

EL PROGRESO

ESCOLA dEPrensa



OS GRANDES DEPORTISTAS DO IES PERDOURO

Practican baloncesto, fútbol sala e campo, piragüismo, natación e ximnasia rítmica >27

Cuando la economía se transforma en solidaridad, se crea un mundo mejor

Francisco R. Rodríguez, profesor de Economía en el IES Perdouro (Burela), ha colaborado en misiones de Médicos Sin Fronteras en Sudán, Haití o Siria.

La última misión de Francisco con Médicos Sin Fronteras fue en Idomeni (Grecia) durante la crisis de los refugiados en 2016. Su principal objetivo, como el de

la organización en la que trabaja, es el de mejorar la calidad de vida de la gente que sufre guerras, hambre o epidemias. Se queja de que los gobiernos incumplen de

forma reiterada la legislación internacional sobre refugiados y de que, en conflictos bélicos, los bombardeos no respetan las zonas de hospitales. >12

Basilio Otero destaca a importancia pesqueira de Burela

É patrón maior da Confraría de Burela, presidente da Federación Provincial de Confrarías de Lugo e presidente da Federación Nacional de Confrarías de Pescadores. Foi elixido para este último cargo o pasado mes de abril en Madrid. >20

LUGO GRAVACIÓN DUN TELEXORNAL NA FUNDACIÓN TIC >2

A MARÍÑA "DEBEMOS POÑER EN VALOR O NOSO PATRIMONIO OU SEREMOS UN POBO EMPOBRECIDO" >4

MUNDO INTERCAMBIO EN FRANCIA E VIAXE A LONDRES >11

MAR UN DÍA NA VIDA DUN MARÍNEIRO >19

CULTURA IRIA MISA, GAÑADORA DO JULES VERNE DE LITERATURA XUVENIL, ACHEGA A SÚA NOVELA AOS ESTUDANTES DO IES PERDOURO >26

COMARCAS O CAMIÑO DE SANTIAGO AO SEU PASO POLO CEBREIRO, SAMOS E PALAS DE REI >8-9

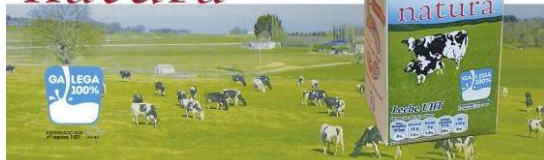


Francisco Rodríguez durante una misión en Sudán. MÉDICOS SIN FRONTERAS

NUEVO ENVASE TETRA EDGE

Con Tapón producido por la propia máquina, por consiguiente: más higiénico, más seguro y más económico.

LEYMA
natura



ESPECIAL O LEITE

"O principal na produción de leite é a hixiene"

Entrevista a un gandeiro sobre a produción de leite e os coidados que necesita o gando vacún >15



Extracción en sala. ADRIÁN FDEZ



Cabina de control de son. MIRUCA PARGA

Gravación dun telexornal na Fundación TIC en Lugo

Os alumnos de 1º de Bacharelato e 3º de ESO coincidiron en que presentar un telexornal non resulta doado

DAMARIS, LAURA E ZAIRA /BURELA

A fundación TIC é unha entidade financiada pola Deputación Provincial de Lugo que ten como obxectivo prioritario promover e levar a cabo actividades dirixidas ao fomento da educación, a investigación e o desenvolvemento das TIC, como impulsoras da denominada sociedade do coñecemento.

ENSINANZAS. Na Fundación TIC, impártense os ciclos superiores de Producción e Realización. A matrícula na escola é gratuíta e os módulos, moi prácticos. Nesta fundación, tamén imparten cursos para maiores de 55 anos co fin de que se adapten e aprendan a utilizar as novas tecnoloxías.

INSTALACIÓNS. Contan con dous platós. No pequeno, as paredes son de tixolos con buratos á vista, xa que así se evita o eco. Como fondo hai un croma que aforra o traballo e

espazo do decorado. Trátase dunha tea de cor verde, na que proxectan o decorado adecuado desde a zona de produción. Tamén hai un prompter. Este é unha cámara que ten un espello semi-prateado que permite que desde o outro lado se poida ver perfectamente o que ocorre e a cámara poida gravar. Debaixo do espello, hai unha pantalla onde o texto está escrito, o que permite que o presentador o lea mirando a cámara e que non se note que está lendo.

UNIDADES MÓBILES. Son furgonetas que teñen todos os aparellos necesarios para que os profesionais que alí están poidan emitir dende fóra do estudio ou plató. As condicións nas que se grava fan que o traballo non sexa doado porque para emitir en directo é necesaria moita concentración e son varias as persoas que traballan asemade dentro da unidade móbil. Para emitir

desde a Fundación, faise supervisándoo todo desde o control de realización e o de son. A tarefa é moi laboriosa e, polo que o realizador explicou, o nivel de estrés e de concentración é moi elevado durante unha transmisión en directo.

GRAVACIÓN DUN TELEXORNAL. Despois de explicarnos todo o proceso de realización dun programa, fomos a un dos platós. Unha vez alí, chamaron aos compañeiros que ían participar no telexornal. Sentamos onde nos indicaron porque íamos facer de público e aos que ían colaborar explicáronlles onde tiñan que colocarse, como ler as noticias...

Finalmente, comezou a gravación. Cando rematou, fixemos unhas fotos e vimos o ben que quedara o telexornal. Como recordo, agasalláronnos cunha memoria USB que contiña o programa que acababamos de gravar.

Visita á Biblioteca Intercentros de Lugo

O alumnado realizou unha actividade de pescuda bibliográfica polas distintas salas de lectura

ANDREA SANTOS/BURELA

A Biblioteca Intercentros de Lugo encóntrase situada no centro do Campus Universitario de Lugo.

A BUSC (Biblioteca da Universidade de Santiago de Compostela) é un servizo de apoio ao estudo, á docencia e á investigación. Está formada pola Biblioteca Xeral, once bibliotecas de centro e catro bibliotecas intercentros. Estas teñen diversos servizos como salas de traballo en grupo, ordenadores... e moito máis.

Para levar libros das bibliotecas debes darte de alta coa Tarxeta Universitaria de Identidade (TUI). Se o libro non o tes na biblioteca, pódese solicitar a outras bibliotecas se o hai. Durante a visita, atendéronnos dúas bibliotecarias. Explicaron o funcionamento da biblioteca, como estaban ordenados os libros, como estaban organizadas as salas...

Os alumnos divididos en dous grupos tiveron a oportunidade de realizar unha busca de dous libros propostos por elas. Tiveron que facer a busca na páxina web da biblioteca e na sala onde supoñían que se encontraba. Se os encontraban, tiñan que entregalos na recepción da biblioteca para ver se eran os correctos. Tiveron que facer todo isto en silencio para non molestar os estudantes que alí se encontraban. Despois, o alumnado preguntou as dúbidas que tiña.

Antes de marchar, unha alumna viu dispositivos de alarmas nas portas de saída e preguntou para que servían. Tiñan a mesma función que nas tendas. Se houbese alguén que levara un libro sen pasalo antes pola recepción, activaríase a alarma. A biblioteca está aberta de 8:30h a 21:30h pola semana e as fins de semana e os festivos abre de 10:00 h a 19:30h con servizo de préstamo. En períodos de exames abre ata as 3 da madrugada, polo que conta cun amplo horario de atención.



Explicación ao alumnado nunha das salas. MIRUCA PARGA



Alumnado de 1º BAC nunha das salas do hospital veterinario. KARINA PARGA

O Hospital Veterinario Universitario Rof Codina suma asistencia, investigación e docencia

- Se o seu estado de saúde o permite, os animais hospitalizados son sacados a pasear diariamente.
- A súa medicación intravenosa é revisada co mesmo horario ca nun hospital convencional.

YAIZA RIVAS/BURELA

O xoves 23 de febreiro fixemos unha visita ao Hospital Veterinario Universitario Rof Codina de Lugo. Percorremos parte das instalacións, dende as consultas onde atenden aos pacientes ata os quirófanos onde operan animais grandes como un cabalo ou unha vaca.

Segundo se entra hai unha pequena recepción onde os pacientes esperan a súa quenda para ser atendidos. Atenden primeiro aos pacientes con maior gravidade mentres que, os que están menos graves ou só van a unha revisión, teñen que esperar.

Cada consulta ten unha función diferente, é dicir,



Panel da recepción do hospital. KARINA PARGA

unha ten todos os utensilios necesarios para mirar a vista dos animais, outra para facerlles todo tipo de análises: dende extraer sangue ata mostras de

ouriños etc.

Logo, pasamos ao laboratorio, onde os veterinarios estudan todas as mostras extraídas para determinar se os animais

teñen algunha doenza e investigan sobre enfermidades raras ou que non sexan moi comúns. A continuación, visitamos a farmacia onde unha veterinaria prepara todo

tipo de medicamentos para administrarllos aos animais que o precisen. Tamén contan con quirófanos que usan para operar animais pequenos como un can, un gato... Tamén nos ensinaron a sala de recuperación, onde había algún animal recén operado e outros aos que só lles quedaban uns poucos días para poder ir para a casa.

Teñen tamén unhas cuadras para adormecer aos animais grandes que están totalmente acolchadas para que cando os anestesian, non se manquen no caso de que caian ao chan.

Resultou unha experiencia moi interesante descubrir que os animais reciben os mesmos cuidados cás persoas.

ANTÓN NIÑE FERNÁNDEZ PRESIDENTE DA ASOCIACIÓN CULTURAL OS MATOS DO IES PERDOURO

«Se non nos preocupamos de coñecer o noso patrimonio seremos un pobo empobrecido»

A Mancomunidade de Concellos da Mariña vén de financiar e publicar un proxecto de investigación sobre os conventos e mosteiros da comarca.

Antón Niñe Fernández, ademais de ser presidente da A.C. Os Matos, é profesor de Relixión no IES Perdouro de Burela, ten vocación de investigador e é un dinamizador cultural incansable. Xunto cos seus alumnos de 2º de Bacharelato acaba de publicar un amplo folleto despregable sobre os conventos e mosteiros da Mariña de Lugo. Andrés Andrade, Antía Baño e Andrea Ramos recompilaron información bibliográfica, de internet e do traballo de campo que realizaron desprazándose aos lugares estudados.

Como xurdiu a idea de investigar sobre este tema?

A A. C. Os Matos sempre investigou sobre



Convento de Valdeflores (Viveiro). ANTÓN NIÑE

Cantos mosteiros existen aínda na Mariña en funcionamento?

Os mosteiros que temos actualmente en funciona-

mentado e habitados son catro: en Mondoñedo, as concepcionistas; en Ribadeo, o convento de Santa Clara, que son as clarisas; e en Viveiro temos dous: as concepcionistas e mais o convento de Valdeflores, que é das dominicas. Elas viven do seu traballo. Unhas dedícanse a confeccionar roupa litúrxica,

outras dedícanse á pastelería e repostería. E cantos existían á parte deses? Mosteiros deshabitados ou con restos de dependencias temos: San Martiño de Mondoñedo en Foz, San Salvador de Lourenzá e en Mondoñedo temos dous: Os Picos e mais San Pedro de Alcántara; en Ribadeo temos a igrexa que pertencía a un antigo convento; no Vicedo, San Miguel da Coelleira, e en Viveiro, San Francisco.

En total, hai sete mosteiros dos que se conservan parte ou todo o edificio, pero están deshabitados.

Os mosteiros inexistentes, dos que hai documentación pero non existen restos, son: Santa María de Bacoí en Alfoz, en Barreiros Santo Estevo do Ermo; en Ribadeo hai varios como Santa Baía na

Devesa, San Martiño de Esperantón, Santa María das Anzas en Covelas, Santa María Magdalena en Cedofeita e Santiago de Reme. En Trabada, había o de Santa María. No Valadouro tense noticia dun chamado Veiga de Santa Cruz, e temos outro en dúbida. Despois, no Vicedo, había dous: a

"INVESTIGAMOS SOBRE ASPECTOS POUCO COÑECIDOS DA NOSA COMARCA"

Insua de San Martiño e San Miguel de Negradas. En Viveiro, tres desaparecidos: o de Santo Domingo, San Xoán de Celeiro e San Miguel dos Chaos en Chavín. Por último, en Xove había dous: Santo Estevo de Sumoas e San Tirso de

Portocelo.

Cal é o mosteiro máis antigo e cal é o máis recente?

O máis antigo, é San Martiño de Mondoñedo e o da Concepción de Mondoñedo é o máis recente, do século XVII.

Xa existían estudos sobre o tema?

Hai estudos de Ribadeo, do convento de Santa Clara, pero publicación en conxunto non a coñezo.

Que datos interesantes destacarías?

Interesantes son todos. O labor dun mosteiro é moi rico a nivel histórico, cultural e social. Explícome: houbo unha época na Idade Media na que os únicos centros de cultura eran os mosteiros. A xente analfabeta que non sabía nin ler nin escribir entón ía aos mosteiros para aprender, incluso para saber cultivar os campos. Un aspecto moi importante foi a conservación de obras non só da igrexa senón tamén da literatura universal, que se conservaron grazas aos mosteiros. Antes da imprenta, nos mosteiros copiábanse libros á man. Tamén xogaron un papel moi importante na transmisión das artes.

Como animarías a xente a que lea a publicación?

Coñecer o noso patrimonio forma parte da nosa historia, da nosa cultura. Se nós non nos preocupamos de coñecerlo e dalo a coñecer aos demais, seremos un pobo empobrecido. Por esta razón, animo a todo o mundo a que lea sobre a súa propia historia.



Os autores do traballo de investigación. ANTÓN NIÑE

aspectos pouco coñecidos da nosa comarca. Son varias as publicacións que temos feitas: Refrás mariñeiros, Medallistas olímpicos galegos, O románico no norte da provincia de Lugo, Faros e balizas na Mariña, Illas e illotes da costa luguesa e O gótico no norte da provincia de Lugo.

mento e habitados son catro: en Mondoñedo, as concepcionistas; en Ribadeo, o convento de Santa Clara, que son as clarisas; e en Viveiro temos dous: as concepcionistas e mais o convento de Valdeflores, que é das dominicas. Elas viven do seu traballo. Unhas dedícanse a confeccionar roupa litúrxica,

ALFREDO LLANO GARCÍA ALCALDE DO CONCELLO DE BURELA

«Burela é un pouco coma Nova York»

Este alcalde está á fronte dun concello no que conviven 42 nacionalidades

GRUPO MARUXÍA/BURELA

Alfredo Llano García naceu na Fonsagrada e estableceuse na Mariña cando foi destinado a Burela como profesor de Secundaria. Foi alcalde de Burela polo PSdeG-PSOE entre 2007 e 2011, deputado provincial e na actualidade afronta unha nova lexislatura neste concello.

Cando comezou o seu interese pola política?

A política é unha actividade na que estás integrado aínda que non sexas consciente, dunha maneira ou doutra vai che afectar. Cando eu era estudante universitario, nos anos 70, tiñamos unha implicación extraordinaria na vida social, cultural... Intentabamos aportar o máximo que puidésemos na construción dun país novo, porque viñamos dunha ditadura. Nese aspecto, vivín a política dunha maneira moi intensa. Cando aprobei a oposición, comecei a traballar como profesor e tamén fun director no Instituto

Perdouro. Como sempre fun moi activo e coñecido na vida social e cultural, houbo varias intencións de incorporarme á política, pero tardei bastante porque non me vía como concelleiro; son vocacional do ensino e quería seguir nel. Fun á política dunha forma gradual e estou satisfeito de que fora así.

Cantos habitantes ten agora Burela?

Hai empadroados aproximadamente 9600, como moito 9700, pero sabemos que Burela pasa de 11000 habitantes polas cartillas sanitarias.

Ese número repercute nos cartos que recibe o concello?

Os habitantes son determinantes. Nós estamos na categoría de entre 5000 a 10000. Isto repercute no orzamento e no número de concelleiros. De onde recibe cartos un concello?

Un concello recibe diñeiro basicamente a través de dúas institucións: o goberno central e o goberno da autonomía. Pero tamén da recadación de impostos

municipais como o IBI, que afecta a calquera persoa que teña unha vivenda, das taxas e dos prezos públicos.

Cantos empregados ten un concello das dimensións de Burela?

Entre 75 e 80 empregados. Hai moitos postos variables, porque

**"BURELA É UN
EXEMPLO CLARO
DE QUE SE PODE
CONVIVIR
TRANQUILA-
MENTE"**

dependemos fundamentalmente de subvencións e fondos doutras administracións.

Como se divide a actividade económica en Burela?

Burela é un dos concellos máis pequenos de Galicia, pero é o porto de pesca máis importante do Cantábrico. Xunto con Celeiro somos os portos máis importantes de Galicia en cuestión de pesca. Polo tanto, no sector primario o que ten importancia é a

pesca, xa que está empregando moitísima xente.

Como é un día na vida dun alcalde?

A actividade que ten o concello en todos os aspectos é moi dinámica. Traballo pola mañá, pola tarde e pola noite, porque cando ocorre algo o primeiro que ten que estar informado é o alcalde.

Que necesidades cre que ten Burela?

