



omnia
mosaicÒmia

Punt Òmia, Fundació Barberà Promoció



Xarxa òmia
Programa de la Secretària d'Acció Ciutadana

ene-abr 09

3

responsabilitat



Punt Òmnia Bàrbera
Fundació Barberà Promoció

c. de la Torre d'En Gorgs 40
Barberà del Vallès
Telf.: 93 719 28 37

El Punt Òmnia de la Fundació Barberà Promoció és un espai que fa possible la formació i l'ús obert a Internet i als programes informàtics més actuals, amb el propòsit de garantir l'accés a les noves tecnologies de la informació i la comunicació, així com l'alfabetització digital de tota la població.

Aquest és el resultat d'un exercici d'aprenentatge en el qual els usuaris del Punt posen a prova els coneixements apresos durant el curs fent ús de les eines informàtiques.

L'objectiu de la revista és eminentment pedagògic i en cap cas la Fundació o algun dels seus tècnics en farà un ús comercial.

Per aquest motiu, les imatges que hi apareixen han estat extretes d'internet i no són propietat de la Fundació Barberà Promoció. Al final de cada apartat es llista quines han estat les fonts d'informació a nivell de text i d'imatge de cadascun dels articles tot i que, en alguns casos, no ha estat possible obtenir-ne la font.

El requadre superior de cada article indica el nom de l'autor o autora de cada article. La Fundació Barberà Promoció s'eximeix de tota responsabilitat sobre el contingut de caràcter crític i opinions personals envers els temes que s'hi presenten i que hagin pogut realitzar els seus autors.

Per qüestions de divulgació dels exemplars, s'han corregit tots els textos a nivell gramatical i ortogràfic.

El fet que els documents hagin estat creats originàriament amb l'eina Writer (open source) i traslladats posteriorment a un programa de maquetació ha pogut alterar mínimament l'aspecte final dels articles. Amb tot, s'ha tingut molta cura perquè el resultat final sigui el màxim de fidel possible als seus originals.

Esperem que sapiguen valorar l'esforç realitzat pels nostres alumnes i que aquesta revista sigui del vostre agrat.

A totes les persones participants en aquesta edició de la revista: moltes gràcies per la vostra desinteressada col·laboració. Des d'aquí us animem a continuar col·laborant i a endinsar-vos en el fascinant món de les TIC!



comporta't

hi ha coses que ens afecten a
tots...

LOS PROBLEMAS PARA APARCAR



Os voy hablar de un tema que me interesa

Seamos conscientes que a la hora de aparcar nuestros coches también hay otras personas que van a aparcar.

Porque hoy en día, según en qué sitio, hora y día, no hay manera de aparcar los coches. Si pudiésemos aparcar bien, sin coger mucho espacio como algunos, veríamos que donde cabe uno pueden aparcar dos.

Así, vemos que en el tiempo en el que vivimos hay tantos coches como personas.

Espero que con estas pocas palabras reflexionemos un poquito y demos menos vueltas buscando un sitio donde aparcar nuestros coches.

Un poco de civismo, por favor

Hay normas cívicas que se incumplen a diario, pese a que se fijan en el reglamento de uso del transporte público como: ceder el asiento (los reservados y los demás) a embarazadas y a los ancianos, personas que dificultan el paso a los discapacitados para entrar o salir de transportes públicos o recintos comerciales.

Hay gente que fuma en los andenes aunque está prohibido y no respetan a las personas que están a su alrededor, además tiran los papeles, las latas y colillas fuera de la papelera, ponen los pies encima de los asientos, etc.

En la vía pública cada día es más difícil, en todo los sentidos, caminar tranquilamente entre los

vehículos que no respetan los *ceda el paso*, aparcando además en las aceras con bajantes para permitir el paso de minusválidos.

Además, los excrementos de los perros, que por culpa de sus dueños hacen en la acera, provocan que nuestras calles tengan un imagen sucia hacia los turistas y nosotros mismos.

Creo que tendríamos que concienciarnos sobre la necesidad de mantener limpias nuestras calles recogiendo los excrementos de nuestros perros, tirando las latas o las colillas en la papelera... De esta forma, mantendríamos nuestras calles limpias.



INSEGURIDAD CIUDADANA



El problema de la inseguridad ciudadana siempre estuvo ante nosotros. Con el paso del tiempo no cesó. Al contrario, creo que aumentó por momentos. Muchos de nosotros lo hemos vivido a través de alguien de casa o bien de algún familiar.

En mi caso, hay tres personas que fueron robadas en la calle a plena luz del día. Más que el valor del dinero que se llevaron, te duele que se llevasen recuerdos de tus seres queridos. Creo que las leyes que tenemos son poco severas. Políticos, jueces o quien corresponda tendrían que castigar con dureza a toda aquella gente que se dedica al robo de coches de lujo o chalets o que actúan en áreas de servicio de las autopistas.

