13	6		16	4	19	22	8	3			
6		9	17	4		7	2	6		6		10	17	19	6	19	22	4		4	3	14	8	3	10	4	22		22	4		6	14	6	2	6		4			
13		6	19	2	8	13		1	17	4	19	14	4	5	4	3	14	4		17	3	7	4	3	15	8		13	6	22		15	8	22		5	7	14			
6	15	4	22		6		16	6	19	14	7	19		15	4		4	22	4		5	8	5	4	3	14	8		22	7		4	13		6	19	2	8			
13		22	8	2	19	4	18	7	18	7	6		24		10	19	4	10	7	6		4	13		3	7	20	8		5	4	11	8	19	6	19	7	6			
	15	4	13		5	7	22	5	8		5	8	15	8		22	7		22	4		15	4	2	7	13	7	14	6	2	6		4	13		3	7	20			
8		5	8	19	7	19	7	6																																	

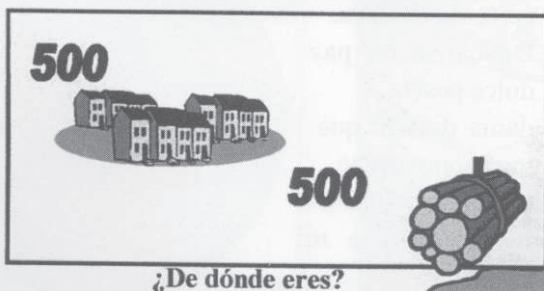
MIENTRAS

5	4	15	7	10	7	3	6		16	8	16	17	13	6	19		5	6	23	7	6		24		19	4	13	7	23	7	8	3		4	3		4	13		2	7	4	19	28	0
---	---	----	---	----	---	---	---	--	----	---	----	----	----	---	----	--	---	---	----	---	---	--	----	--	----	---	----	---	----	---	---	---	--	---	---	--	---	----	--	---	---	---	----	----	---

5	6	19	7	6		15	8	13	8	19	4	22		1	4	19	3	6	3	15	4	28		6	13	18	6	19	4	28														
---	---	----	---	---	--	----	---	----	---	----	---	----	--	---	---	----	---	---	---	----	---	----	--	---	----	----	---	----	---	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Cada número se corresponde con una misma letra. Resolviéndolo se leerá un fragmento de un libro junto con su título y autor.

JEROGLIFICO



Volanda Ares



LA PESETA: IN MEMORIAM

M.^a JOSÉ MONTERO NÚÑEZ

Querida peseta : ahora que tu muerte anunciada está a las puertas y que tu sustituto el ambicioso euro aparece triunfante quiero dedicarte un tiempo y un espacio para que sepas que me despido de ti con la solemnidad que te mereces.

Cierto que son muchos los ingratos que te desechan como si fueras un trapo viejo que sobra en el armario e incluso en la casa. No te importe, ya sabes que seres ingratos hay en todas partes y desmemoriados también abundan en este país nuestro. La memoria histórica no es precisamente el don que más abunda en este lugar que compartimos como «patria común» o como a mi me gusta decir «patio de unos pocos». En estos tiempos de «sin Dios» todo se festeja con una alegría inconsciente, ya ves, llegan las rebajas y todos como locos a guardar cola, llega el euro y allí los tienes a la puerta del banco pasando un frío de la leche por si el recién nacido se agota y no pueden mostrárselo los primeros a los parientes. Aquí todo se mueve por la pasta aunque sea gansa. No hay memoria histórica «rubia mía».

Ya no recuerdan la época en la que gracias a ti compraron la primera golosina, pagaron las primeras vacaciones o simplemente adquirieron miles de alimentos para subsistir. Que va, no recuerdan nada. Tanto tiempo has estado entre nosotros que cuando menos mereces un monumento. Un monumento que simbolice más de un siglo de recuerdos: la propina del abuelo, el juguete

que nos echaron los reyes, el traje de los quince años, el cumpleaños de nuestra mayoría de edad, el banquete de la boda. Caray, son tantas y tantas las cosas que gracias a ti hemos disfrutado que resulta insultante este repentino y desmemoriado abandono.

Pero no te preocupes que ya vendrán las vacas flacas, mejor dicho, ya están llegando. Los redondeos y otros meneos acabarán por hacernos pupa y entonces recuperaremos la nostalgia sin ruborizarnos porque ahora, rubia hermosa, está prohibido ser nostálgicos. Claro. No se puede ir contracorriente. No está de moda. Enseguida te tachan de trasnochado o lo que es peor de bolchevique o sabe Dios de que otras historias te pueden acusar si te sales de los cánones marcados. Y es que en estos tiempos de sin Dios no hay mejor remedio que el de mantenerse en la retaguardia observando lo que acontece con escepticismo pero sin demostrar que te jode tanta mierda y que esperas que algún día la basura acabe por inundarnos hasta el cuello para ver si llegado ese instante todavía queda en este ruedo algún banderillero con un ápice de cordura. Descansa en paz dulce peseta, dama dorada que me acompañaste en tantos hermosos momentos de mi vida.



●●● ¿Por qué se mata a las personas que han matado a otras personas?
¿Para demostrar que no se debe matar a las personas?

NORMAN MAILER
Escritor norteamericano nacido en 1923

●●● Cuando los blancos vinieron a Africa, nosotros teníamos la tierra y ellos tenían la Biblia. Ellos nos enseñaron a rezar con los ojos cerrados, cuando los abrimos, los blancos tenían la tierra y nosotros la Biblia.

JOMO KENYATTA
(1894-1978)
Primer presidente de Kenia independiente

●●● Un amigo es una persona con la que se puede pensar en voz alta.

RALPH WALDO EMERSON
Pensador estadounidense

●●● Vale más ser un hombre insatisfecho que un cerdo satisfecho.

JOHN STUART MILL
(1500-79)
Político escocés

●●● Un terrorista podrá ser castigado, destruido o llevado a la justicia, pero el combustible que alimenta el terrorismo, la pobreza y la frustración está ahí.

MIJAIL GORBACHOV

La A.C. VAGALUME agradece a la Excma. Diputación Provincial de León y al Ilmo. Ayuntamiento de Carracedelo la subvención concedida.



Tantas veces te has ido
y ahora para siempre