Todo o mundo debe aspirar a vivir nun sitio que teña todos os servizos, todas as oportunidades, que che permita formar o teu proxecto de vida. Burela ten que seguir desenvolvéndose, pero sempre dunha maneira intelixente, dunha maneira medioambientalmente

sostible, e iso é ao que estamos aspirando: a conseguir que se estea a gusto e contento de vivir aquí. Por exemplo, estamos intentando ser un referente cultural na Mariña e estamos traballando moitísimo no ámbito do deporte. Podería dicirnos cantas nacionalidades conviven en

Burela nestes momentos? Conviven 42 nacionalidades.

Como atende o concello esta multiculturalidade?

Isto é algo que realmente chama a atención. Pódese pensar: Burela é un pouco coma Nova York. Aquí hai caboverdianos, sudamericanos, asiáticos... Pero convivimos ben, no aspecto de que nos respectamos mutuamente.

Hai sociedades coma a caboverdiana que está moi integrada e ademais temos no concello un departamento específico para a inmigración e a cooperación. É unha demostración de que se pode convivir tranquilamente. Burela é un exemplo claro para outros lugares coa mesma multiculturalidade. A que dedica o seu tempo libre?

A varias cousas. Eu son mago. Aprendín maxia co Mago Antón cando estaba estudando. Tamén son senderista nunha asociación chamada "A pasada das cabras"; gústame moitísimo o cine e tamén as matemáticas... O caso é ter tempo.

Está contento sendo alcalde?

Boto de menos o meu traballo como profesor. Creo que todo deriva da educación, pero estou aproveitando esta ocasión porque, aínda que é duro, é unha honra ter unha boa visión da sociedade e do que se pode aportar e mellorar.



O alcalde recibiu ao equipo de redacción de Maruxía no Concello. MIRUCA PARGA

A Mariña da Prehistoria á Idade Moderna

Guía histórica elaborada polo alumnado de FP Básica e seu profesor Antonio Blanco || DISEÑO E REDACCIÓN: KARINA PARGA E LAURA FDEZ.



Bifaz (Louselas). DAVID LÓPEZ PALEOLÍTICO: O xacemento de Louselas (Ribadeo) é un dos máis antigos e importantes a nivel nacional. A antigüidade do mesmo é de 450.000 anos e pertencía á cultura achelense. Apareceron tamén restos do Paleolítico Superior na Cova do Rei Cintolo e na Furada dos Cans en Mondoñedo.

No Neolítico os monumentos megalíticos máis frecuentes son as mámoas, que tiñan carácter funerario.



Petróglifo (Rueta). MARIÑA PAT. IDADE DE BRONCE: Na Mariña é posible atopar restos pertencentes a esta época, concretamente petróglifos como os de Rueta (Cervo), o da Igrexa de Penas Agudas (Xove), o das Anzas (Ribadeo) ou as cazoletas da Atalaia (San Cibrao).

No Castro de Atalaia, en San Cibrao, foi atopado un machado votivo de bronce que representa unha escena de sacrificio e unha cabeza de carneiro.



Atalaia-S. Cibrao. HUMBERTO P. IDADE DO FERRO: Coincide coa civilización castrexa cuxa manifestación artística máis salientable é a ourivería da que atopamos ricas mostras como os torques. (Torque de Burela: 1812 g.)

Na Mariña hai numerosos asentamentos castrexos: no interior (Mondoñedo, Lourenzá, O Valadouro) e na costa (Fazouro, San Cibrao). Estes últimos cos seus concheiros, debido á actividade marisqueira.

CIVILIZACIÓN ROMANA: O intento definitivo para conquistar o noroeste foi o que dirixiu o emperador Augusto (29-10 AC). O principal interese dos romanos nestas terras era o ouro. Para iso, adicáronse á explotación de minas utilizando como traballadores aos castrexos.

Na Mariña os romanos establecéronse nas zonas de interior para explotar minas

de ouro e ferro e na costa para facer o transporte marítimo con Roma e outras zonas do imperio. Hai restos romanos en Burela (hipocausto), en Viveiro (Estabañón e vila de Viveiro), en Barreiros e en Foz (minas de ouro e comercio na Espiñeira), en Riotorto e a Pontenova (minas). A maioría dos castros teñen tamén restos romanos.



Restos romanos de Estabañón. MARIÑA PATRIMONIO



Basilica de San Martiño de Mondoñedo. WIKIPEDIA



Mosteiro de San Salvador de Lourenzá. WIKIPEDIA

IDADE MEDIA: Na Mariña temos pouca información sobre a Alta Idade Media. Foise implantando o cristianismo lentamente e fundáronse pequenos mosteiros: Sto. Estevo do Ermo en Barreiros, San Tirso en Portocelo (Xove), Santa Ana no Valadouro. No ano 866 establécese a sé da diocese en San Martiño de Mondoñedo. Foi unha época que se caracterizou polas frecuentes as invasións normandas e vikingas.

Da Baixa Idade Media son as cidades de Mondoñedo, Viveiro e Ribadeo, edificios militares como o Castelo do Castro (Alfoz) e edificios relixiosos como as igrexas de Adelan (Alfoz), a



Castelo do Castro Alfoz. WIKI

da Vila do Medio (Burela) ou o mosteiro de Vilanova de Lourenzá.

Durante a Baixa Idade Media, as primeiras expresións da arte medieval atópanse na Basilica de San

Martiño de Mondoñedo e na igrexa de Santa María do Campo en Viveiro, ambas de estilo románico.

Mostras da arquitectura gótica son a fachada da catedral de Mondoñedo ou a igrexa de San Francisco (Viveiro).

Da Baixa Idade Media é a feira das San Lucas (Mondoñedo), a máis antiga de Galicia (s. XII).



Feira das San Lucas. KARINA P.

IDADE MODERNA: O inicio desta etapa tivo na comarca da Mariña como protagonista ao Mariscal Pardo de Cela, un nobre que se opuxo ao proceso centralizador dos Reis Católicos desde a súa fortaleza da Frouxeira, onde resistiu o ataque militar do exército real. Finalmente, foi capturado e condenado a morrer decapitado na Praza da catedral de Mondoñedo. Os seus territorios quedaron baixo o dominio da Monarquía Hispánica.

En Galicia, e por tanto na Mariña, a repercusión dos grandes cambios culturais e artísticos foi moi reducida. A influencia da Igrexa Católica nestas terras era tan grande que non permitiu a chegada

de ideas reformistas ou do pensamento humanista. Poucas son as mostras de arte do Renacemento na Mariña aínda que podemos citar a Porta de Carlos V, entrada principal da cidade de Viveiro.

En cambio, o Barroco tivo bastante presenza na Mariña, sobre todo na arquitectura relixiosa: na fachada do mosteiro de San Salvador en Lourenzá, na igrexa dos Remedios en Mondoñedo ou nas torres da catedral de Mondoñedo. Numerosos conventos (Ribadeo, Viveiro e Mondoñedo) son tamén barrocos así como retablos e boa parte das esculturas relixiosas de virxes e santos entre outros.



Fachada da igrexa de Santa María de Meira. MIRUCA PARGA

A igrexa de Santa María de Meira agochaba pinturas do século XVII na súa sancristía

As pinturas murais recén restauradas pódense visitar contactando coa parroquia ou coa oficina de turismo

LAURA FERNÁNDEZ/BURELA

O xoves 15 de decembro fomos ver a igrexa de Meira, Monumento histórico-artístico desde 1931. Nada máis lle vimos a fachada observamos un gran rosetón e tamén chamou a nosa atención a portada, que conserva as ferraxes orixinais do s. XIII. Unha vez entramos dentro dela, vimos que a planta é de cruz latina. Alí agardábanos o párroco, Miguel Asorey Otero, que nos contou a historia da igrexa. No s. XI, a zona de Meira estaba pouco poboada, mais os monxes cistercienses viron que era un bo lugar para vivir xa que era un sitio tranquilo ao estar apartado da cidade de Lugo e había auga en abundancia. Nessa época establecéronse en Meira doce monxes cistercienses e un abade. Tempo despois, foi tamén a congregación a que comezou coa tradición de facer unha feira no lugar, que perdura ata hoxe. Os monxes naquel momento conseguiron ademais que non se dera permiso para ningunha outra feira en 30 km á redonda.



Detalle das pinturas do s. XVII. MIRUCA PARGA

Foi en 1143 cando comezaron a construción da igrexa. A arte predominante na edificación é a cisterciense, isto é, unha transición do románico ao gótico. A igrexa ten cinco capelas e algunhas das imaxes están vestidas de negro e outras de branco: de negro, as beneditinas e de branco, as cistercienses. O templo non tiña xiro para pasar por detrás do altar e foi construída posteriormente, no século XVI. Nos últimos anos, tomouse a decisión de restaurar e investigar sobre o que funciona-

ba como sancristía, que anteriormente era unha sala de reliquias, e descubrironse unhas pinturas murais do século XVII. Puidemos observar as fermosas pinturas e ver como foron solucionados os problemas de humidade e de iluminación.

Actualmente, estase investigando sobre a súa autoría e sobre a data en que foron pintadas. Merece moito a pena a visita e tamén escoitar as aclaradoras explicacións do párroco Miguel Asorey, principal impulsor da restauración.

O Pedregal de Irimia, o berce do Miño



Ao pé da escultura "Pregoeiro do vento". MIRUCA PARGA

ANDREA SANTOS/BURELA

O Pedregal de Irimia é o lugar onde nace o río Miño. É un enclave hidrográfico natural situado na ladeira oeste da Serra de Meira a 3 quilómetros da vila. É moi similar a un río de grandes pedras organizadas de forma natural. A súa extensión é de aproximadamente 700 m e preto do final vese como o río corre por debaixo das pedras. Se se escoita en silencio, a auga das distintas fontes que se xuntan no Pedregal séntese discurrir baixo as pedras. De feito, algúns compañeiros

tiveron ocasión de comprobarlo xa que subiron algunhas decenas de metros montaña arriba polas pedras e os que se meteron nalgún oco entre as rochas acabaron cos pés mollados. A carón do río de pedras, colocouse unha escultura de ferro chamada "Pregoeiro do vento" cunha poesía dedicada ao vento na súa base.

Anteriormente, o lugar do nacemento do río situábase en Fonmiñá, na Pastoriza, e parte das fontes van dar alí, mais a auga xa vén da serra, desde O Pedregal.



Alumnado de 3º e 4º no Pedregal de Irimia. ANTÓN NIÑE



Vista do mosteiro desde unha das pontes do río Sarria. MIRUCA PARGA

Samos, un remanso no Camiño de Santiago

O mosteiro de Samos, reconstruído despois dun incendio en 1951, alberga pasaxes históricas e moitas curiosidades

YAIZA RIVAS/BURELA

O 13 de outubro fixemos unha interesante viaxe de estudo a Samos e ao Cebreiro para coñecer dous dos principais lugares por onde pasa o Camiño de Santiago.

Unha vez que chegamos a Samos, dirixímonos á Capela do Ciprés. Alí, o noso profesor, Antón, explicounos as características principais da capela. É unha construción anexa ao mosteiro e a parte máis antiga deste. O seu estilo é fundamentalmente mozárabe. Chámase do ciprés pola árbore que ten ao seu carón, un gran ciprés milenario. A día de hoxe, séguese celebrando misas e o adro, de herba, é un lugar tranquilo, que convida á reflexión á sombra do ciprés.

Continuamos a visita no mosteiro, fundado no século VI por Martiño de Dumio e hoxe pertencente á orde beneditina. A construción destaca polas súas dimensións. Conta con dous



Explicación na porta da biblioteca do mosteiro. MIRUCA PARGA

claustros, o maior presidido polo Padre Feixoo, por ser este beneditino. O outro recibe o nome de claustro das Nereidas pola curiosa fonte que o preside, formada con figuras de sereas ensinando os seus peitos, o que resulta chamativo nun mosteiro. Nunha das claves deste claustro aparece a inscrición "Que miras, bobo?" Foi outro detalle que chamou a nosa atención.

Tamén puidemos coñecer as fermosas pinturas que ten

no seu interior e as distintas portas que levan a estancias como o comedor, as celas dos monxes ou a biblioteca, que non pode faltar en ningún mosteiro. Como se reflicte na inscrición da súa porta, "Un mosteiro sen biblioteca é coma un campamento militar sen armamento". Tamén vimos a enfermería e a igrexa, de estilo barroco, ampla e solemne. O mosteiro conta ademais con hospedería para aloxar aos peregrinos.

O Cebreiro, entrada do Camiño francés en Galicia

Conta a lenda que a igrexa de Santa María a Real do Cebreiro agocha o Santo Grial, o cáliz da Última Cea



Alumnado de 3º ESO xunto á pia bautismal. MIRUCA PARGA

YAIZA RIVAS/BURELA

A estrada que leva de Samos ao Cebreiro sobe e sobe entre montes, prados e pequenas aldeas ata chegar ao núcleo onde se levantan un grupo de pallozas e a igrexa de Santa María.

Un dato moi curioso sobre este santuario é que dentro do mesmo está enterrado Elías Valiña, o home que por primeira vez foi marcando as frechas para guiar os peregrinos.

Outro dato curioso é que esta igrexa ten unha pia bautismal moi antiga (do século IX). Está feita dunha soa peza de granito e é enorme, xa que, antigamente, para bautizar a alguén, facíase por inmersión, é dicir, tiñase que meter enteiro na pia. Tamén nos contaron que a pia estaba á entrada da igrexa porque se unha persoa non estaba bautizada, non podía entrar ata que recibía o bautismo e xa formaba parte da gran familia católica.

Hai moitísima afluencia de peregrinos a esta igrexa e mesmo se deron casos de parellas que se coñeceron facendo o Camiño e logo quixeron casar alí. Como pasan por ela persoas de todas as partes do mundo, na parte dereita está colocada unha gran vitrina con evanxeos en moitísimas linguas.

Os plans que tiñamos cando acabáramos de visitar a igrexa consistían en visitar as pallozas, ir ata o albergue de peregrinos e despois facer un pequeno tramo do camiño de Santiago, ata chegar á provincia de León, como fixeran os nosos compañeiros en cursos anteriores. O traxecto que vai desde a igrexa ata o límite coa provincia de León percorrendo o Camiño é de pouco máis dun quilómetro.

Por desgraza, choveu bastante todo o día e non puidemos nin facer o camiño nin ir ao albergue, polo que quedamos con ganas de volver para poder facelo.



Igrexa de San Salvador de Vilar de Donas. ANTÓN NIÑE

Unha parada no percorrido do Camiño de Santiago: Vilar de Donas

Crese que as donas que lle deron nome ao lugar tiveron moito que ver na fundación do seu mosteiro e igrexa.

ANDREA SANTOS / BURELA

O xoves 15 de decembro o alumnado de 3º e 4º ESO do IES Perdouro de Burela foi de viaxe de estudos a Vilar de Donas, onde se encontra a igrexa de San Salvador, próxima ao Camiño francés a Santiago.

Alí, o grupo foi recibido por Jesús, un veciño desta parroquia do concello de Palas de Rei. El explicou algunhas características importantes da igrexa románica que pertenceu a un antigo mosteiro do s. XII e que está considerada monumento histórico-artístico. A arte románica entrou a través do Camiño de Santiago xa que este era unha vía para conectar toda a cultura que había en Europa con España e viceversa.

A portada ten un arco de medio punto con catro arquivoltas. O templo ten a planta en forma de cruz latina. A xente daquela era maioritariamente analfabeta e explicábase a relixión a través da arte, de aí as numerosas



Interior da igrexa. ANTÓN NIÑE

pinturas que se conservan nesta igrexa, xa que naquel momento só o clero e a nobreza tiñan acceso á cultura.

Este templo naceu pegado a un mosteiro. A fundación deste atribúese, segundo a tradición e o propio nome da parroquia, a unhas mulleres, ou tamén cabe a posibilidade de que os monxes deste mosteiro chegasen a casar, esta sería a razón de que houbera donas vivindo alí. A igrexa estaba vinculada á famosa Orde dos Cabaleiros de Santiago e tamén tivo

vencello coa dos templarios. Foi un lugar de enterramento de importantes personalidades desta orde. Está considerada como Ben de Interese Cultural dende o ano 1931, dentro do catálogo de monumentos do patrimonio histórico de España.

Tanto o alumnado como o profesorado, despois de visitala, fixeron un descanso de 30 minutos, xa en Palas de Rei, para despois dirixirse á seguinte visita que tiñan pendente: o recién restaurado castelo de Pambre.

O Castelo do Pambre: a fortaleza que resistiu o embate dos Irmandiños

No municipio de Palas de Rei álzase a edificación militar medieval mellor conservada de Galicia

YAIZA RIVAS / BURELA

por outra banda.

Unha das viaxes culturais do IES Perdouro levounos, percorrendo o Camiño de Santiago, a Palas de Rei, a visitar o castelo de Pambre, do século XIV. Trátase do monumento militar galego mellor conservado.

Foi construído por Gonzalo Ozores de Ulloa ao lado do río Pambre. No século XV este castelo foi se ampliando e no ano 1484 pasou de ser propiedade dos Ulloa a pertencer aos condes de Monterrei. Logo, foi pasando por distintos propietarios e caendo case no abandono ata que a Xunta de Galicia o comprou no ano 2011.