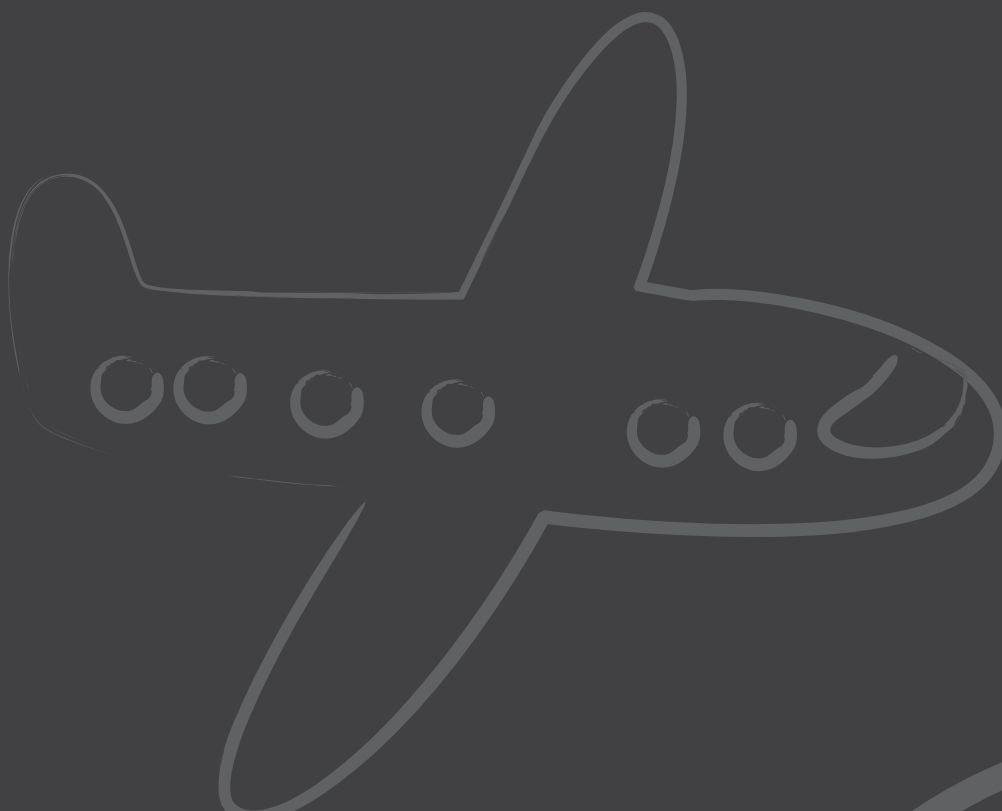
Si te vas de vacaciones, no sabes si cuando vuelvas encontrarás tu casa como la dejaste o te lo habrán quitado todo. No sería el primero ni el último caso. La democracia ha sido buena para muchas cosas, pero mucha gente se ampara en ella para hacer daño.

Hay que poner fin a todo esto, aunque quizás ésta no sea la parte más dura del tema. Por otro lado, también se tendría que poner fin a todos los grupos terroristas que tenemos. Esto sí que es una lacra, ya que son muchas pérdidas de vidas humanas las que esa gente causan por conseguir unos ideales. No hay más que echar la vista atrás y ver lo sucedido el 11M en Madrid, o Barcelona con el Hipercor, el 11S en EEUU.

Una pena, porque esto último expuesto es lo más grave del tema que nos ocupa y preocupa. Los gobiernos de todo el mundo deberían trabajar juntos y poner medidas para que estas cosas no sucedieran en ninguna parte.

También el paro, la mala economía, la poca fiabilidad de los contratos de trabajo hacen que la gente se sienta insegura y no lleve a cabo proyectos que tenía en mente.

La vida es, de por sí, bastante complicada y difícil. Cada uno de nosotros tenemos que poner nuestro granito de arena para vivir una



TOURisme

viatjar, veure, gaudir, relaxar-nos.
Nostra recompensa a tant esforç

Un día en Rupit

Hace dos años estuve en un pueblo de Cataluña llamado Rupit en el que nunca había estado. Me sorprendió que hubiesen pueblos tan peculiares y auténticos. Es el último pueblo de Barcelona dirección Vic y Osona.

Rupit tiene una arquitectura Románica con su iglesia y castillo dignos de ver. Sus calles están adoquinadas con piedras estilo medieval que te hacen retroceder en el tiempo. Es un pueblo con pocos recursos y tiene muy pocos habitantes, que mayormente viven de la ganadería, la agricultura y el turismo.

Pienso que a veces hacemos turismo fuera de nuestro país y no conocemos el nuestro. Hay lugares que merece la pena visitar sin tener que gastar tanto dinero ahora que estamos en tiempos de crisis.



Formas de hacer turismo



Actualmente existen varias formas de hacer turismo. En la actualidad el turismo rural acapara gran parte de las vacaciones, debido a que las familias disfrutan más del entorno y del buen ambiente. El turismo de playa está demasiado masificado, con gran cantidad de hoteles y apartamentos que pueblan nuestras playas.

También están de moda los grandes viajes. Actualmente ha aumentado el turismo en países de los continentes americano y asiático, como Cuba, Santo Domingo, Cataratas de Iguazú (Brasil), México, Isla Mauricio, Seychelles e Islas Caimán. También se visitan grandes ciudades, tales como Barcelona, Madrid, Sevilla o países como Canadá, Australia, Japón, Vietnam, además de museos, otros edificios y monumentos. Pero, sobre todo, lo más importante de nuestros viajes o visitas ha de ser el respeto al medio ambiente y a las personas que forman el entorno.

Pienso que lo más importante del turismo es enriquecernos con las costumbres y formas de vida propias del lugar en el cual nos encontramos y dejar un buen entorno para las personas que nos siguen para asegurar un futuro mejor.

(gracias por tu colaboración)



Faltan cámpings en las costas

Después de mucho pensar, he decidido hablar de la falta de cámpings en las zonas costeras.

Como se puede apreciar, en lo que va de decenio han desaparecido sólo en la costa catalana más de quince cámpings, con el problema que ello conlleva: la falta de turismo, ya no sólo extranjero, sino nacional.

Se están otorgando permisos para la explotación de estas zonas de ocio, con lo que ello conlleva. Y digo yo, las familias de clase trabajadora que no se pueden permitir ir de hotel (con el gasto que esto supone) con su familia e hijos, dónde pueden meter a esos niños que tienen cercanos los tres meses de vacaciones? Antes, los dejaban

en el cámping con la madre, si no trabajaba, o con los abuelos, y todos hacían vacaciones. Pero la excusa que pone la Administración es hacer un turismo de categoría, aunque no sé a qué se refieren, ¿o es que las personas trabajadoras no tienen la suficiente categoría para hacer vacaciones?

Desde aquí le pido a la Administración que otorgue más permisos para que las familias y, sobre todo los niños, puedan disfrutar de sus vacaciones.



TURISMO EN LA 3ª EDAD

La 3ª edad, lejos de significar el fin de nuestra actividad, es la etapa de la vida ideal para hacer cosas que antes no podías y que pueden enriquecerte y, a la vez, ser útiles a la sociedad, como: colaborar con alguna ONG, visitar y acompañar a gente necesitada y hacer actividades culturales como el cursillo de informática que nos está enriqueciendo, gracias a la paciencia y amabilidad de nuestro profesor.

También podemos hacer, cómo no, turismo, ya que hoy en día, con las compañías de bajo coste, también está a nuestro alcance.

Mi experiencia en este punto hasta ahora ha sido muy positiva. De España, uno de los lugares que más me gustó fue la isla de Lanzarote por su paisaje volcánico y sus pueblos blancos. Fuera de España, quizá el destino más interesante sea Roma, por su cantidad de monumentos y la historia que encierra.



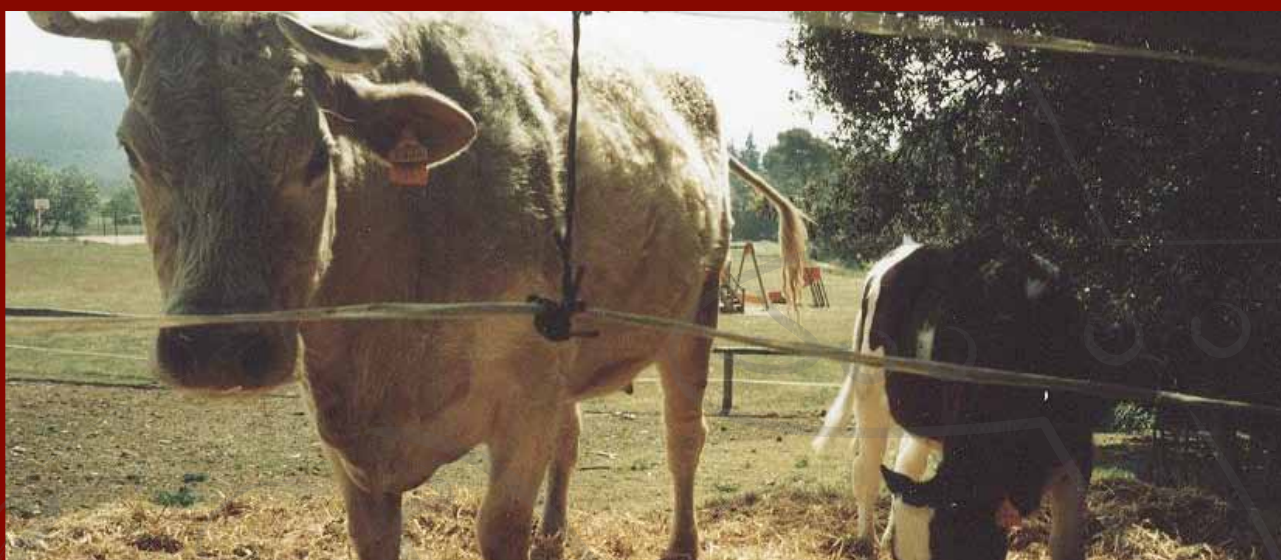
TURISMO RURAL EN FAMILIA

Cada vez somos más los que optamos por el turismo rural, ya que para los que tenemos niños, a veces, nos resulta difícil encontrar un sitio apropiado para toda la familia.

Hay masías habilitadas con comedor grande comunitario, habitaciones con literas para distintas familias, salas de taller, animales de granja (que suelen tener mucho terreno para poder hacer actividades con monitores o por tu cuenta). Se puede ir en fines de semana, puentes o vacaciones; algunas tienen piscina, caballos para poder pasear, etc.

Aparte de poder convivir con más familias, también se puede ayudar en las tareas de la casa, asistir a los animales, ayudar en las tareas de la huerta... En definitiva un sinfín de actividades para el que esté dispuesto a pasárselo bien. Durante todo el día hay algo que hacer, incluso por la noche, pudiéndose hacer baile y juegos. Así, se desconecta por completo del estrés cotidiano. Vienes como nuevo y, aparte, son económicas e instructivas.

Mis hijos van cada año un par de días a diferentes sitios y vienen muy contentos porque han ayudado a hacer cosas. No descartamos la idea de ir alguna vez todos juntos. ¡Tiene que ser GUAY!



Vacaciones



El verano pasado estuve en mi país, EL SALVADOR, en Centroamérica.