A entrada principal ao castelo é un arco de medio punto, no que se pode apreciar o escudo de armas dos Ulloa. É o que se denomina un axedrezado, alternando as ordes e os cadros. Componse de cadraños en ouro e en gules. Esa é a denominación heráldica das cores: amarelo, cor asociada, entre outros trazos, á constancia, á perfección, ao poder e á cabaleiría, por unha banda; e o vermello, cor que representa a nobreza, a audacia, a honra e a xustiza,

O castelo consta de catro torres máis unha central, a torre da Homenaxe, que conta con tres andares. As catro torres exteriores están unidas por un muro de entre 2 e 2,5 m de espesor, que chega aos 5 m na zona da porta.

Nos muros do castelo hai letras e números que servían de referencia por se se quería aumentar o castelo ou por se este era derruído, para saber como volver a colocar as pedras para construílo. Tamén se gravaban eses números e letras na pedra cando morría alguén importante na vida do castelo.

Xunto á entrada encontrase a capela de San Pedro, construída a finais do século XII, e dentro do recinto do castelo tamén se levanta un gran hórreo.

O Castelo de Pambre é unha das fortalezas galegas que resistiu indemne ao envite dos irmandiños na confrontación xeral de 1466-69.

Foi unha viaxe moi entretida, aínda que aquel día de decembro ía moito frío. Despois da visita, entramos en calor a carón do lume da lareira que a guía tiña acesa.



O grupo Maruxía no castelo de Pambre. MIRUCA PARGA



Alumnos de 1º da ESO cunha serpe constritora. MIRUCA PARGA

Viaxe de estudos ao Parque da Vida en Luarca (Asturias)

YAIZA E ANDREA/BURELA

O equipo de redacción Maruxía foi de visita xunto cos seus compañeiros de 1º da ESO ao Parque da Vida, que está situado en Otur, preto de Luarca.

O propietario é Luis Laria, presidente e fundador da CEPESMA, Coordinadora para o Estudo e a Protección das Especies Mariñas. No Parque da Vida existen instalacións dedicadas á historia do universo, á caza das baleas, ás luras xigantes, un planetario etc.

No espazo relacionado coa caza das baleas, explicáronnos como se capturaban antes e como a balea cantábrica se acabou extinguindo debido ao exceso de capturas. Unha vez que vían a balea lanzaban un arpón e cravábano na cabeza do animal. Despois de matala, despezábana. Dese despece, aproveitaban a graxa para facer xabón e aceite. Despois, estivemos vendo escenas da caza, crías de golfinhos, etc. Tamén había numerosas maquetas de esqueletos de cetáceos.

Na visita puidemos tocar e coller algunhas serpes constritoras que coidan alí.

Teñen a pel moi suave polo que tocalas foi agradable ao tacto. Tratábase de especies non autóctonas constritoras coma a pitón amarela ou a serpe real mexicana. Algunhas eran mascotas que foran abandonadas.

Logo, visitamos a sala dos peixes abisais. Estes fondos pertencían anteriormente ao "Museo del calamar gigante" e foron trasladados desde o peirao de Luarca, xa que as instalacións do museo foron gravemente danadas por un temporal. Trátase de distintas especies conservadas en grandes frascos e vitrinas. Son animais que viven a moitos metros de profundidade no mar, onde non chega a luz. Estas especies teñen toneladas de agua encima deles mentres viven, polo que teñen que soportar elevados niveis de presión sobre o seu corpo. Entre outras especies vimos un *Melanocetus johnsonii*, que ten unha pequena luz sobre a cabeza e caza atraendo a outros peixes ao velo iluminado nas profundidades abisais. Outra especie que conservan nesta sala ten un sistema co que se enche de aire e vai flotando sendo

propulsado polas ventosidades que vai expulsando. A femia desta especie pesa uns 20 kg e cando o macho encontra unha femia pégame a ela como un parasito e aliméntase do seu sangue mentres se reproducen.

A lura gato é outra das grandes luras xigantes que conservan no Parque da Vida e recibe ese nome porque nos tentáculos ten pequenas uñas. Destaca tamén pola súa boca en forma de pico.

Tamén visitamos outros espazos moi interesantes como unha sala dedicada á historia do universo e asistimos a unha proxección no planetario cunha amena explicación de Luis Laria. Por exemplo díxonos como podíamos diferenciar a estrela polar do resto de estrelas, ensinounos moitas das constelacións que hai no ceo, vimos novos planetas que se descubriron no sistema solar, mostrounos as constelacións que se ven dende o hemisferio norte e as que se ven dende o hemisferio sur e explicounos un pouco a historia de como se formou o planeta.

A visita fíxose moi curta para tanto que había que ver.

Visita á IV Feira da Ciencia do IES Galileo Galilei de Navia

Máis de cen experimentos realizados e explicados polos alumnos de todos os cursos do centro

YAIZA E ANDREA/BURELA

O 5 de abril visitamos o IES Galileo Galilei de Navia. O motivo desta visita foi que celebraron a IV Feira da Ciencia.

As rapazes e rapaces formaron pequenos grupos entre eles e foron realizando distintos experimentos científicos que mostraban aos asistentes. Ensináronnos como podemos facer pequenas pedras de cristal cun pouco de auga, un pouco de bórax e un pouquiño de pintura para darlles cor. Outro experimento que fixeron con nós foi o de medir o tempo de reacción que tiñamos. Isto fixérono poñéndonos ao carón dunha máquina que lanzaba un pitido. Cando o sentías, tiñas que saír correndo para chegar á meta. Era como un pequeno simulador de carreira que medía o tempo de reacción.

Un dos experimentos que máis gustou e máis chamou a atención foi o do slime. Para quen non saiba o que é isto do slime, trátase dunha mestura de bórax, cola branca e auga. Xuntan-

do todos os ingredientes do preparado e removéndoos, fórmase unha masa brandiña e suave ao tacto, que serve para poder divertirse un anaco con ela.

Outro experimento que nos ensinaron foi o da visión óptica. Este consistía en que tiñamos que mirar fixamente a un punto dun debuxo que un rapaz nos mostraba no ordenador e este debuxo parecía que se movía. Pero en realidade estaba quieto e era a nosa visión a que nos facía ver o debuxo en movemento. Tamén nos mostraron un pequeno puzzle de cordas. O fin deste xogo é conseguir sacar unha pequena bóliña atada a unha corda dentro dunha caixa de madeira.

Os rapaces tamén tiveron a iniciativa de preparar bocadillos, tortas, crêpes co fin de recadar cartos para facer unha viaxe a Francia.

Como mellor se aprende é ensinando aos demais. O alumnado do IES Galileo Galilei aprende ciencia da mellor das maneiras.

Alumnas de 4º da ESO observando o **slime**. MIRUCA PARGA



Roche aux fées. JOSÉ LUIS R.



Castelo dos duques de Bretaña. KARINA PARGA



Saint-Malo. JOSÉ ANTONIO RIVAS

XIIº Intercambio con Francia

ZAIRA AGUIAR/BURELA

O alumnado de 3º de ESO viaxou como cada ano ata Bretaña para pasar uns días convivindo cos seus correspondentes do colexio francés Jean Monet de Jazé. Visitaron varias cidades bretonas: Dinan, Rennes, Nantes, Saint-Malo... e acabaron a estancia en París.



Rennes, capital de Bretaña. KARINA PARGA



No London Eye, a noria londinense. TONI GALDO

Viaxe a Londres

Os estudantes de 4º de ESO viaxaron a Londres para visitar os lugares máis emblemáticos da capital británica: Buckingham Palace, Westminster Abbey, o Big Ben, London Bridge, Tower Bridge, London Eye, Globe Theatre, St Paul's Cathedral, Science Museum, British Museum, Greenwich...



Tower Bridge. TONI GALDO



Vistas desde Greenwich. TONI GALDO



Mercado de Covent Garden. TONI GALDO

FRANCISCO RAMÓN RODRÍGUEZ GÓMEZ COORDINADOR FINANCIERO DE MÉDICOS SIN FRONTERAS

Cuando los conocimientos de economía se transforman en solidaridad

Profesor de Economía del IES Perdouro (Burela), ha colaborado en misiones de Médicos Sin Fronteras en Sudán, Haití o Siria. La última, en Idomeni (Grecia).

GRUPO MARUXÍA / BURELA

Francisco Ramón Rodríguez Gómez, "Fran", como le llama su alumnado, es licenciado en Económicas y actualmente compagina su trabajo como profesor de Secundaria con el de coordinador financiero de MSF (Médicos Sin Fronteras).

¿Qué motivo te llevó a trabajar con esta ONG?
¿Cómo empezaste?

Empecé con 33 años y deseaba hacer algo así desde que estaba en la universidad. Cuando eres joven, haces las cosas porque deseas hacerlas y, luego, con los años, digamos que te conoces mejor a ti mismo y comprendes por qué deseabas hacerlas. En mi caso llegué a la conclusión de que algo que me ocurrió con 12 años, que fui testigo de una injusticia que me impactó mucho, configuró mi personalidad para mi vida adulta y fue lo que me llevó a hacer eso.

¿En qué lugares has trabajado con MSF?

Trabajé en la Guerra de los Balcanes en Kosovo. En España participé en actividades relacionadas con inmigración y exclusión social y fui representante de MSF en Asturias, Galicia y León. Luego estuve en Jartum, (Sudán) y en Zimbabue. Más tarde, viajé a Haití, para ayudar en la epidemia de cólera que hubo nada más producirse el terremoto. Cuando me fui de Haití me desplazé al Kurdistan turco, por un terremoto que hubo en el



Fran y otros compañeros de MSF en una misión en Haití. FRANCISCO R. GÓMEZ

año 2011. Después, estuve en Siria, cuando empezó la guerra, y luego volví a Sudán del Sur en una vacunación de sarampión. De allí regresé a Siria y la última colaboración fue el año pasado en Grecia, en el campo de refugiados de Idomeni.

¿Cuál fue tu labor en cada lugar?

La mayor parte de las misiones que he hecho han sido como coordinador financiero o administrador de terrenos. Al trabajo de MSF le llamamos "misión": misión de Siria, misión de Zimbabue, etc. Y en la misión, el trabajo se divide en proyectos. Por ejemplo, en la misión de Siria tenemos un hospital en una localidad que se llama Salama y otro hospital en Alepo. Existe un equipo de coordinación que es el que se encarga de organizar a los dos pro-

yectos. En cada proyecto hay un equipo: está el coordinador del proyecto, están los jefes de los médicos, de las enfermeras y los jefes de los logistas, que son personas encargadas de abastecer a los demás de alimentos, medicinas, etc. y de pagar los salarios.

"CUANDO UNA POBLACIÓN PASA POR DIFICULTADES, ACEPTA LA AYUDA DE BUEN GRADO"

¿Cómo recibe la gente a Médicos Sin Fronteras?
¿Hay diferencia entre los distintos países y culturas?

No hay demasiadas diferencias. A la hora de la verdad cuando una población está pasando por dificultades, bien sea por

una guerra, bien sea por una epidemia, todos, como seres humanos que somos, deseamos encontrarnos bien en cualquier circunstancia. Si alguien viene a ayudar, lo aceptamos de buen grado.

¿Cómo compagina tu actual trabajo con las temporadas de colaboraciones con MSF?

Intento salir siempre que puedo. Yo como profesor no soy funcionario, soy interino y sustituto. Cuando no me llaman para trabajar, aprovecho para salir con MSF.

¿El personal de asistencia médica es voluntario?
¿De qué viven cuando están trabajando para Médicos Sin Fronteras?

En Médicos Sin Fronteras, todos y cada uno de nosotros tenemos un contrato y percibimos un salario. Precisamente, no podemos estar a expensas

de que la gente trabaje con MSF en sus vacaciones. Nosotros, a la gente que contratamos, tanto la que enviamos desde aquí a otros países como los que contratamos allí (médicos, enfermeros y enfermeras, logistas, administradores, conductores, seguridad...), todo el mundo percibimos un salario y, de hecho, intentamos que la gente se quede. Muchos de mis compañeros hacen misiones de seis meses en un sitio y luego van a otra. Sabemos que en 2016 estuviste en Idomeni, ¿qué opinas sobre que cerraran el campo de refugiados?

El campo de refugiados de Idomeni se cerró porque nunca fue un campo de refugiados oficial. Ni el gobierno griego ni las autoridades europeas ni ningún organismo oficial se hacía cargo del cuidado de las personas que estaban allí. Éramos nosotros, MSF, la única organización grande que había. Cuando el gobierno griego, recibe dinero de la Unión Europea para montar sus propios campos de refugiados, los desplazó. Se los llevó a todos el día 29 de mayo. Fueron a campos oficiales que montaron en naves del ejército. No sé cómo estarán ahora, pero entonces las condiciones eran bastante deficientes.

¿Qué le parece a tu familia que te vayas a países donde corres peligro?

Pues a veces lo pasan mal. Yo no tengo miedo, porque voy a hacer mi parte del trabajo. Te concentras mucho en todo lo que tienes que hacer.

"Ya me han pasado cosas que podrían haber hecho que no volviera a casa, pero no puedes vivir así. No puedes pensar: ¿y si me pasa algo y muero? Para que vas a pensar en eso".

Tenemos normas de seguridad muy estrictas que tenemos que cumplir. Cada uno hace su parte y hay gente encargada de la seguridad. Tu confías en que esas personas van a hacer bien su trabajo y que todo va a ir bien aunque a veces, por desgracia, ocurren cosas que no deberían de ocurrir el secuestro de algún colaborador.

"EN LA ACTUALIDAD ESTÁ EN RIESGO EL DERECHO DE REFUGIO Y ASILO. ESTÁ EN SERIO RIESGO."

¿Cualquier persona, independientemente de su profesión, puede ayudar en Médicos Sin Fronteras?

Cualquier persona no. Nosotros reclutamos a personal sanitario, de gestión financiera y administración, ingenieros, gente que tenga experiencia en logística, en construcción, electricidad, mecánica, etc. y añadido a eso, que la gente sea capaz de trabajar en inglés o francés.

¿Cómo ves la situación de los refugiados, la atención que se les está dando?

Hay una norma de Derecho Internacional que regula el derecho a ser refugiado, cuando uno huye de una situación de guerra o de cualquier otra situación que ponga en peligro su integridad física. El problema es que la Unión Europea en el momento en el que hace el pacto con Turquía para que todos los refugiados que lleguen a Grecia puedan ser devueltos a Turquía, lo que hace es violar las leyes internacionales sobre refugio y asilo. ¿Con qué

autoridad va a exigir el mundo occidental a cualquier país africano que respete los derechos de los refugiados si nosotros no lo estamos haciendo? Con ninguna. Es una legislación que tiene muchos años. Nace en la Primera Guerra Mundial más o menos y se sigue desarrollando a lo largo de prácticamente cien años, pero en la actualidad está en riesgo el derecho de refugio y asilo. Está en serio riesgo.

¿Cuál crees que es el país que está en peor estado, el que tiene más gente en peores condiciones?

Hay tantos que no sabría decirlo. Ahora vemos lo de Siria y nos parece que no hay nada peor que Siria, pero es que hay estados y países donde la situación de la población aunque no haya una guerra es bastante precaria, o sea, que elegir un país donde peor están las cosas no es nada sencillo.

¿Qué países destacarías entonces?

Sudán es un país que sale de una guerra y se mete en otra. Zimbabue es un país donde la economía está prácticamente destruida. RCA está todavía saliendo también de un conflicto bastante grande. Hay muchos países africanos donde hay una situación de violencia o del estado bastante grave y luego Siria está sufriendo una guerra muy destructiva.

¿Qué te parece que Donald Trump vaya a combatir al ISIS bombardeándolos? Si tú fueras presidente, ¿qué medidas tomarías para combatirlos?

Bombardear ya lo están bombardeando. La coalición occidental está bombardeando a ISIS y en



O grupo Maruxía con Fran no IES Perdouro. MIRUCA PARGA

estos tiempos no han dejado de bombardearlos. No sería nada nuevo ya que bombardean los rusos... Aunque estos son más de bombardear a los otros rebeldes que a los de ISIS. Es un problema que se les fue de las manos a los americanos cuando decidieron invadir Irak y cuando los rebeldes sirios dejaron entrar a los de ISIS, porque los de ISIS no son sirios. Son todos combatientes extranjeros. Los rebeldes sirios luchan todos en el Free Syrian Army y dejaron entrar a los de ISIS. En primer lugar, porque pensaron que les ayudarían a ganar al ejército del gobierno. Pero ISIS, cuando entró dentro, tenía sus propios objetivos y no coincidían precisamente con los de los rebeldes sirios.

Es una situación que ya está descontrolada y, desgraciadamente, los de ISIS son realmente gente muy peligrosa.

¿Habría otra manera de que la gente pudiera colaborar sin necesidad

de que trabaje en MSF?

Puedes hacerte socio de MSF. Somos una de las pocas organizaciones que se autofinancia. No pedimos dinero a las administraciones públicas. El 97% son donaciones que hace la gente, desde 5 a 500 euros al mes.

¿Alguna vez intentaron agredirte o secuestrarte?

A mí personalmente no, pero cuando estaba en Siria tuvimos que ser evacuados porque secuestraron a una

"NOS DISPARAN BOMBAS DE MORTERO. CADA VEZ SE RESPETAN MENOS LOS HOSPITALES".

trabajadora nuestra, a una chica que acababa de dejar nuestro hospital. Estuvo secuestrada dos años y finalmente murió. También intentaron secuestrar a nuestros coordinadores y al final no hubo más remedio que evacuar de Siria a todo el personal extranjero para llevarlo a países limítrofes.

¿MSF sigue estando allí?

En Siria lo que hacemos ahora es no tener personal extranjero. En nuestros hospitales sólo hay personal sirio trabajando y les coordinamos, les enviamos material, dinero, medicinas, comida... desde el otro lado de la frontera. El personal extranjero en Siria nos habíamos convertido en un objetivo para el ISIS, con el FSA no teníamos problema, de hecho trabajábamos en convenio con ellos. El sitio donde teníamos el hospital nos lo habían cedido los rebeldes. Fueron los del ISIS los que nos secuestraron y nos agredieron.

¿Se respeta la zona donde están los hospitales?

Sólo a veces. En Afganistán nos bombardeó la aviación americana. Sabían perfectamente que era nuestro hospital. Nos han bombardeado en Yemen. Nos han disparado bombas de mortero en Siria estando yo en la azotea del centro que ocupábamos. Por desgracia, cada vez se respetan menos los hospitales.

Eu son feminista

OPINIÓN

ZAIRA AGUIAR CANTERA



Hoxe en día hai moita violencia e discriminación cara ás mulleres e isto non ocorre dende hai pouco tempo, senón dende hai décadas.

Durante séculos excluíanse ás mulleres de traballos, decisións profesionais e incluso se lles prohibía a entrada a moitos sitios, como por exemplo aos xogos olímpicos, a outras competicións deportivas ou á universidade. Co paso do tempo evolucionamos en moitos aspectos, pero non o fixemos o suficiente. Consequimos que as mulleres puidésemos tomar decisións por conta propia e que puidésemos traballar fóra da casa e ter importantes profesións. Antes eran os homes os que traballaban fóra e as mulleres tiñamos que quedar na casa facendo as tarefas sen poder ter unha profesión, ademais de que non se lles permitía vivir e traballar de forma autónoma.

Aínda que a situación mellorou, hoxe en día, séguese superpoñendo a forza do home á da muller e iso non debería de ser así, xa que o xénero feminino ten os mesmos dereitos que o masculino e o concepto "feminista" non reivindica a superposición ao home, senón a igualdade entre homes e mulleres, xa que desgraciadamente aínda non está conseguida.

Vivimos nun mundo onde ás mulleres se lles xulga tanto pola roupa como pola forma de ser ou de pensar. Considero que temos os

mesmos dereitos ca os homes a vestirmos e a ser de forma libre, sen ser prexulgadas por iso.

Esta é a sociedade que nos fai ter medo ás mulleres cando imos soas de noite pola rúa. Non somos o sexo débil. Somos seres humanos que queremos ser libres de facer o que queiramos en cada momento, sen pensar se somos mulleres ou homes.



Cartel elaborado con Pixteller. YAIZA.

Vístete de alimentación sa

OPINIÓN

YAIZA RIVAS RIVAS



Imaxe creada con Pixteller. YAIZA RIVAS

Ter unha alimentación saudable non quere dicir que só teñamos que alimentarnos a base de froita e verduras. Ter unha boa alimentación é comer de todo pero con moderación e sen abusar das graxas saturadas e dos azucres.

Comer sempre alimentos que sexan moi altos en azucres e graxas acaba ocasionando problemas que poden chegar a ser moi prexudiciais para a saúde, como obesidade, o colesterol e a diabetes.

Para evitar estes problemas, cando vaías ao supermercado a facer a compra, fíxate sempre nas etiquetas que traen as caixas e verás que moitos dos produtos que nos venden están compostos por un montón de azucres e graxas saturadas.

Cada vez hai máis nenos con obesidade debido a que se alimentan a base de comida con graxas prexudiciais e doces industriais. Por iso, eu creo que non deberíamos abusar destes produtos tan daniños.

Outro problema común na alimentación é o das dietas. Este é un tema moi complexo, xa que a maioría das persoas queren ter un corpo de modelo para o verán, pero do que non se dan conta é de que existen moitos tipos de dietas, algunhas delas moi restritivas, que poden causar danos graves na súa saúde. Ninguén pode estar toda a vida comendo só a base de froitas e verduras, porque tamén precisamos doutro tipo de nutrientes para que o noso organismo funcione correctamente.

Di non á violencia nos deportes

OPINIÓN

ANDREA SANTOS PEREIRO



A violencia nos deportes aumenta considerablemente tanto no terreo de xogo como nas bancadas. No deporte infantil e xuvenil cada vez son máis os pais que berran e insultan aos árbitros ou mesmo aos nenos que xogan no equipo contrario, e incluso chegan ao punto de insultar e ameazar a nenos de 8 e 9 anos sen

darse conta do dano que lles fan. Na miña opinión, alguén debería dicir "STOP!" Nestes casos, os árbitros ou quen supervise a competición, se non están as forzas de seguridade, deberían poder sacar tarxeta vermella tamén aos espectadores cando a súa conduta prexudique seriamente o deporte ou aos deportistas.



Débese fomentar a deportividade e non a violencia. LAURA FERNÁNDEZ

JUAN CARLOS PITA VALIÑA GANDEIRO

«O principal na produción de leite é a hixiene»

Hoxe en día un gandeiro é un empresario. Ten que atender a alimentación e a saúde do seu gando, pero tamén aos prezos de custo para que a súa empresa sexa rendible.

GRUPO MARUXÍA / BURELA

Juan Carlos Pita Valiña é gandeiro na parroquia de San Martiño de Goberno en Castro de Rei. Desde ben pequeno estivo en contacto co gando e decidiu continuar coa explotación familiar como modo de vida, mais tamén como a súa paixón. Adquiriu formación como enxeñeiro técnico agrícola para ser un bo profesional e adaptou a súa empresa ás sucesivas modernizacións do sector lácteo. Con cantas vacas conta a túa explotación?

Agora mesmo temos 230 vacas contando as 120 que temos producindo leite. Canto custa mantelas?

As vacas en produción aproximadamente 5 euros con 40 céntimos por vaca ao día, só a alimentación, e tendo en conta todo o que é vaca seca, recría, préstamos, maquinaria..., todo o que pode ter unha explotación pode andar en torno aos 30 céntimos por litro de leite producido. Enferman moi a miúdo as vacas? Cales son as principais enfermidades?

Enfermar a miúdo non, pero hai que ter un pouco de coidado con elas. A enfermidade máis común, tendo en conta que as vacas son produtoras de leite, sería a mamite. Despois, outras enfermidades relacionadas coa alimentación, unha cetose. Se te descoidas un pouco coa alimentación, podes ter incluso acidose. En podoloxía podes ter lambite, dermatite, úlceras e outras enfermidades que poden sufrir pneumonías, diarreas...

Cantos litros de leite dan ao ano aproximadamente?

Aquí concretamente estamos cunha media de 3500 l, pero iso depende da explotación. Hai un rango de variación bastante amplo dependendo da explotación. Pode haber algunha razón pola cal as vacas non dean



Juan Carlos con gando da súa explotación. CARLOS PITA

leite algunha vez?

Calquera enfermidade infecciosa que leve asociada febre pode facerlles baixar incluso ata chegar a non dar nada. Unha mamite aguda pode deixar unha vaca que non se dea levantado e deshidratada, que lle haxa que meter por unha sonda auga, que lle custe recuperar ou incluso que poida morrer, pero son casos moi raros.

Soes ter as vacas no pasto fóra ou dentro estabuladas? Están estabuladas. Soen saír cando deixan de producir leite ou se se aproxima parto. Saen polo verán a facer exercicio, nin sequera ao pasto. Que comen normalmente as vacas?

Pois comen silo de millo, silo de herba, penso e nalgunha época do ano poden comer

alfalfa e un pouco de pasto.

Comen todo o ano o mesmo?

O principal, ensilados e pensos, si. Despois, nalgunha época do ano, se por exemplo a alfalfa está máis económica, inclúese un pouco na ración. Son cantidades pequenas, pero o que é a base da ración é todo o ano a mesma.

Dependendo da alimentación producen máis leite?

Aquí como se traballa con servizo de bacterioloxía, cóllense uns parámetros das

proteínas, enerxía, varios parámetros para telos nun mesmo punto ao longo de todo o ano. Entón é moi raro que varie, porque se equilibra cos concentrados e cos pensos. Necesítase moita extensión para manter tantas vacas?

Para as vacas que comentaba antes estamos traballando en torno a 50 ha e, a maiores diso, estamos comprando ao ano aproximadamente unhas 150 toneladas de palla e unhas 50 toneladas de penso ao mes.

Que maquinaria necesitas para a explotación coma a túa?

Nós temos tractor, cisternas, carro mesturador, unha teles-cópica, abonadora, sulfatadora e non moito máis.

Que razas son mellores para a produción de leite?

Para min, a mellor é a raza frisona. Hai outras razas pero xa máis adaptadas ao pastoreo como é a jersey, pero a máis produtora é a frisona.

Cantos traballadores sodes?

Somos catro: miña nai, dous empregados e eu. Á parte, meu pai fai algunha tarefa ocasional.

A extracción do leite está mecanizada? Cantas vacas se poden muxir ao mesmo tempo?

Si, na sala temos 16 puntos cunha estrutura de extracción traseira.

Cantas veces muxides ao día?

Agora mesmo, dúas. Estivemos un ano con tres ao día pero agora estamos outra vez en dúas.

Que hai que facer co leite para mantelo en óptimas condicións mentres non o recollen?

O primeiro de todo é manter a hixiene no muxido antes de que o leite vaia para o tanque. Despois, no tanque, ten que estar a unha temperatura inferior a 4 graos, pola normativa que hai que cumprir, sobre todo se tes algún tipo de certificación.

Que ten que ter o leite para que sexa de boa calidade?

O principal, hixiene, tanto en limpeza de cubículos, no muxido, na limpeza do equipo..., que ten que ser perfecta para que a bacterioloxía estea por debaixo do que marcan as industrias. Tamén é importante un estado sanitario dos animais óptimo, para o que se chaman células somáticas, que son aquelas que marcan se o animal ten algún tipo de enfermidade, estean por debaixo do limiar marcado, porque se non, penalizante no prezo do leite.

A canto pagan por litro de leite? É un prezo variable?

Estamos en prezo con IVE incluído máis o que pagan por calidade a 0,33 ou 0,35 céntimos por litro. O ano pasado, que foi peor, estivo en 29 céntimos e medio. É un prezo moi variable en función do mercado.

A ALIMENTACIÓN
DUNHA VACA PODE
CUSTAR 5,40 € AO DÍA
E O CUSTO TOTAL DA
EXPLOTACIÓN EN
TORNO AOS 31 CÉNT.
POR LITRO DE LEITE.

Este curso o tema central do concurso convocado pola A. C. Os Matos foi o leite

- Trátase da IX^a edición do concurso de poesía e da VII^a do de imaxes
- A totalidade dos participantes foron alumnos da ESO ou de Bacharelato

Todas as composicións poéticas desta edición foron odas dedicadas ao leite. O 1º premio foi para:

- Diego Ferreiro Martín de 2º A e recibiron cadansu accésit Daniel Piqueras Valle e Alejandra Alonso Fernández, tamén de 2º A.

Os poemas desta edición destacaron as bondades do leite como alimento completo e o pouco que nos fixamos nel a pesar de tomalo todos os días. Os premios serán entregados polo presidente da A. C. Os Matos, Antón Niñe, o director do centro,

Santiago Juan Pérez Doco-bo e a vicedirectora, Karina Parga Chao. O acto de entrega de premios terá lugar na biblioteca do IES Perdouro nunha data aínda sen determinar de finais de maio. A organización quere transmitir o agradecemento aos participantes.

ODA AO LEITE

Branco leite,
ti dásnos a vida,
coas tuas vitaminas
para podermos medrar.

Dende que somos pequenos
ti dásnos o alimento,
acompañamento na vida
ata o noso final.

Todas as mañás estás,
enriba da nosa mesa,
con café, azucre ou sacarina
mentres lemos o xornal.

Branco leite,
moito ti nos dás
sempre nos nosos días
case sen nos decatarmos.

Diego Ferreiro Martín 2º A

1º premio no concurso de poesía

ODA AO LEITE

Oh, leite,
en ti nunca me fixei.
Como un simple complemento
sempre te minei.

Pesa como coa auga,
Non lle damos importancia
aínda que non sabemos
que fanamos sen esa substancia.

Oh, leite,
pasteurizada ou UHT.
Quen entende diso,
tan só te imos beber.

Alimento ou material,
non está moi claro.
Ao saír da vaca o podes tomar
ou facer iogur ou queado.

Oh, leite,
recurso inesgotable,
levas connosco miles de anos,
e esperamos que nunca te acabes.

Daniel Piqueras Valle 2ºA

Accésit no concurso de poesía

ODA AO LEITE

Ao mañá de decembro,
nes que vai moito frío,
dende que eu espertei
penso no leite quente.

Todas as mañás,
con Cefacaps ou torradas
bebo no rico leite
antes de comezarmos a xornada.

Na frocas con nata,
no queixo con marmelo,
tamámelo sempre
come un bo refresco.

Na casa dos ricos,
Na casa dos pobres,
leite nunca falta,
e amor todo o pode!

Na o decía meu tío,
aló polas terras francesas,
que non hai maior orgullo
que beber leite da terra galega.

Aínda que o goberno
e preza faga baixar
os gandeiros non se venderon
para o leite calentar.

Tódolos días,
os gandeiros traballan,
para obter ese leite
que a xente tanto ama.

Na o decía Romana,
cando era pequena,
que o leite con pan,
era a súa merenda.

Un bo sabor de boca
el che deixará
para que o recordes
da noite á mañá.

E para rematar,
nada en especial,
só dicir que o leite
é un alimento xenal.

Alejandra Alonso Fernández
2ºESO A

Accésit no concurso de poesía

A nosa percepción do leite

O alumnado da ESO e Bacharelato presentou ao concurso de imaxes da Asociación Cultural Os Matos fotografías e outras creacións plásticas sobre o mundo do leite

Categoría 1º e 2º BAC



1º premio: Mario Cordido García 1º BAC A



Accésit: María Areán Maseda 1º BAC A



Accésit: Itziar García Cruz 1º BAC B

Categoría 3º e 4º ESO



1º premio: Carmen Pernas Pernas 3º B



Accésit: Raisa Rivera Chonate 3º B



Accésit: Laura Pernas Pérez 3º B

Categoría 1º e 2º ESO



1º premio: Alba Geada Bernal 1ªA



Accésit: Hugo Cobas Livares 1ªA

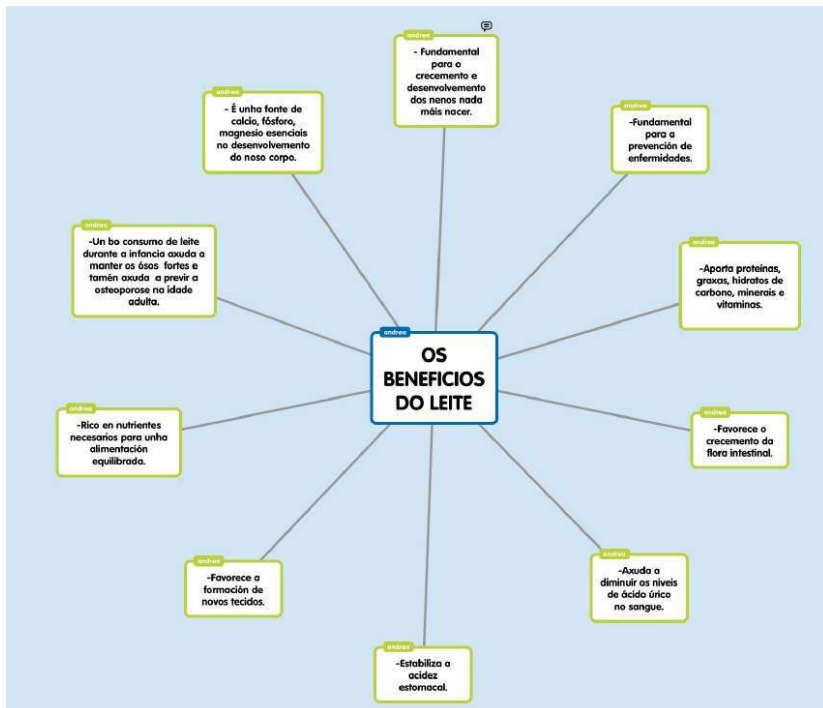


Accésit: Adrián Fernández Casas 2ªA

O leite é importante nas nossas vidas

O leite produce beneficios na nosa saúde

O 89% dos rapaces da ESO
beben leite diariamente



Os benefícios do leite. ANDREA SANTOS

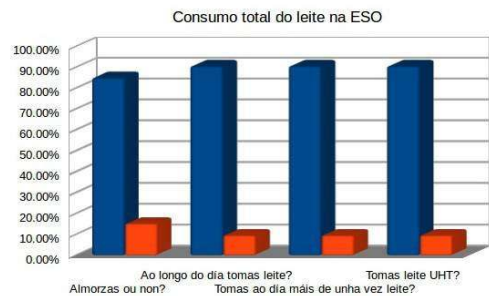


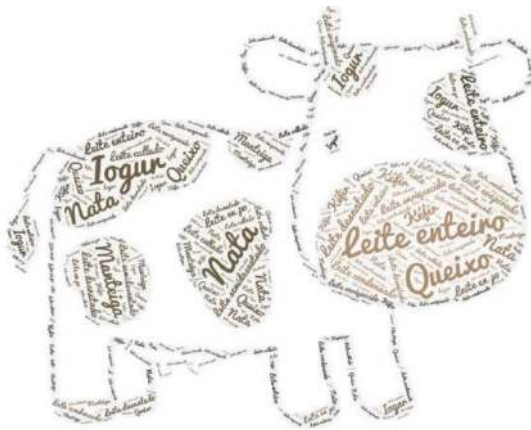
Gráfico do consumo de leite na ESO. DAMARIS

Para realizar este traballo, o grupo Maruxía realizou unha investigación sobre o consumo de leite na ESO no IES Perdouro. Cada unha das integrantes do grupo realizou unha enquisa a algún dos grupos da ESO.