He ido a conocer *La ruta de las flores*, que son una serie de pueblos típicos de la zona central. Entre éstos vi:

- El Cerro Verde, donde hay uno de los jardines botánicos con más variedad de orquídeas y otras flores exóticas, muy bellas.
- Juayua, que tiene una feria gastronómica que se celebra todos los primeros domingos, donde se pueden degustar muchas variedades de platos típicos, amenizado con música regional.
- Después se pueden visitar Los Chorros de la Calera, que son unas caídas de agua inmensas en medio del bosque, muy hermosos.
- Por último, se puede ver la feria de artesanía negra del pueblo de Guatiagagua. Su color se debe a la cantidad de ceniza volcánica que hay en la zona.

Son lugares muy bonitos y situados en plena naturaleza. Se respira aire fresco y se ven paisajes maravillosos. Espero volver alguna otra vez el próximo verano.

Mi primer viaje a Vancouver



Os voy a hablar sobre un viaje que hice ya algún tiempo y me gustó mucho.

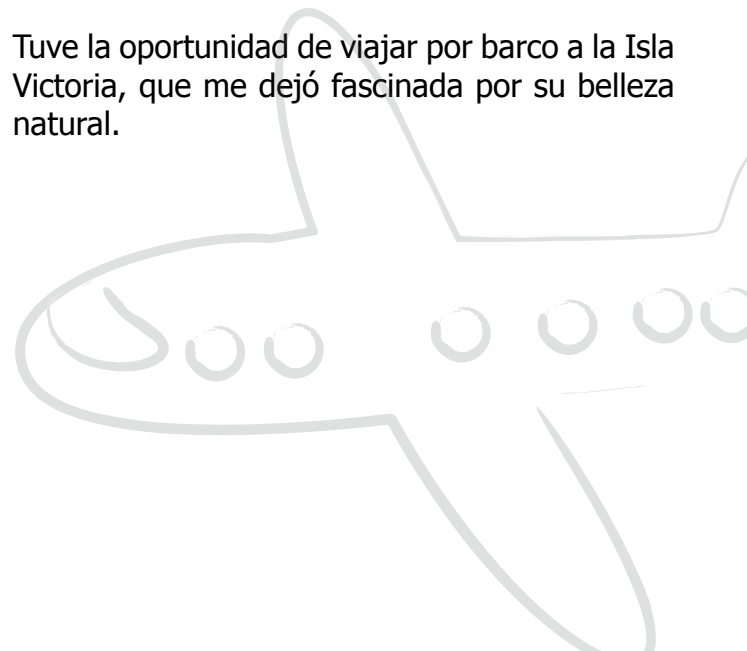
Para mi fue muy emocionante llegar a Vancouver, la tercera ciudad más importante de Canadá y con el clima más agradable de todo el país.

Desde el momento en que bajé del avión me gustó mucho el ambiente de tranquilidad que se vivía allí, ya que en Vancouver, habitada por unos 2 millones de habitantes, una cuarta parte de ellos son de orígenes étnicos muy diversos y eso hace que sea una ciudad muy rica en costumbres y culturas.

El clima de Vancouver es muy agradable, aliado con el majestuoso contraste del océano. Las playas y las montañas con mantos de nieve en sus cúspides.

La temperatura media en invierno es de 5°C, aproximadamente, y en verano el promedio es 25° C. Los meses de verano son secos.

Tuve la oportunidad de viajar por barco a la Isla Victoria, que me dejó fascinada por su belleza natural.





JUST HOB IT

hobbies, aficions,...

Tenis: mi deporte favorito



Entre los deportes que practico, el tenis es el que más me gusta, pues es una actividad recomendable desde el punto de vista de la salud. Entre otros efectos beneficiosos, mejora la resistencia física (tanto en velocidad, fuerza y reflejos) practicándolo con prudencia y preparación.

El tenis es un deporte que se practica con raquetas, las cuales tienen el marco de grafito o materiales parecidos y la paella de la raqueta se cuerda con hilo de fibra. Y el tenis se practica en una superficie rectangular. En la mitad de la pista, que suele ser de tierra batida o cemento, se coloca la red.

Cuando este deporte se juega con dos jugadores situados cada uno al lado opuesto de otro se denomina individuales. Y cuando juegan dos parejas, se denominan dobles. Espero que os haya gustado y con esto me despido.

El baile de salón



El Baile de Salón es una afición divertida, saludable y para todas las edades. Existen varias modalidades como:

1. Bailes Latinos, como: salsa, bachata, chacha, rumba, cumbia, etc.
2. Bailes estándar, entre los que destacan: vals, pasodoble, tango, etc.

Para mí, el baile que más me gusta es el tango. Es uno de los más difíciles, pero al bailar y sentir la música se desprenden sentimientos, sensualidad... También me gusta la salsa por su ritmo y la diversión.

Creo que bailar es una buena manera de que las personas mayores se distraigan, se relacionen con otras personas y hagan deporte físico y se ejerciten mentalmente.

Pero, como he dicho anteriormente, es una afición para todas las edades. Por tanto, animo a pequeños, grandes y mayores a que practiquen el Baile de Salón.

Y a Bailar!!!!

Las aficiones de la Gente

Las aficiones pueden ser variadas, como por ejemplo:

* Juegos de mesa: dominó, parchís, oca, bingo...

* Ejercicio físico: pasear, caminar, correr, hacer footing, ir en bicicleta, monopatín, jugar a la petanca...