Os resultados foram os seguintes: Um 15,10% dos alunos não almoza frente a um 84,90% que si o fan. Ainda que non al-

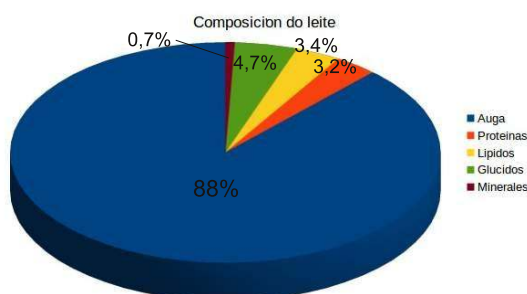
morcen, hai rapaces que toman leite a outra hora e fano máis dunha vez ao día. En resumo, o 89% dos rapaces da ESO no IES Perdouro toman leite máis dunha vez ao día. Dese consumo, todo é leite UHT (que ten unhas propiedades distintas e unha data de caducidade maior debido ao diferente tratamento que se lle dá comparado co pasteurizado).

Os derivados lácteos



Nube de palabras dos derivados lácteos. LAURA FERNÁNDEZ

O leite é um dos alimentos máis completos



Composición do leite. DAMARIS POPOVICI

Non lle damos ao leite a importancia que merece

DAMAR|SP./BURELA

Tomámolo diariamente, medramos con el, quedou gravado na nosa cultura, marcou a nosa economía e gozamos del na nosa gastronomía. Por moitas razóns, o leite é moi importante nas nosas vidas.

As vantaxes do consumo de leite son cuantiosas xa que desde nenos contribúe de xeito fundamental ao noso crecemento: favorece a formación de novos tecidos, mantén os nosos ósos fortes e proporciónanos outros beneficios como mostra o mapa conceptual realizado con Popplet (arruba á esquerda).

Non só consumimos leite cando o bebemos. Tomamos moitos outros alimentos como queixo, iogur... derivados do leite, como aparece na nube de palabras realizada con Tagul (no centro á esquerda).

O mundo do leite na literatura galega

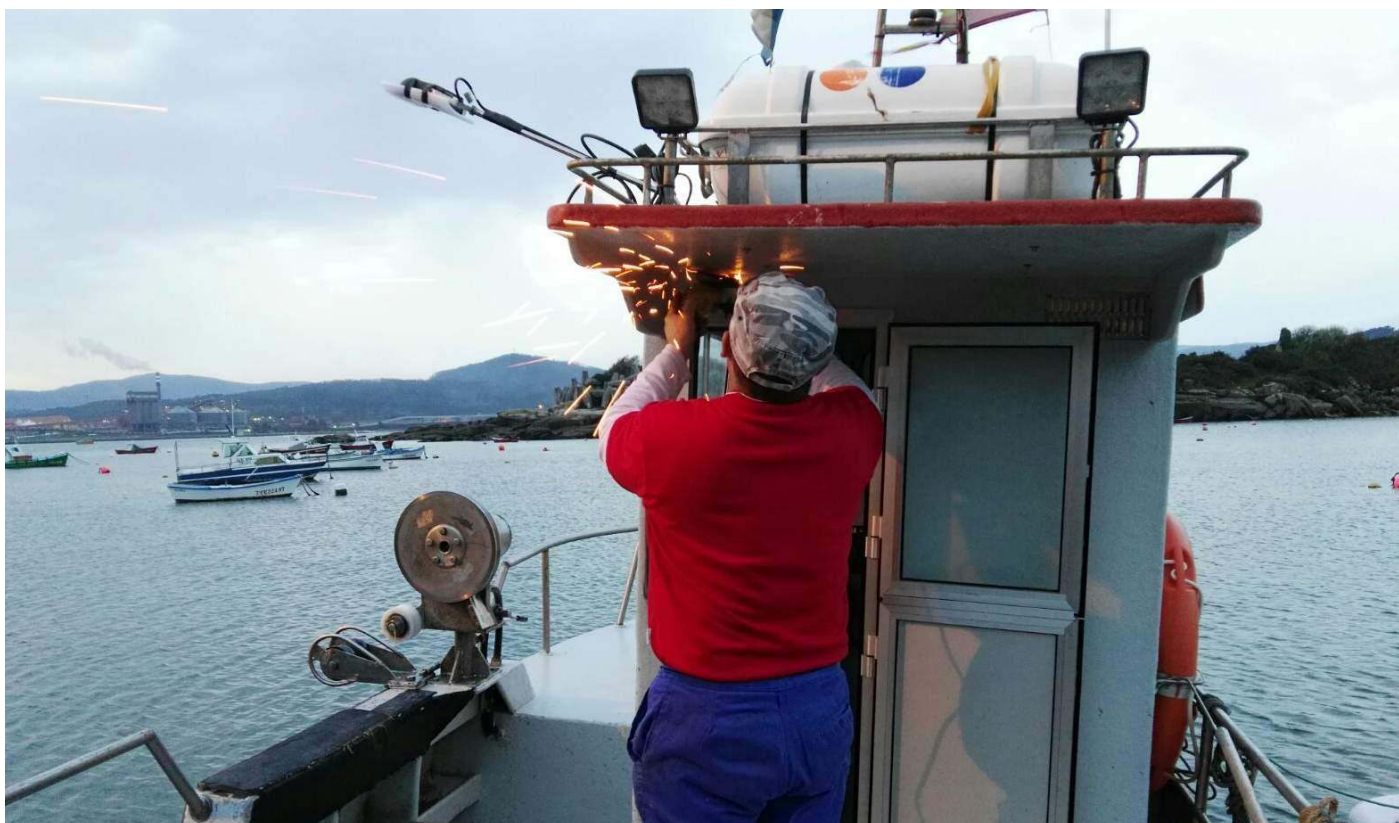


Fragmento de ***Sempre en Galiza***. YAIZA RIVAS E ANDREA SANTOS

É un dos alimentos máis completos que existen. De feito, nutrímonos unicamente de leite durante os primeiros meses de vida. Contén auga, pero tamén proteínas, lípidos, glúcidos e minerais. (Ver gráfico abaixo á esquerda).

O sector lácteo é um dos

piareas do sector primario en Galiza. Ao longo da nosa historia pódese constatar a importancia que o gando vacún e o leite tiveron e teñen na nosa cultura. De feito, hai numerosas mostras na literatura galega. Unha delas aparece sobre estas liñas.



Manuel facendo arranxos na iluminación da embarcación. LAURA FERNÁNDEZ

Un día na vida dun mariñeiro na pesca de baixura

Manuel Fernández Quelle ten 44 anos e desde hai 27 sae faenar pola costa próxima a Burela.

LAURA FDEZ./BURELA

A xornada dun mariñeiro de baixura empeza sobre as seis da mañá, cando marcha traballar. Ao chegar ao peirao, deixa a roupa que leva na súa chabola, é dicir, no local que case todos os mariñeiros teñen alugado no porto. Alí, pon a roupa de augas para dirixirse á lancha.

Xa na súa embarcación, encende o motor, o plóter, o radar, a sonda, etc. É importante acendelos porque así vese onde están as marcas do último día, isto é, onde se sitúan as nasas que fomos largar para que poidamos levantalas.

Unha vez que sabemos onde están, levántanse coa axuda dunha "maquinilla"



Manuel amañando una nasa de madeira. LAURA FERNÁNDEZ

ou guindastre. A medida que se soben, váiselles quitando o marisco ou polbo que traían. A especie que se proceda a quitar vai

depende da veda que nese momento estea aberta. Unha vez que se extrae o peixe das nasas, encárganse, é dicir, colócase o

cebo, e vólvense a botar ao mar para levantalas ao día seguinte. Realizado este proceso con todas as nasas, o mariñeiro vén para terra.

No porto, saca a guía do que pescou. A guía é un documento onde se rexistra o capturado ese día. Antigamente facíase a man pero, actualmente, nalgúns portos de Galicia existen unhas máquinas chamadas TICPESC que lle facilitan ao mariñeiro a tarefa de realizar a guía e nelas pódese despachar a arte á que se desexa ir. Só é necesario ter unha tarxeta especial para a máquina.

Despois, o mariñeiro vai deixar a captura á lonxa. Pésanlle a pesca do día e danlle un recibo co peso, especie e embarcación. Logo, recolle o vale de venda do día anterior para verificar que as cantidades anotadas son as correctas.

JOSÉ BASILIO OTERO RODRÍGUEZ PRESIDENTE DA FEDERACIÓN NACIONAL DE CONFRARÍAS

Burela, a raíña da pesca

Basilio é un patrón de patróns. Fala con orgullo do mar, da importancia da pesca burelá e galega a nivel internacional. Comprácese ademais do empoderamento da muller nas confrarías galegas.

GRUPO MARUXIA/BURELA

José Basilio Otero Rodríguez ten 45 anos e é patrón maior da Confraría de Burela, presidente da Federación Provincial de Confrarías de Lugo, presidente da Federación Nacional de Confrarías e presidente do Grupo de Acción Local, o GALP 1 A Mariña-Ortega, algo moi beneficioso economicamente para a comarca.

Que función realiza unha confraría?

As que non xestionan a lonxa teñen unha función administrativa: ser un nexo de unión entre o sector pesqueiro e as administracións. Todas as confrarías somos corporacións de dereito público sen ánimo de lucro tuteladas pola Xunta de Galicia. En Galicia hai 63 confrarías. As que teñen xestión de lonxa, ademais, teñen que vender o peixe que se trae do mar. Outras funcións son velar por que se cumpran as leis e participar na súa elaboración.

Cantos socios ten a Confraría de Burela?

Cada vez menos, desgraciadamente. Os barcos despézanse e cada barco que desaparece, non aparece un novo. Agora andamos arredor dos 350 máis ou menos.

Que artes de pesca atopamos en Burela?

Na confraría de Burela temos representado todo o abano de artes que pode haber. Dende palangre de superficie para pescar o peixe espada cerca dos Estados Unidos ata mariscadores que andan ao percebe. Temos arrastres de litoral, temos artes menores... Hai unha mostra moi ampla.

Cantas embarcacións pesqueiras hai en Burela?

Aí temos un paradoxo: somos dos portos con menos embarcacións pesqueiras. Non obstante, somos dos que máis facturamos. Iso ten unha lectura fácil: aquí hai moita embarcación de gran altura. Por que vemos tantos estranxeiros traballando no mar?

Iso é derivado de que, cando foi o boom da construción, moita xente que andaba ao mar foise á construción. Tristemente 3 ou 4 anos despois na construción pasou o que pasou. Hai moita man de obra estranxeira, pero é certo que dende hai un par de anos está cerrado o cupo de estranxeiros porque hai unha alta demanda de traballo aquí en España. Pero o importante é que en Burela temos unha seña de identidade, que son as diferentes nacionalidades, e por esta razón no tema do mar tamén temos unha riqueza cultural diferente.

Que preparación se necesita para ser patrón maior?

As confrarías de pescadores teñen que ser paritarias nos seus órganos do goberno. Hai tres órganos de goberno: a xunta xeral, o cabido e o patrón maior. Na xunta xeral, a metade teñen que ser empresarios e a metade traballadores. Consecuentemente, para ser patrón maior tes que estar dado de alta na Seguridade Social do mar. Por outra parte, agora que está moito en voga o empoderamento feminino, en Galicia imos á cabeza. Hai moitas mulleres patroas nas confrarías: en Baiona, A Garda, Miño, Mugaros... E

temos que poñer en valor tamén o traballo das persoas que

A pesca en cifras

- O 40% dos traballadores que están dados de alta en España no réxime do mar, son galegos.
- O 50% da flota pesqueira española é galega. Galicia soa ten máis flota ca moitos países europeos ribeireños.
- En 2016 o porto de Burela facturou 76,6 millóns de euros.
- Na provincia de Lugo hai arredor de 230 ou 240 embarcacións pesqueiras. Soamente na Ría da Arousa hai máis de 1000. Non obstante, facturan moitos máis as de Lugo, por ser de pesca de altura.

acompañan á xente do mar. Esas nais que fan de nai e de pai mentres os homes van semanas ou meses ao mar.

Que lugar ocuparía o porto de Burela en importancia pesqueira a nivel nacional?

Eu diría que, como porto autonómico, Burela está entre os primeiros de España. De feito, hai tempo saíra en El

Progreso unha reportaxe onde se dicía que só o porto de Burela factura máis ca todos os portos que pertencen a Portos de Galicia da provincia de Pontevedra. Cales son os principais problemas da pesca actualmente?

Falando co Secretario

Xeral, Alberto López Asenjo, fixémoslle dúas preguntas, unha era a do brexit e outra a dos descartes. El dicía que o brexit era un problema mediático, que o problema real eran os descartes. Temos dous problemas importantes: a falta de cotas e os descartes. Non podemos pescar todo o que queiramos. A Unión Europea di che o que podes pescar cada ano. Hai moitos barcos en Burela que están amarrados de 3 a 5 meses por falta de cotas e outro problema que imos ter o 1 de xaneiro do 2019 vai ser o dos descartes. Naceu con James Olivier, un famoso cocinheiro inglés, que di que non se pode desperdiciar proteína que se estaba tirando ao mar, polo que en 2019 vai haber que traer todo o que se pesca para terra. O obstáculo son as chamadas especies de estrangulamento. Se se acaba a cota dunha especie, non se pode saír ao mar con ningunha arte de pesca que poida capturar esa especie, aínda que vaias pescar outra en realidade.

Un problema tamén de fondo é o relevo xeracional nos empresarios que teñen barcos. Non queren ver aos seus fillos pasar polo que están pasando eles con isto. Cales son os seus obxectivos na Federación de Confrarías?

Máis cotas, conseguir pesca, que a xente non estea en terra amarrada, que poida ir ao mar para pescar é o fundamental. Tamén intentamos divulgar a cultura mariñeira para que se saiba o que é o mar, para que os rapaces vexan a pesca como unha saída laboral, como un traballo digno.



Basilio Otero na Cofraría de Pescadores de Burela. YAIZA RIVAS

Unha mañá chea de olor a mar

- Visitamos a nave industrial de Pescados Rubén en Fazouro (Foz).
- Esta empresa prepara diariamente ata 200.000 kg de peixe conxelado para satisfacer a demanda deste produto en países do leste de Europa e África.

GRUPO MARUXIA / BURELA

O día 25 de abril visitamos as instalacións de Pescados Rubén. Nelas atendeunos Rita Díaz Mon que traballa como encargada no departamento da pescada. Antes de entrar ás instalacións, mandáronnos quitar todo tipo de xoias e unha vez as tiñamos quitadas puxemos una bata, patucos e tamén un gorro para o pelo. Cando estivemos listas, entramos e dentro das instalacións pasaron a explicarnos como funcionaba o proceso de tratamento do peixe antes da súa conxelación. Nesta empresa realizan dous procesos diferentes para o peixe conxelado e un para o fresco.

Para a cabala conxelada, por exemplo, realizan os seguintes pasos:

- baleiran as caixas de peixe nunha bañeira para lavalas e de alí sobe directamente nunha cinta transportadora,
- esta cinta lévaa á salmoira, na que está unha hora e media,
- despois de saír outra vez pola cinta, pasa ao proceso de conxelación,
- pasadas unhas horas sae e hai unha persoa encargada de escoller o peixe por se hai algún que non é da mesma especie ou non está en condicións de ser envasado,
- por último, unha báscula pesa 20 kg de peixe e catro operarios encárganse con suma rapidez de pechar as caixas co peixe dentro. Despois de acabar este proceso xa se pode levar ás cámaras frigoríficas, que



Empregado de Pescados Rubén revisando que a cabala estea en perfectas condicións para o envasado. MIRUCA PARGA



Persoal traballando no despepe da pescada. MIRUCA PARGA

conxelan ata a máis de -50°C.

O número de persoas que traballan alí depende de se están en campaña ou non. Cando máis pesca hai chegan a ser 100 persoas. Tamén entramos nalgúnha das cámaras frigoríficas, o lugar onde o peixe se mantén en frío ata que sae pola mañá cedo en

camións con rumbo normalmente a Exipto, outros países de África ou, países do Leste de Europa.

Os desperdicios que non serven para consumo humano empréganse para facer pensos para visóns.