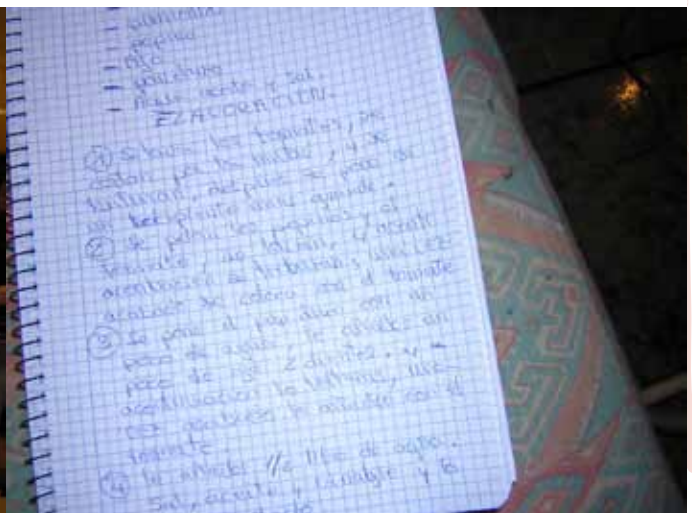
* Actividades motorizadas: ir en coche o en moto.

* Actividades culturales: ir al cine, leer, escribir, hacer excursiones, ir a museos, ir a conciertos o escuchar música...

En verano podemos practicar la navegación, natación, tomar el sol o ir a la piscina, entre otros.

Por otro lado, hay gente a la que le gusta tirarse en paracaídas, hacer rafting o hacer ejercicios de alto riesgo.

Cada persona es un mundo, y tiene sus propias aficiones. **¿Cuál es la tuya?**



¿Qué es la fotografía?



Una máquina fotográfica está compuesta por: un cuerpo que alberga la película y los mecanismos para su funcionamiento, y por un dispositivo práctico, más o menos complejo, que retracta la luz concentrándola sobre la película para formar la imagen.

Como podéis suponer, el objetivo es uno de los máximos responsables de la calidad de nuestra fotografía, razón por la que merece una especial atención a la hora de elegir nuestro primer objetivo.

Cuando compramos una réflex, normalmente no tenemos ningún problema en elegir el objetivo, pues la cámara incluye una óptica estándar.

Las dudas surgen en el momento en que nos planteamos ampliar nuestro equipo fotográfico con un nuevo objetivo.

¿Qué compro, un angular o un teleobjetivo?

¿Con ese objetivo, podré realizar las fotos que quiero?

¿Qué es mejor, un zoom que tenga el máximo rango de focales, desde un angular a un teleobjetivo, o uno normal más luminoso?

Para resolver estas cuestiones debemos preguntarnos:

¿Qué fotos vamos a realizar, o qué temas son nuestros preferidos?

Muchos aficionados que disponen de una moderna réflex autofocus, realizan sus fotografías utilizando sólo el programa automático de la cámara.

Es la manera más sencilla de hacer fotos y de asegurarse de que todas salgan bien expuestas, es decir, ni demasiado claras ni oscuras.

Esto funciona siempre que la máquina cuente con un elaborado microprocesador que interprete correctamente la iluminación que tiene la escena.

Sin embargo, si queremos mejorar nuestras fotografías y darles un toque personal, es imprescindible que sepamos qué es la exposición, cómo se controla, qué mecanismos son los que intervienen en ese proceso fotosensible y qué origina una imagen latente que luego aparece al revelar la película.

Ésta depende de la luminosidad de la escena, de la intensidad y del tiempo que la luz incide sobre la emulsión fotográfica.

Estos factores se controlan mediante dos dispositivos: el diafragma y la velocidad de obturación.

Gracias a ellos podemos fotografiar desde un motivo interesante iluminado hasta una escena casi en semioscuridad.

La música



Para mí, la música es una afición preciosa en la cual podemos encontrar un amplio abanico. Entre otros tipos, podemos destacar los siguientes:

1. Clásica.
2. Jazz.
3. Pop.
4. Rock.
5. Funky...

Realmente existe música preciosa, con composiciones melódicas y líricas preciosas, para que de ello salga una bonita canción.

En los tiempos actuales nos encontramos con muchísimos grupos que intentan llegar a través de la música a la "fama" y en realidad se encuentran con que es más complicado de lo que se imaginaban, ya que hay mucha competencia.

Pienso que si realmente crees en tus posibilidades y no te rindes nunca, por muy duro que te resulte, puedes llegar a conseguir "triunfar". Yo sentí esa sensación maravillosa en mi propia piel hace muchos años y siempre la tengo presente.

Actualmente, tengo la satisfacción de sentirla a través de un dúo llamado *Mind the Step*, compuesto por Borja y Annabel, que son mi hijo y su novia, y tengo la esperanza de que llegarán muy lejos, pues para mí son muy buenos.

Sería magnífico que se dedicaran a ello en un futuro, pues vería mi sueño hecho realidad.



Soñar despierta

Yo creo que cada persona, según su forma de ser, tiene unas u otras aficiones. A mí me gusta soñar, y por eso me refugio en la lectura para evadirme.

Tengo toda clase de libros, pero los que más me gustan son los de historia. Me gustaría recomendaros los libros escritos por Barbara Wood: *Virgenes del paraíso*, *Los manuscritos de Magdala* y *La estrella de Babilonia*. La mayoría de sus libros tratan de la vida en otros países y en otros tiempos; otros se refieren a la arqueología.

También me gusta viajar, para ver paisajes, iglesias antiguas y castillos, dentro de los cuales me hubiese gustado vivir para refugiarme de la

realidad que me ha tocado vivir, a veces tan desagradable.

Este verano estuve en Italia con unos amigos. A los que os guste viajar, os recomiendo visitar Venecia, la fábrica de Murano, sus canales y sus palacios; Florencia y sus bellas obras de arte; Roma y sus innumerables monumentos, vestigios de otros tiempos.

En mi juventud, soñaba con ver todas esas ciudades de las que hablan mis libros. Ahora, por fin, las he visto en realidad.



la CrisiS
tot es passatger...



AYUDAS...

CUENTO CHINO

Yo vivo en los pisos Europa, un edificio viejo como la mayoría de su gente. Cuando hay que hacer algún arreglo y poner dinero, los vecinos no pueden. Eso es lo que ocurrió el año pasado cuando se decidió pintar la fachada, que está en mal estado. Además, hay vecinos que tienen humedades en sus pisos.

Los problemas empiezan cuando pides los presupuestos:

- Primero, todos son carísimos, imposibles de pagar.
- Segundo, se piensa en pedir las ayudas que ofrece la Generalitat y el Ayuntamiento con la "Ley de barrio" y entonces sí que empiezan los problemas. Por ejemplo, si el presupuesto es de 3.000 € por vecino, cuando tú pides las ayudas, viene el périto y te dice que sí, pero para concedértelas tienes que arreglar también las luces de la escalera, las tuberías del agua, etc.

En resumen, si el presupuesto subía a 3.000 €, ahora sube a 5.000€. Si no puedes pagar el primero, cómo vas a pagar el segundo.

Hemos decidido no arreglar la fachada. Como he contado antes, la mayoría de los vecinos son gente mayor, no pueden pagar ese dinero ni hacer frente al préstamo que hay que solicitar para hacerlo.

Así que seguimos igual. Bueno, igual no, más desilusionados. Porque cuando lees que el Ayuntamiento se va a gastar la mayor parte del dinero de la "Ley de barrio" en arreglar el río Ripoll, te sientes engañada. Pienso, yo qué sé, si lo van a dejar para poder bañarse, pescar peces o hacer submarinismo... no sé, cualquier locura.

En mi humilde opinión, encuentro que es más importante una fachada en mal estado que poner bonito el río.

Pedir ayudas es un cuento chino.

LA CRISIS EN CARNE PROPIA



Me he decidido por este artículo porque es algo que nos preocupa a todos.

Yo soy una más que incrementa la lista negra del paro. Ya llevo 5 meses buscando trabajo y, la verdad, es que no encuentro nada y esto ya empieza a preocuparme.

Siempre he sido una persona a la que nunca le ha faltado el empleo y, las veces que he hecho un parón por motivos personales (como embarazos, el cuidado de mis niñas, etc), nunca he tenido problemas para reincorporarme al mundo laboral, pues siempre he encontrado trabajo enseguida.

Ahora ya estoy empezando a preocuparme pues, ¿será verdad que esta crisis no es un invento? Pues como os digo, de invento o de cuentos para meternos miedo, nada de nada. El asunto es del todo real y yo lo estoy sufriendo como una más de los casi 4 millones de parados que vivimos esto con mucha preocupación y desilusión, pues ves que pasan los días, los meses y que, de los muchos currículums que he enviado, no me llaman de ningún trabajo.

No quiero perder la esperanza, pues sé que esto tiene que pasar. Pero, ¿cuánto tiempo durará? No lo sé. Ni yo ni nadie. Lo único que sé es que cada mes llegan las facturas y éstas no entienden de crisis. Cada mes están allí esperándote, les da igual si tienes trabajo o si estás de vacaciones, tienes que pagar y punto.

Ya termino, haciendo un llamamiento al que tenga la solución a este problema, que no sé quien será, pero supongo que serán los políticos, ayuntamientos, en definitiva, los que mandan en todo. Por favor, no se olviden de nosotros, lo único que queremos es un trabajo. Creo que no pedimos tanto.

Atentamente: una más en el paro.

La crisis

¡Cómo nos confunde!



A veces la crisis nos confunde. A menudo, en las noticias nos dicen que la crisis nos empuja a llevar a cabo acciones como reparar el calzado o actualizar prendas de vestir.

Ahora aprovecho y me quito una hombrera, ahora me ajusto un poco más ceñido el vestido.... Paradójicamente, es la tienda de arreglos quien está aprovechándose de este momento de crisis.

Yo misma puedo ratificarlo, ya que el otro día fui con mi madre a una tienda de arreglos.

Ella hizo arreglar dos prendas, costando 40€ una y 80€ la otra. Yo misma caí en la tentativa de reparar otra prenda y fueron 90€ que tuve que entregar a cambio; más unos zapatos de los que necesitaba que me arreglaran la suela, claro, 20€ más.

Con todo esto quiero decir que yendo a las segundas o terceras rebajas sale mucho más económico y, en suma, llevas ropa para estrenar. ¡Hay que ver cómo confunde la crisis!

INJUSTICIA EN LA JUBILACIÓN

Soy un parado como tantos de los que hay en estos momentos. Me encuentro haciendo un curso de instalador para reciclarme, pero lo que a mí me preocupa es que ya tengo 50 años y estos últimos 15 años que me quedan para jubilarme son los que te cuentan.

Después de estar desde los 14 años trabajando es muy triste pensar que todo lo que has cotizado en 36 años no sirva para nada. Ahora, lo único que espero es poder colocarme de lo que sea y en el puesto que sea y poder cotizar lo suficiente para que después de toda una vida trabajando, cuando me pueda jubilar tenga una pensión digna para poder disfrutar con mi mujer y mis hijos y no tener que depender de nadie.