Despois de ver case toda a planta baixa, pasamos á parte superior onde se fan as caixas de

cartón que se utilizan para envasar o peixe. Logo, baixamos de novo para ir ao departamento da pescada, pero no camiño encontrámonos cunha nova especie que está en vías de comercialización: o cogombro de mar, carallo de mar ou holoturia. Con este equinodermo fanse cosméticos en Xapón, pero tamen

se pode comer xa que ten una carne parecida á da navalla.

Dende alí continuamos a nosa visita ata que chegamos finalmente ao lugar onde se prepara o peixe fresco, neste caso a pescada. Nesta sección había doce persoas traballando no despepe desta especie mariña. A pescada cortábanas de tal maneira que os desperdicios que quedaban eran a cabeza, un anaco de cola, as faldras e as espiñas. Cando xa a tiñan toda despezada, unha operaria que estaba no final desta cadea, pesaba os filetes e metíaos en caixas de poliexpán con xeo por riba ata encher un palé. A pescada fresca envíase a cadeas de supermercados como Caprabo, Eroski, etc.

Interesantísima visita. Cando saímos ao exterior, sentimos calor debido ao frío necesario no interior.



Débense comer verduras e hortalizas a diario. JAVIER ROUCO

Come san e vivirás mellor

Este profesional da educación e da sanidade proporciona as claves para coidar a saúde a través dunha alimentación sa.

GRUPO MARUXÍA / BURELA

Javier Rouco é profesor do Ciclo de Imaxe Persoal no IES Perdouro, mais a súa traxectoria académica e profesional pasou xa polo ámbito da sanidade. Estudou o Grao de Enfermería na Escola Universitaria de Ciencias da Saúde de León e traballou en servizos da sanidade antes de dedicarse ao ensino en varios centros educativos galegos.

No eido sanitario mostra especial interese e preocupación pola alimentación e a nutrición, fundamentalmente por fomentar unha alimentación saudable no ámbito escolar. El aclarounos moitos aspectos relacionados con este tema.

DIFERENZA ENTRE ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN. A alimentación é aquel proceso voluntario polo que inxerimos calquera tipo de alimento, aínda que non ten por que nutrimos. A diferenza entre a alimentación e a nutrición é que a alimentación é un proceso que nós mesmos conscientemente podemos



Javier Rouco Martínez. MANUEL POSE

realizar elixindo aqueles alimentos que máis nos interesen e a nutrición é o proceso involuntario polo cal o noso corpo metaboliza esos

alimentos e nutre as nosas células. Para iso fan falta catro sistemas importantes: o aparello dixestivo, o circulatorio, o excretor e o respiratorio. Esos

A enfermmería no ámbito da saúde comunitaria

A enfermmería debe realizar a función de promoción da educación para a saúde e de prevención de enfermidades. No que se refire á alimentación, debe atender a todas as necesidades da saúde comunitaria.

É necesario que as enfermeiras e enfermeiros traballen non só en centros de atención primaria, hospitais ou servizos especiais, senón tamén nos colexios, nos centros de formación e investigación para asesorar no estudo da alimentación. Nos centros de ensino farán un labor divulgativo para educar en alimentación. Isto traerá consigo un descenso nalgunhas enfermidades tales como a obesidade e a diabetes. Tamén se evitarán algúns factores de risco como por exemplo a hipercolesterolemia ou a hipertensión arterial, para evitar patoloxías de tipo cerebro-vascular e coronario. É importante educar en idade escolar para que desde etapas temperás se poidan corrixir hábitos.

catro sistemas forman parte da nosa nutrición.

O QUE DEBERIAMOS COMER. A alimentación debería ser sa. En enfermmería, recibe este nome toda aquela alimentación que procede do mundo bio-natural, do mundo orgánico.

O QUE NON DEBERIAMOS COMER. Non se deberían introducir substancias que esteticamente melloren o aspecto do alimento, e que por ende nutricionalmente non aporten nada. O único que poden provocar son desaxustes na saúde.

UNHA DIETA EQUILIBRADA.

Unha dieta equilibrada é toda aquela que se compón dunha inxesta aproximada do 60% de hidratos de carbono, un 30% de proteínas e un 10% de graxas.

Hai unha serie de graxas que son saturadas e outras que son insaturadas (as saturadas son das que temos que prescindir ou reducir o seu consumo).

Debemos consumir todas esas graxas insaturadas, tanto as monoinsaturadas como as polinsaturadas.

O 30% de proteínas sácase do mundo vexetal e animal. Deberíase inxerir máis peixe ca carne vermella, por exemplo, e é necesario evitar o azucre de bebidas carbonatadas e alimentos precociñados.

ENFERMIDADES QUE PODEMOS EVITAR CUNHA BOA ALIMENTACIÓN. É posible evitar enfermidades cardiovasculares e coronarias, que son a primeira causa de morte en España. Tamén enfermidades respiratorias, dixestivas e, sobre todo, algúns tipos de cancro que están aumentando pola inxesta de produtos químicos utilizados na industria alimentaria como os pesticidas, os plásticos e algúns derivados, ftalatos e bisfenoles, e conservantes e colorantes que forman parte da dietética que se introduce na alimentación, que unha vez entrados no organismo funcionan como disruptores endócrinos que alteran ou limitan o efecto das hormonas enviando mensaxes confusas ao organismo alterando as súas funcións irreversiblemente.

ADITIVOS. Os aditivos son todos aqueles compostos sen



Os envases plásticos son nocivos polo contido en ftalatos e bisfenoles. JAVIER ROUCO

valor nutritivo e que se agregan a comidas e bebidas para modificar o seu carácter organoléptico mellorando a súa presentación e conservación. Existen aditivos naturais e outros, químicos. Os últimos estudos científicos revelan datos alarmantes sobre estes últimos. Dende a Unión Europea trabállase para retirar do mercado certas substancias que son prexudiciais para a saúde, como as que se usan nalgúns latas de conservas (bisfenoles). Os bisfenoles son un tóxico para o organismo. Por debaixo do limiar de toxicidade non produce efecto pero agregado a outras substancias produce o efecto cóctel. Os nenos entre 3 e 10 anos son os máis expostos a estas substancias xa que no seu caso non precisan un limiar de toxicidade igual ca no adulto para producir efectos. Deberíase loitar desde a administración para retirar todas estas ameazas da alimentación. É importante informarse para poder comprar alimentos seguros.

GRAXAS. O noso corpo non ten capacidade para xerar certos lípidos. Necesitamos introducilos na dieta pero, unha vez que os introducimos no noso corpo, conseguimos unha serie de bioquímicas que fan que eses lípidos se transformen en lípidos prexudiciais ou beneficiosos. Un destes últimos é o HDL (colesterol bo).

Cando a vida resulta moi estresada, non durmimos o suficiente e non nos alimentamos ben, os niveis de

HDL baixan e, por conseguinte, non hai suficiente cantidade para secuestrar o LDL (colesterol malo) que precisa unirse ao HDL para saír do organismo. En consecuencia, o malo compite contra o colesterol bo e pode xerar o que se chaman placas de ateroma (unha serie de depósitos de graxa nas arterias que impiden unha boa circulación do sangue). Isto pode producir certos accidentes cerebro-vasculares, ademais de danos nos vasos de menor calibre, por exemplo nos capilares dos ollos, co consecuente glaucoma, e outras enfermidades que danan gravemente o noso sistema circulatorio.

ONDE ESTÁN AS GRAXAS INSATURADAS QUE TEMOS QUE INXERIR. Sacámolas de alimentos ricos en aceites que non alteran negativamente a bioquímica que regula as graxas do noso organismo. Parte delas son: o aceite de oliva; o peixe azul, que é máis rico en omega 3; o aceite de soia rico en omega 6, e algúns

froitos secos como as noces, as amendoas... Estes proporcionan ácidos graxos saudables para o noso organismo. Tamén algún tipo de carne como a de polo.

O ACEITE, EN CRU. Cocinar a comida a altas temperaturas tamén é un risco. É preferible que se tomen os aceites en cru. O aceite, ao estar cocinado a máis de 180°C, fai que se cristalicen algúns compoñentes na alimentación que, ao entrar no organismo, provocan algúns tipos de cancro.

OS AFUMADOS. Debemos evitar tamén os produtos afumados. Nos afumados precipitan algunhas nitrosaminas que teñen unha incidencia específica no cancro de estómago, duodeno e colonrectais.

OS ENVASES. Á parte de intentar que a comida que inxerimos sexa pouco elaborada, debe vir o menos empaquetada posible (ftalatos). Ás veces diximos o refresco en función de se nos parece máis chamativo o envase, ou a súa publicidade, ou se está máis azucrado ou

menos azucrado sen preocuparnos do material do envase, sendo as latas e plásticos os máis prexudiciais. Aínda así, analizando o contido dalgunhas botellas que contiñan refrescos en plásticos e en cristal, curiosamente os dous contiñan bisfenoles. Se o envase é de vidro, pero o tapón de plástico, este pode precipitar algún dos seus compoñentes e pasar ao contido, polo que as botellas corchadas son as máis recomendables. E ese tapón debería ser fabricado con material natural e non con plástico.

O AZUCRE. Os azucres non poden en ningún caso superar o 10% dos hidratos de carbono que inxerimos a diario. Esta sería a dose recomendada para un adulto. Unha lata de refresco contén ata uns 40 terróns de azucre. Un exceso de inxesta destes azucres dispara os niveis de insulina podendo desencadear factores de risco como a obesidade ou enfermidades tan comúns na actualidade como a diabetes.

Consellos para unha vida saudable

- Reducir o consumo de graxas saturadas.
- Aumentar a inxesta de graxas insaturadas (dieta mediterránea).
- Practicar exercicio físico moderado.
- Durmir ou descansar 8 horas diarias.
- Evitar envases de plástico.
- Non comer alimentos precociñados.

- Non tomar bebidas carbonatadas (refrescos).
- Tomar un aporte diario de proteínas animais e vexetais.
- Comer cinco froitas (mellor ecolóxicas) ao día. Proporcionan enerxía: glicosa e fibra.
- Tomar verduras e hortalizas a diario e legumes tres veces por semana.



A munda contén sulfatos. JAVIER R.



Débese limitar a inxesta de graxas saturadas. JAVIER ROUCO



Andeis con especias na ecotenda Argaia. YAIZA RIVAS

Aprendendo sobre consumo responsable

Os produtos ecolóxicos son máis saudables e teñen máis sabor. Os de comercio xusto respectan os dereitos humanos na súa produción

GRUPO MARUXIA / BURELA

Pamela Pardiñas Lira ten en Burela unha tenda de produtos ecolóxicos e de comercio xusto e tamén se dedica ao cultivo de plantas medicinais para elaborar cosméticos. Recibíunos no seu establecemento e tivemos ocasión de aprender a consumir dunha forma máis responsable.

En que consiste o teu traballo?

Consiste en atender a tenda e os mércores teño que preparar as caixas de verduras e froitas para o grupo de consumo que temos aquí na comarca, que é xente que pide produtos en fresco por encarga e levan un pequeno desconto. Como decidiches dedicarte a isto?

Pois sempre dubidei entre estudar unha Enxeñería agrícola ou Química, pero ao final decanteime por estudar Química. Aínda así, sempre me interesou o tema da agricultura e sobre todo da ecolóxica porque sempre estiven preocupada polo medio ambiente e unha maneira de axudar a



Sementes de chia. LAURA FDEZ.

mantelo limpo e así.

As froitas e as verduras, de onde veñen?

As verduras veñen maioritariamente da Mariña Lucense, do Valadouro e de Ribadeo.

A froita vén de Ourense, de Asturias ou de Navarra, agás os plátanos que veñen de Canarias, claro. Entón todas as verduras son locais?

As verduras si, pero depende un pouco da temporada. Por exemplo, agora estamos con escasez porque

estamos cambiando de estación. Estamos quedando sen o brócoli, a coliflor; entón teño que traela de Ourense, por exemplo.

Que características teñen que cumprir para que sexan verduras ecolóxicas?

Non se pode usar semente transxénica. Teñen que estar libres de praguicidas. A semente ten que ser ecolóxica e teñen que ter unha determinada maneira de traballar a terra: non se debe utilizar fresa, é dicir, non se debe profundizar moito na terra porque se non, deixamos as capas superficiais da terra sen nutrientes.

Cal é a procedencia de produtos que tes na tenda como arroz, garavanzos, lentellas, azucre...?

As fabas veñen de Lourenzá e o resto dos legumes veñen de Castela A Mancha; o arroz, de Ourense; as fariñas veñen de Galicia ou Zamora. Case todo vén de España ou de Portugal, menos o que vén do comercio xusto, que é o cacao, café, azucre... que veñen de máis lonxe. Por exemplo, o

azucre, a maior parte vén de América Latina.

Que características deben posuír para ser ecolóxicos?

Sobre todo teñen que estar libres de praguicidas e insecticidas, produtos que son nocivos para o medio ambiente e para a saúde. Como podemos asegurarnos nós de que un produto é verdadeiramente ecolóxico?

Todos os produtos que son ecolóxicos teñen sempre un selo en forma de follas. Se non ten este selo, non é ecolóxico. Este selo póneno no etiquetado do Consello Regulador, por exemplo, o de Galicia chámase CRAEGA. Ondes tes o teu terreo?

Téño no Valadouro, en Moucide, e alí planto lavanda, romeu, tomiño... De onde traes todas as especias?

A gran maioría veñen duns produtores de Navarra, pero teño algunhas que non se dan aquí, como por exemplo a canela. Non a producen eles, vén de Vietnam. A cúrcuma, outro tanto. Non sei de onde vén especificamente, pero tampouco a producen eles.

Cal é a que máis se vende?

A que máis se vende é a infusión de froitos do bosque, polo sabor. Hai alguna que destacarías pola súa procedencia, elaboración ou propiedades?

Eu persoalmente estou namorada da infusión de tomiño e ourego, que é ideal para a época de inverno-primavera, xa que en canto empezas a sentir os síntomas do catarro, tomas unha

infusión destas e ao día seguinte estás novo.

Explicanos un pouco en que consiste o comercio xusto?

O comercio xusto é un tipo de comercio alternativo xestionado por ONGs que o que fan é defender os dereitos humanos. Promoven a igualdade entre muller e home, pelexan por que non haxa explotación infantil e por que teñan un salario digno.

Son produtos ecolóxicos ou non teñen por que?

Non teñen por que. De feito, a maioría dos produtos non son ecolóxicos porque os alimentos ecolóxicos teñen que reunir un certo número de requisitos que son custosos e a maioría dos produtores non teñen cartos para cumprir eses requisitos. De onde proceden os produtos de comercio xusto?

Depende de cal sexa. Por exemplo, o cacao vén da Costa de Marfil. O café pode ser de África ou América do Sur. O azucre vén de América do Sur. O que traio eu é de Ecuador.

Que consellos darías para que se consumiran máis produtos ecolóxicos e que vantaxes teñen?

A vantaxe que teñen os produtos ecolóxicos é que son mellores para a saúde, xa que non estás introducindo tantas substancias tóxicas no teu corpo: praguicidas, fertilizantes químicos, conservantes, etc.. Tamén ganas en sabor e calidade dos produtos. Nótase, sobre todo, na froita e na verdura porque maduran mellor. Teñen moito máis sabor e son respectuosas co medio ambiente.



Grupo Maruxía coa propietaria de Argaia. MIRUCA PARGA



Un alumno co libro que elixiu "a cegas". KARINA PARGA

Cita a cegas cun libro

GRUPO MARUXÍA/BURELA

O Día dos Namorados no IES Perdouro de Burela demostraron que o amor non é só cousa das parellas. Tamén se pode amar a lectura. Para celebrar o día de San Valentín, tivo lugar na biblioteca a actividade "Cita a cegas cun libro".

Esta consistiu en que o alumnado que así o quixera podía pasar pola biblioteca e recoller algún dos libros envoltos como para agasallo. Estes estaban divididos en dúas seccións: amantes primeirizos e amantes expertos. Elixida a obra, había que anotarse na lista que tiñan preparada na

biblioteca e levala para a casa para lela. Ao rematar a lectura, no momento da devolución dos libros, os lectores tiveron que cubrir unha breve ficha expresando a súa opinión sobre o libro para, deste xeito, poder saber se o frechazo se converteu nunha fermosa historia de amor.

Exposición sobre Manuel Rodríguez

GRUPO MARUXÍA/BURELA

No IES Perdouro inaugurouse unha exposición sobre o poeta Manuel Rodríguez López para celebrar o Día internacional da Poesía, que foi o 21 de marzo. Nesta presentación participaron varias persoas: José Manuel Mato, o alcalde de Paradelá, de onde era natal Manuel Rodríguez López; o director do IES Perdouro, Santiago J. Pérez Docobo; Antón Niñe, un dos profesores que fixo posible a presentación; Mariña Guei-munde, xefa territorial de Cultura; M.^a José Gómez, Xefa de Servizo e Coordinación da Área Cultural e Antonio Xiz, director de

Galicia Dixital, promotor da exposición e colaborador na publicación do libro cos poemas de Manuel Rodríguez López. Unha vez que se presentaron todos, expuxeron en que consistía a exposición e, a continuación, explicaron algúns datos sobre a vida de

Manuel Rodríguez, chamado "o poeta obreiro".