Las crisis que he vivido



Como persona mayor que soy, he pasado algunas crisis, como he pasado una post guerra, en la que no teníamos ni para comer, hasta esta que hemos llegado. Creo que esta ha sido más por ambición de hacernos muy ricos gracias al cemento que no por otra cosa. Creo que, como siempre, lo superaremos porque mientras que uno tiene vida puede hacer cosas y mejorarla pensando en los fallos que ha cometido.

Digo esto porque creo que todos hemos puesto nuestro granito de arena para que esto sucediera y todo ello por la ambición de tener casas más grandes, coches más lujosos y así sucesivamente. Diré lo que yo creo; tuve la suerte de nacer en plena guerra y cuando ésta se acabó vino el tiempo de las vacas flacas. No había ni para comer, teníamos las cartillas de racionamiento, o sea muy poco. Pero se superó a pesar de que estaba la Segunda Guerra Mundial.

Teniendo ganas de trabajar, todo se supera.

Después vinieron otras, y se superaron, y ahora tenemos ésta, que también superaremos. Creo que desde otra perspectiva, ya que nos hemos dejado llevar por la ambición de tener más cosas y mejores; claro está, después se tiene que pagar y ahí está donde más duele. Espero y deseo que salgamos enriquecidos de esta batalla que más o menos es lo que pasa siempre.

Después de una riada viene la calma, lo espero y lo deseo por el bien de nuestras familias.



LA ESPECULACIÓN INMOBILIARIA

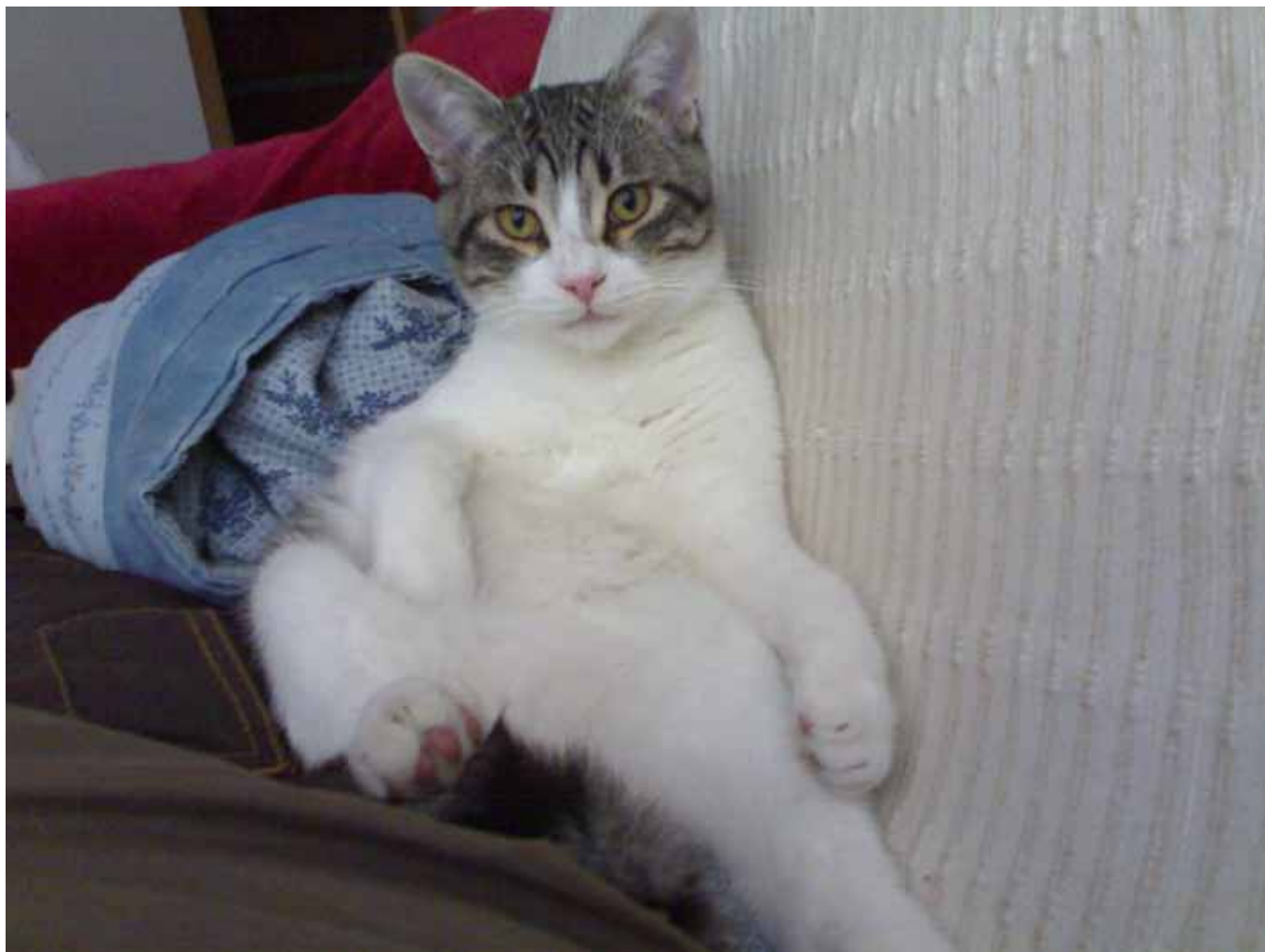
Varios factores han desencadenado la crisis económica, pero quizás el más importante ha sido la especulación de la construcción. Muchos han incrementado su patrimonio gracias al *boom* inmobiliario. Vivimos en una sociedad de consumo y la gente se ha ilusionado creyendo que podía adquirir una vivienda por encima de sus posibilidades, dado que los bancos daban préstamos para ello, a sabiendas que esas personas no podrían pagarlos. Constructores y bancos se han aprovechado de un derecho tan básico como el de tener una vivienda para ganar dinero rápidamente y sin ningún esfuerzo.