Este estivo vivindo en Barcelona e foi un gran transmisor da cultura galega nesta cidade. Manuel recibiu ao longo da súa vida varios premios. A exposición situouse na entrada do centro.



Os distintos ponentes na inauguración da exposición. KARINA PARGA

Xulio Xiz, amigo de Manuel María



Antón Niñe e Xulio Xiz. KARINA PARGA

GRUPO MARUXÍA/BURELA

Os alumnos de 2º e de 3º ESO do IES Perdouro tiveron unha charla con Xulio Xiz, amigo de Manuel María, escritor galego ao cal se lle dedicou no ano 2016 o día das letras galegas. O profesor de Relixión, Antón Niñe, pensou que sería bo contar cunha persoa amiga, coñecedora do homenaxeado para coñecelo un pouco máis.

Xulio Xiz é Licenciado en Ciencias da información e mestre. Foi funcionario da Consellería de Cultura e desenvolveu a súa carreira periodística en varios medios de comunicación. Sabendo de onde é Xulio Xiz tamén podemos coñecer de onde é Manuel María. Os dous son nativos da Chaira Luga, de Outeiro de Rei. Levábanse 18 anos de idade pero Xulio di "que 18 anos non son nada".

Contounos como se foron facendo amigos, que foi a través do periódico no que Xulio traballaba "El Ideal Galego" que tiña unha sección diaria que era "O Diario de Terra Chá" e tivera que pedirlle permiso a Manuel para que lle deixara publicar no periódico anacos das súas poesías, sobre todo as que ían dirixidas á Terra Chá. Deulle permiso e logo deso íalle facendo entrevistas para

Radio Popular. A partir diso, incluso o chamou para que o presentase en actos públicos sobre a súa obra. A relación entre eles foi moi boa, de admiración absoluta por parte de Xulio e de agradecemento pola difusión, por parte de Manuel. Coméntounos tamén que Manuel María sempre colaboraba con todos os centros educativos e asociacións que o chamaban. Asistía sempre que podía a todo este tipo de actividades. Coñecía Galicia como a palma da súa man. Gustáballe moito falar e coñecía tamen a todos os escritores galegos coetáneos. Manuel María foi preogreiro de moitas festas, por exemplo da de Burela.

Xulio, uns días antes de vir facernos a visita, recibiu unha homenaxe popular en Vilalba, na que centos de veciños e persoeiros da cultura participaron nos distintos actos organizados, entre eles a inauguración no Paseo dos Soños do "hectómetro literario" que leva o nome de Xulio Xiz Ramil, compartindo espazo con outros persoeiros da cultura que recibiron esta homenaxe en anteriores ocasións. Despedímolos dándolle un forte aplauso entre todo o alumnado e profesorado por escoitalo falar tan ben sobre Manuel María.



Iria Misa con alumnos de 3º e 4º da ESO na biblioteca do IES Perdouro. KARINA PARGA

Iria Misa, gañadora do Jules Verne de literatura xuvenil, visitounos no IES Perdouro

Unha tarde moi entretida de risas e aprendizaxe partindo da novela *Xa non estou aquí*.

YAZA RIVAS/BURELA

O luns 24 de abril achegouse ao IES Perdouro Iria Misa. Naceu o 23 de febreiro do ano 1983 en Gondomar e actualmente vive en Baiona. Traballa como profesora de Inglés de Educación Secundaria.

O seu soño dende pequena sempre foi o de ser escritora e, despois de varios

anos escribindo e perfeccionando cada unha das frases e textos que escribía, conseguiu, por fin, acabar a súa novela máis famosa: *Xa non estou aquí*.

Este libro trata dunha rapaza que repite 1º de Bacharelato obrigada polos seus pais. A protagonista, Ánxela, tense que enfrontar aos conflitos de persona-

lidade propios da adolescencia. Á parte deste tema, trátanse moitos outros como as drogas, a homosexualidade, a relación cos pais... Resulta unha historia intrigante, de lectura fluída, pero que agocha unha temática moi complexa.

Iria Misa xa se presentara a algún que outro concurso cos seus relatos, ata que

decidiu enviarlos ao Jules Verne de literatura xuvenil convocado pola editorial Xerais. E non só gañou a edición 2016, senón que chegou á final con dúas das súas novelas.

Contounos que as súas obras a acompañan durante moito tempo ata que senta a redactalas e a perfeccionalas pouco a pouco, durante uns

cantos meses ata obter o resultado que ela desexa ter.

Tamén nos falou un pouco por riba dalgún dos temas da súa nova novela que sairá nos últimos meses deste ano. Ten ganas de escribir algunha novela para adultos, pero aínda non sabe moi ben como facelo, así que polo momento seguirá escribindo literatura xuvenil.



PROXECTO NEO



**RADIO
ESCOLAR**



107.7

**MÉRCORES
17H-18H**

Deportes

Os grandes deportistas do IES Perdouro



ANDREA SANTOS/BURELA

XIMNASIA RÍTMICA

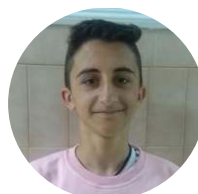
Claudia Díaz Suárez leva nove anos practicando ximnasia rítmica no Club Porta Norte de Burela. Este ano está na categoría Base Senior. As rapazas comezan este deporte na categoría escolar, que é a nivel provincial. Logo, está Promoción, que é a nivel de Galicia, e despois, o Base que é a nivel nacional. O seu conxunto está formado por sete rapazas pero o Club Porta Norte con sede en Ribadeo, Burela e Viveiro ten máis de cen ximnastas. A súa adestradora chámase Nelli

aínda que actualmente tamén as está adestrando unha ex-ximnasta. Adestran no pavillón dos Castros en Burela os mércores, venres e sábados (pola mañá). Estando na categoría Base van ao campionato galego todos os anos e despois, se se clasifican, van ao nacional. Hai tres anos tiveron a sorte de clasificarse para o nacional. Para elas foi unha experiencia inesquecible poder vivir todo aquilo xuntas como equipo. Gústalle moito este deporte, do contrario, non o seguíría practicando dende era unha nena pequena.



FÚTBOL SALA FEMININO

Cristina Blanco Basanta practica o fútbol sala no Pescados Rubén de Burela na categoría Senior filial, nun equipo composto por doce integrantes. O seu adestrador, Michel, convócaa os luns e os venres no pavillón do Monte Castelo e os mércores para practicar no pavillón dos Castros en Burela. Xogan na liga provincial que xa rematou e quedaron quintas de dez equipos. En Burela hai unha gran afección ao fútbol sala feminino, pois hai unha equipo na 1ª división nacional.



FÚTBOL SALA MASCULINO

Yago Montenegro González xoga ao fútbol sala no Pescados Rubén Fútbol Sala de Burela. O seu equipo está composto por catorce xogadores. O seu adestrador é Mario Piliado. Adestran tres días á semana no pavillón Monte Castelo ou nos Castros, en Burela. Xogan en dúas ligas unha na Mariña, na que quedaron primeiros, e na liga provincial, na que obtiveron o terceiro posto. Gústalle moito xogar ao fútbol sala. Ademais, é o capitán do seu equipo, polo que está moi satisfeito.



FÚTBOL CAMPO MASCULINO

Jairo Amancio Menéndez xoga ao fútbol campo no Porto de Burela na categoría cadete. No seu equipo xogan dezaioito xogadores. Adestran catro días á semana no campo da Marosa en Burela. O seu adestrador é Fran Vázquez. Xogan na liga galega e van penúltimos de 16 equipos que participan nesa liga. Gústalle moito o deporte que practica, tanto que lle gustaría seguilo practicando nun futuro. Ademais do fútbol campo, Jairo Amancio presentouse a un cursillo de arbitraje que se celebrou no IES Monte Castelo para poder ser árbitro.



PIRAGÜISMO

Noé Fernández Quelle practica o piragüismo no Club Deportivo San Cibrao. Decidiu practicar este deporte porque dende pequeno tiña moita forza nos brazos e porque podía exercitarse moi preto da casa. Léva-lo practicando dende os seis anos. Participa na categoría infantil na distancia de 3000 m e teñen un campionato anual de 1000 m. A el personalmente dálle mellor a distancia de 1000 m xa que ten pouca resistencia e é máis curta. Leva contadas 36 medallas dende que comezou a practicar este deporte. Adestra os martes,

xoves, venres e sábados, porque agora está cunha lesión que lle impide adestrar máis tempo. Practica no embalse de Río Cobo en San Cibrao. A pesar da lesión, agora mesmo está volvendo a progresar e xa está pensando nos primeiros postos do campionato español.



BALONCESTO FEMININO

Kesia Galdo Lorigados xoga ao baloncesto no Club Baloncesto Burela co número 4 nas costas. O seu equipo está composto por seis cadetes e despois únense-lles tres infantís para que lles axuden, xa que non son suficientes para xogar na liga. A súa adestradora é María del Mar e practican no pavillón dos institutos e no Vista Alegre de Burela tres días á semana. Xogan en Segunda División Provincial. Quedaron en terceiro posto diante doutros sete equipos que tamén competían na mesma categoría.



BALONCESTO MASCULINO

Julián Moreno Vizoso xoga ao baloncesto no Club Baloncesto Burela na categoría cadete. O seu adestrador chámase Manuel Covas e practican tres días á semana. A maiores vai adestrar un día co equipo senior. Xogan no pavillón Monte Castelo ou ás veces tamén no Vista Alegre. Xogan na liga provincial de baloncesto e van terceiros. Leva practicando este deporte dende pequeno por vocación familiar posto que xogaba xa seu pai e seu irmán. "Agora tócame a min", di el.



NATACIÓN

Carmen Pernas practica a natación no Club Natación de Xove. A súa adestradora é Leticia González, quen a dirixe na piscina municipal de Xove, menos os xoves e venres, que van á piscina de San Cibrao. O seu adestramento consiste nunha hora de ximnasia e despois nada unha hora ou hora e media, dependendo do día. Non soen ser moitos nadadores. Agora mesmo encontráanse en Segunda División e aguantan a permanencia nesta categoría. Está moi contenta; gústalle o deporte que practica.



Vencedores da edición 2017 das competicións de San Xoán Bosco. ANTÓN NIÑE

Celebración deportiva: San Xoán Bosco 2017 no IES Perdouro

ANDREA SANTOS/BURELA

A Asociación Cultural "Os Matos" organiza os campionatos de San Xoán Bosco no IES Perdouro de Burela. Trátase de actividades anuais durante o mes de xaneiro nas que o alumnado de 1º e 2º de ESO participa en diversas modalidades lúdicas e deportivas. Ofértanse por individuais, xadrez e damas; en parellas, a construción de puzzles e en grupos, o baloncesto e o fútbol sala. As finais de individuais e parellas, desenvolvéronse nas instalacións do centro durante os recreos, ata o día 27 de xaneiro. As finais

de grupos disputáronse no pavillón polideportivo dos institutos o día 31 de xaneiro pola mañá. Este ano contaron coa colaboración de Jairo Amancio e Jorge Arita, alumnos de 3º de ESO, como árbitros. Da organización dos campionatos encárganse o profesor de Educación Física e o de Relixión, contando co apoio do equipo directivo do centro.

Os vencedores das distintas modalidades recibiron como premio as súas medallas. Este ano os gañadores foron:

- en xadrez, Sergio Alonso Mon, alumno de 2º ESO A,

- en damas tamén Sergio,
- en puzzles, Cristian Gómez Mesa e Irina Galgo Lorigados, ambos os dous alumnos de 2º ESO B,
- en baloncesto, gañou o equipo de 1º ESO A, composto por Hugo, Erika, Martín, Julia, Miguel, Ainhoa e Pablo,
- en fútbol sala, gañou o equipo de 2º ESO A, composto por Egoitz, Daniel, Antonio B., Alexis, Diego, Renato e Borja.
- E o premio mención especial á superación foi para as irmás Cristina e Lucía Meitín Cayón

Foi unha boa maneira de celebrar S. Xoán Bosco.

Xadrez e matemáticas

ANDREA SANTOS/BURELA

O torneo de xadrez no IES Perdouro foi unha iniciativa que, como actividade do Departamento de Matemáticas, comezou hai dous anos. Este é o terceiro ano que se leva a cabo, aínda que nos últimos cursos xa se viña celebrando un pequeno torneo para celebrar o San Xoán Bosco organizado pola A.C. Os Matos.

O obxectivo desta acti-

vidade é promover a cultura xadrecista no instituto, xa que os que o organizaron vían aos alumnos xogar na biblioteca, entón quixéronlle dar un impulso ao xogo dentro do instituto. Compraron novos materiais e montaron o torneo. A resposta foi moi boa entre o alumnado da ESO. Cada ano van aumentando os xogadores. Este ano e o pasado contaron coa colaboración

do profesor de Matemáticas Manuel Vilariño, xa que o xadrez é materia de libre configuración en 2º da ESO. Está colaborando todo o alumnado, pero hai dous rapaces que non perden ningún día na organización, Sergio Alonso e Alejandra Alonso. Participan alumnos de todo o instituto que se queiran inscribir no torneo e as partidas xóganse na sala de xadrez. Todos os recreos se xuntan rapaces para xogar.

O gañador leva un premio ao final de curso.

O surf non é imposible

Alumnos de varios cursos do IES Perdouro reciben clases de surf nas aulas e no mar

ANDREA SANTOS/BURELA

Dous profesores da escola de surf de Viveiro viñeron achegar este deporte un pouco máis aos rapaces. Comentaron diversas curiosidades sobre o surf, que é un deporte que se practica no mar que consiste en intentar poñerse de pé nunha táboa específica para este e aguantar o equilibrio nela. No medio da charla mostráronlles dous exemplos de como poden ser as táboas Hai dous tipos especiais: a de iniciación e a avanzada. A primeira fabricase con goma para que así sexa máis branda e correr menos risco de danarse con ela. Soe ser máis grande para ir collendo mellor o equilibrio. No caso da avanzada, é máis pequena e está feita dun material máis duro. A ambas táboas engádeselles un "invento" para que así a non escapen e para non danar a xente que se estea bañando no mar. Tamén lles amosaron un traxe de neopreno, o que se soe usar para practicar este



Monitor da escola. MIRUCA PARGA

deporte. Ten a vantaxe de que os días de frío poidamos surfear igual, xa que cando lle entra auga quéntaa e fai que o noso corpo manteña unha temperatura estable.

Esta escola está situada na praia de San Román en Viveiro, xa que alí as ondas son ideais para iniciarse no surf e tamén porque está nun sitio onde apenas hai rochas. Os máis afortunados foron os alumnos de 1º de Bacharelato, xa que foron unha mañá surfear co profesor de Ed. Física.

Con esta iniciativa quérense traballar certas competencias matemáticas e doutro tipo dunha maneira máis orixinal e

entretida e a verdade é que está sendo un éxito e a concentración é máxima durante os recreos de xadrez.



Xogadores concentrados nunha partida. KARINA PARGA

EDUARDO SAAVEDRA PORTEIRO DO BURELA FÚTBOL SALA

«Burela merece un equipo masculino en Primeira División»



Edu, de gris (ao fondo), con alumnos de 1º da ESO. JESÚS FERNÁNDEZ

ANDREA SANTOS/BURELA

Eduardo Saavedra Cebreiro é porteiro no Burela Fútbol Sala Pescados Rubén, un equipo que se encontra en Primeira División Nacional. O seu nome deportivo é Edu. Xoga co número 1, o de porteiro, ten 38 anos e naceu en Narón, A Coruña. É moi coñecido pola afección do Burela xa que en moitas ocasións berran o seu nome nos partidos para animalo. Xa leva cinco anos xogando no Burela Fútbol Sala masculino.

"XOGUEI EN BASTANTES EQUIPOS DE FORMA PROFESIONAL"

Quixeches sempre xogar como porteiro?

Pois a verdade é que si. Sempre quixen ser porteiro porque meu pai cando eu era moi pequeno era porteiro e de aí me veu este deporte. Con que idade comezaches a practicalo?

Comecei de neno. Tería sobre cinco ou seis anos cando comecei a xogar nos equipos

que había no colexio.

En que equipos xogaches?

Xoguei en bastantes de forma profesional. Comecei no Parrulo de Ferrol en Primeira División. Cinco anos despois, fun para Lugo e xoguei tres anos no Mobles Caloto, un ano en Segunda e dous en Primeira. Despois, fun para Vigo en Primeira División co Celta de Vigo e despois vin para Burela. Aquí estiven catro anos en segunda división. Despois fíchei nun equipo de Granada, en segunda división un ano e agora levo 5 anos en Burela en primeira división.

Cantos compoñentes sodes no teu equipo?

Somos dezaseis xogadores e seis persoas do corpo técnico. En que liga xogades? Como ides nela?

Xogamos en Primeira División da Liga nacional de fútbol sala a nivel de España. Agora mesmo estamos en descenso, queda unha xornada e intentaremos salvar a categoría. A ver se hai sorte. Cres que tedes posibilidades de seguir mantendo a Primeira División?

Eu creo que imos continuar porque Burela merece ter un

equipo en Primeira División no masculino e creo que se nós conseguimos gañar na casa e o Palma gaña en Canarias, continuaremos en Primeira División.

"É UN DEPORTE MOI DINÁMICO CO QUE OS NENOS PODEN GANAR AXILIDADE E RAPIDEZ"

Onde adestrades e cantas veces a semana?

En pretemporada, que soe ser corenta días no mes de agosto, adestramos todos os días mañá e tarde. Polas mañás na Marosa, no campo artificial para facer físico, e polas tardes no pavillón de Vista Alegre. E agora, en temporada normal, facemos sete sesións á semana. Que consellos darías aos máis pequenos para que practiquen este deporte?

Creo que é un deporte moi dinámico no que os máis cativos poden gañar moito en axilidade e rapidez. Creo que é un deporte que aos nenos pequenos lles vén moi ben.

O fútbol sala feminino conta actualmente cun gran apoio en Burela

Xogadoras e xogadores de fútbol sala dan unha charla aos alumnos do IES Perdouro

ANDREA SANTOS/BURELA

O xoves 10 de maio o alumnado de 1º da ESO do IES Perdouro tivo unha charla relacionada co fútbol sala á cal asistiron xogadores do Burela F.S para achegalos un pouco máis a este deporte. A maiores, as dúas xogadoras do equipo feminino contestaron a algunhas preguntas sobre o tema.

Ana e Helena xogan no Pescados Rubén Burela Fútbol Sala. Xogan en Primeira División Nacional feminina e encóntranse en cuarta posición na clasificación nestes momentos. Pertencen a un equipo formado por dezaseis xogadoras e os seus adestradores, Julio e Lucas, convócanas para adestrar todos os días da semana. O seu campo de xogo é o pavillón Vista Alegre en Burela. A pesar de que adicarse ao fútbol sala sendo muller é máis difícil, elas ségueno practiando. O ser unha muller limita á hora de xogar ao fútbol sala, xa que, dependendo do sitio no que se viva, se pode practicar ou non. Un exemplo: Helena

naceu nunha pequena vila de Lugo. Nunca tivo posibilidade de xogar nun equipo de fútbol sala porque só había equipos de rapaces. Os homes contan co apoio de seus pais para poder xogar, mentres que ás mulleres, hai pais que non as apoian porque teñen o prexuízo de que se trata dun deporte de homes. Pouco a pouco vaíse notando o cambio do empoderamento feminino nos campos de fútbol sala. A vantaxe é que en Burela nótanse menos os prexuízos e os cambios neste sentido xa están máis instalados pola tradición do fútbol sala feminino no concello burelés. Aínda así, os homes poden vivir tranquilamente deste deporte e as mulleres aínda non, malia que o nivel de fútbol sala en España é alto. De feito, é a liga con máis nivel en fútbol sala feminino, polo tanto compítense con xogadoras moi boas doutros países e é unha satisfacción xogar a ese nivel. De todos os xeitos, moitas xogadoras españolas acaban indo xogar a Italia polas mellores condicións económicas.



As xogadoras Helena e Ana con alumnado do IES Perdouro. JESÚS FERNÁNDEZ



Obradoiro na biblioteca do IES Perdouro. MIRUCA PARGA

Obradoiro de globoflexia: unha divertida actividade para o tempo de lecer

A profesora Virxinia Lamas impartiu este obradoiro en horario de tarde na biblioteca do IES Perdouro para quen estivera interesado en aprender a crear figuras con globos.

YAIZA RIVAS / BURELA

O día 16 de febreiro tivo lugar no IES Perdouro un obradoiro de globoflexia. Era a primeira vez que se poñía en práctica este tipo de cursos no centro e achegáronse bastantes alumnos a ver como Virxinia nos ensinaba a facer estas marabillas.

Ao principio, estoupáron moitos dos globos, xa que ou estaban moi inchados ou explotaban ao enroscalos, pero aínda así fixemos un gran traballo e aprendemos moitas cousas e moitos consellos moi útiles por se algún día queremos dedicarnos a isto no noso tempo libre ou como monitoras.

O obradoiro comezou con algunha das figuras máis fáciles.

COMO FACER UN CACHIÑO CON GLOBOS. Estes son os pasos:

- Inchas un globo dos alongados deixándolle na



Daniela (1º ESO) coas súas figuras. MIRUCA PARGA

punta un cachiño considerable sen inchar, xa que así sera máis fácil poder manipular o globo sen que che estoupe.

- Cando o globo está inchado, collémolo pola parte onde temos o nó e facemos unha bóla para facerlle un fociño ao can.

- Cando a bóla está feita, agarrámola e a continuación facemos outras dúas bólas un pouco máis pequenas seguidas da bóla grande. Todas elas sepa-

radas por anacos de globo que, ao apertalos, quedan sen inchar.

- Despois de que temos feitas as tres bólas, collémolas a primeira e xuntámola coa última e dámoslle voltas ata que se aguanten, e xa teríamos feito o fociño e os ollos do noso can.

- Para facerlle as patas só temos que coller o globo pola metade, dobralo e xuntalo facéndolle xirar. E xa teríamos o noso can.

Monitoras de tempo libre por un día

As alumnas de 3º ESO PMAR ensinaron aos seus compañeiros de 1º ESO nocións básicas sobre globoflexia en vésperas do Entroido.

YAIZA RIVAS / BURELA

Despois dunha gran tarde de aprendizaxe de globoflexia coa profesora Virxinia, a nosa vice-directora, Karina Parga, tivo a idea de propoñernos que lles impartíssemos un pequeno curso ás alumnas e alumnos de 1º ESO do IES Perdouro. A véspera das vacacións de Entroido, venres 24 de febreiro, as miñas catro compañeiras de 3º ESO PMAR e eu puxemos os nosos mellores disfraces e dispuxémosnos a ensinalas aos compañeiros todo o que aprendemos, os trucos e os consellos que nos ensinara Virxinia.

Dividimos o alumnado en catro grupos e fomos impartindo as clases pouco a pouco baixo a mirada dalgúns profesores aos que lles entraba curiosidade por aprender a facer estas marabillas cos globos, por exemplo á nosa profesora de música, Dolores Otero, e a un dos profesores do Ciclo de Imaxe Persoal, Javier Rouco, que nos pediron que lles ensinássemos como facer un pequeno can.

Despois de estar un par de horas ensinándolles a facer moitas figuras, cando chegou a hora de recoller e volver ás clases normais, as rapazas e rapaces non querían deixarnos, xa que lles estaba a gustar moito a actividade. Estiveran moi entretidos aprendendo cousas novas.

Foi unha experiencia moi bonita e gratificante.



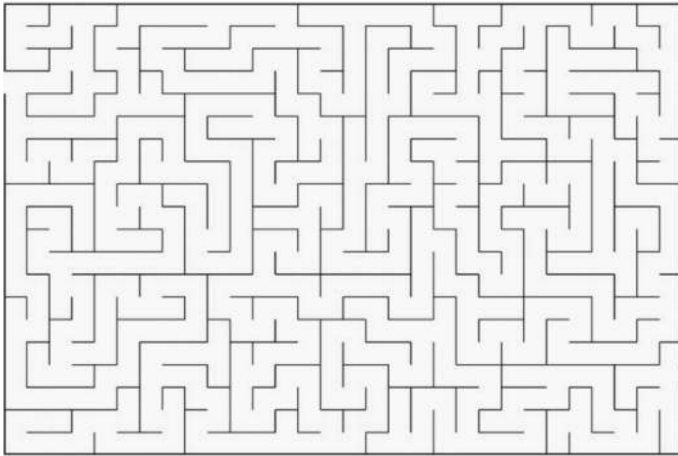
Edmilson (1º ESO) coa súa espada. CHARO FERNÁNDEZ

Gustounos moito esta experiencia. Espero que volvan a facer máis cursos deste tipo xa que aprendes moito e pasas unha tarde moi agradable e divertida. Ademais, pode resultar de axuda para atopar algún traballo para as fins de semana ou para as vacacións como monitoras en aniversarios ou celebracións infantís. Foi un bo complemento para a xornada case festiva anterior ás vacacións de Entroido.

Fixeime bastante en todos os disfraces que vestía este ano o alumnado do centro. Os que máis abundaron foron os disfraces de animais e os pixamas. Pero o que máis me chamou a atención foi o disfraz que levaban uns rapaces de 3º ESO, xa que tamén era como unha especie de globo cun inchador que os mantiña inflados.

Ata algúns profesores se animaron a disfrazarse.

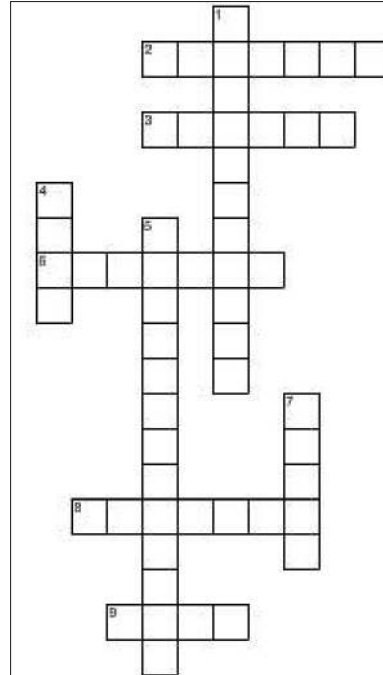
Labirinto



Sopa de letras: especies mariñas que se capturan en Burela

S X P E I X E E E S P A D A E S S
 Y A Z I E L E E E Y L U R A D F A
 C A N I S Y C C T Y R N E X E N N
 L Q G T I A O K B D O T F L X Y M
 K U B U I E R C I O D C V O I V A
 T Z M M L A R G A E A B H A P O R
 D E E B E L G O O A B D O O I U T
 I R I P R I A U B I A B A N C Y I
 A D Z M E I G K I A L U P P I O Ñ
 Q G M D X E G A A Ñ L U M A V T O
 I O Y U A G Y A F P O I B N M I O
 A O Y Z F Q K X N U O D Z M W U E
 C H I C H A R R O T N L Y A O M G
 O Z C C Y B H E S P E Y B S N I H
 M O C E Y P U X Z F N L Z O I Q F
 O G A N E A E U Q C A M A R Ó N L
 Z U K K T T P Y X L P O O L A L Z

Encrucillado de Carlos Casares (Día das letras Galegas 2017)



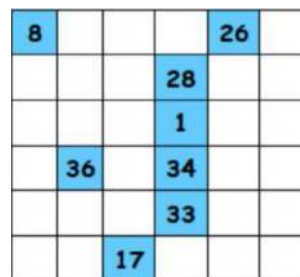
HORIZONTAL

2. Editorial que dirixiu ata o seu falecemento.
3. Profesión de seu pai.
6. Cidade onde naceu.
8. Froita que aparece no título dunha das súas obras.
9. Número de irmáns que tiña.

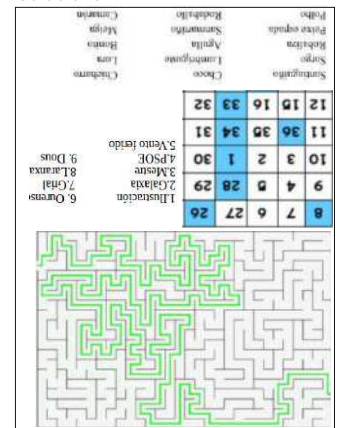
VERTICAL

1. Obra que publicou no ano 1980.
4. Partido do que foi deputado autonómico.
5. Colección de relatos breves coa que se deu a coñecer.
7. Nome da publicación onde apareceron os seus primeiros traballos.

Chemin: xogo no cal hai que completar os ocos en branco cos números da serie.



Solucións.



Formación Profesional a chave do emprego



Erasmus+

FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA

· FABRICACIÓN E MONTAXE

CICLOS FORMATIVOS DE GRAO MEDIO

- INSTALACIÓNS DE TELECOMUNICACIÓNS
- MECANIZADO
- PEITEADO E COSMÉTICA CAPILAR
- XESTIÓN ADMINISTRATIVA

CICLO FORMATIVO DE GRAO SUPERIOR

- ADMINISTRACIÓN E FINANZAS



IES Perdouro

Rúa do Instituto s/n 27 880 Burela
 Telf.: 982 87 01 02 ies.perdouro@edu.xunta.es

www.iesperdouro.es

Centos de rapaces reuníronse en Viveiro para celebrar o Correlingua na Mariña

Nesta edición incrementouse o número de participantes que quixeron facer o itinerario marcado correndo

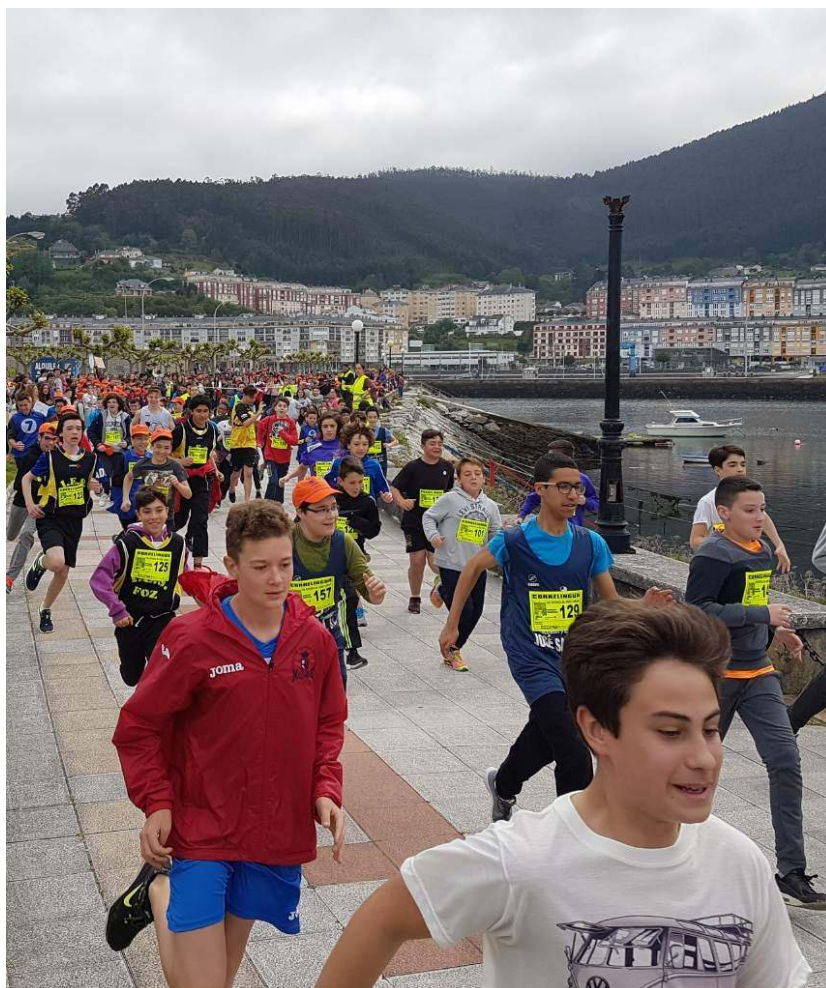
ANDREA SANTOS/BURELA

Alumnos de 1º de ESO do IES Perdouro (Burela) participaron na convocatoria anual do Correlingua. Celébranse doce carreiras en distintas comarcas de toda Galicia.

Os rapaces de 1º ESO trasladáronse a Viveiro e quince deles participaron na carreira acompañados polo seu profesor de Educación Física, Jesús Fernández. O alumnado de agrupamento de 1º ESO elaborou a pancarta co lema desta edición: "En galego, sen cancelas". Esta é unha das saídas do centro máis esperadas do curso porque nenas e nenos poden reunirse con amigos e compañeiros doutros colexios e institutos da comarca e tamén facer novos amigos. Esta ano coincidiu coa

celebración do campionato nacional de Baloncesto Junior feminino na Mariña e moitos dos nosos alumnos puideron ir ver antes da carreira un partido de baloncesto. Nel atoparon a un xogador español que actualmente está na NBA cos New York Knicks, Willy Hernangómez, que fora a Viveiro para ver xogar a súa irmá.

O Correlingua é unha actividade que pretende pór en valor a lingua de Galicia, o galego, e para isto convócanse varios concursos ao longo do curso: o de lemas, o cantalingua, un concurso de vídeos e outro de banda deseñada. Ademais, cabe destacar o concurso de manifestos, para o que os rapaces deben analizar a situación social da lingua e



Participantes na categoría masculina da carreira en favor da lingua. JESÚS FERNÁNDEZ



Autores da pancarta do IES Perdouro co lema deste ano. MIRUCA PARGA

elaborar un texto con argumentos para defendela.

OUTRAS ACTIVIDADES PARA CELEBRAR O DÍA DAS LETRAS GALEGAS. No IES Perdouro, elabóranse cada ano os

carteis que conforman unha exposición sobre a vida e a obra do autor homenaxeado, neste caso Carlos Casares. Así mesmo, os alumnos de 1º de ESO preparan unha obra de

teatro e os de 1º de Bacharelato proxectan videopoemas na biblioteca, editados e recitados por eles mesmos. Trátase de empregar o galego, "sen cancelas".

Leche **FRESCA**
1,5 litros



LEYMA
natura

NUEVO ENVASE TETRA EDGE
Con Tapón producido por la propia máquina, por consiguiente: más higiénico, más seguro y más económico