Durante años pensaba que la solución sería que la gente se negara a comprar unos pisos sobre valorados para así acabar con la especulación, ya que ningún político lo hacía, pero han seguido comprando hasta que el imparable alza del precio de la vivienda junto con la casi congelación de los salarios ha hecho que todo se vuelva inaguantable.

No soy ninguna economista, ni entiendo demasiado de política, (aunque ninguno de ellos ha hecho nada por parar tanta corrupción a tiempo) por lo cual mi opinión puede parecer demasiado simplista. Mi solución no sería ayudar a los bancos, sino valorar realmente el precio de la vivienda, embargar las cuentas y los bienes a todos esos especuladores. Seguidamente, crear un fondo de ayuda para así poder bajar las hipotecas a todas las personas que están en dificultad de pagarlas.

La crisis ha tenido que repercutir a nivel mundial para que los políticos despierten y se pongan a solucionar algo. Espero, por el bien de todos y, sobre todo de los jóvenes, que se salga pronto de esta situación.

TRANQUILO, NO HAY MAL QUE CIEN AÑOS DURE



Hemos caído, se han forrado y, nosotros, a pagar toda la vida. Menos mal que es un derecho.

¿Sabéis dónde están estos inversores sin escrúpulos ni principios? Con PANCHO, el perro al que le tocó la lotería.

Es broma. Estarán buscando dónde poder seguir invirtiendo y multiplicando sus capitales. Hablan de millones de euros como si fueran miles de las antiguas pesetas.

Pesetas, cuánto os echo de menos, tendríais que conocer al euro, soberbio e injusto, haciendo rico al más rico y pobre al más pobre.

Menos mal que tenemos a los políticos, íntegros y verdaderos, salvo que no estén en juego sus intereses, apartamentos, pagas vitalicias para ellos, familiares y amigos, etc.

Es la realidad, pero yo contento y agradecido por lo ofrecido. La vida pasa rápido, no te detengas en tonterías.

Me despido.

Atentamente, un abrazo a todo ser vivo.

Una varita mágica ante la crisis

Los que vivimos de cerca esta crisis, porque nos hemos visto afectados, directamente o bien a través de nuestros familiares, con despidos, regulaciones de empleo... no sabemos muy bien cómo reaccionar.

Algunas de las opciones que se me ocurren:

1. Resignarte y esconder la cabeza debajo del ala como si no fuera contigo.
2. Dormir el máximo de horas al día para que el tiempo pase lo antes posible.
3. Montar la tienda de campaña e irte a vivir delante del CONGRESO.
4. No perder la esperanza y confiar en los planes anti-crisis de los políticos.

Como me considero una persona optimista, me voy a quedar con la última opción. Eso sí, le pediré al hada de Cenicienta que le ceda la varita mágica al Sr. ZAPATERO y así,

en un "plis plas", convierta todas las deudas en dinero y las tasas de parados en nuevos empleos... porque, de otra forma, esto no tiene arreglo.



LA CRISIS



Hay dos tipos de crisis: económica, cuando la producción y el consumo no se compensan, y financiera, que es causada por falta de dinero o reducción de crédito.

Este año se han producido las dos clases: ¿quién tiene la culpa?

El capital o el obrero:

Bajo mi punto de vista, y con esto no quiero ofender a nadie, todos tienen algo de culpa. Unos por ofrecer sueños e ilusiones y, otros, por soñar despiertos. Porque eso que soñar no cuesta dinero es mentira, como se está demostrando. Cada día hay menos trabajo y los sueños salen muy caros.

Años atrás, todo el mundo comentaba que venía el lobo de la crisis, pero como todo lo que se construía se vendía a cualquier precio con préstamos a 30 años con bajo interés, la gente empezamos a soñar, compramos casas y más grandes, y cambiamos de coche (algunos sin necesidad). Pero subieron los créditos, bajó el trabajo y el que dependía de un sueldo vio su sueño truncado, pues nadie pensó que la buena situación duraría toda la vida. Ahora cada vez cuesta más llegar a final de mes, ya que algunos tienen que malvender algunos de sus sueños.

En resumidas cuentas, hay quien nos ha sabido vender el cuento y quien tiene que pagarlo.

Así que el cuento queda "colorín colorado, este cuento aún no está acabado".



La crisis inmobiliaria



Llevamos dos años de crisis y, sin saber cuándo terminará. Unos dicen que hemos tocado fondo, otros, que lo peor está por llegar. Pero en realidad, creo que nadie lo sabe.

Ha habido otras crisis pero, según los expertos, ésta ha sido, junto con la del 29, de las peores. Los bancos han dejado de dar hipotecas con la facilidad de antes y, al no dar préstamos, no se venden pisos y, al no venderse pisos, hay menos trabajo, ya que de la construcción vivía mucha gente. Y ¿es que esto no se veía venir para que hubieran puesto medios antes?. Los créditos, todos los que se quisieran, hacían que las viviendas subieran cada año una barbaridad. No nos dábamos cuenta que llegaría un momento en que sería imposible comprar una vivienda. Y ahora lo estamos pagando todos, porque nos pensábamos que nuestra vivienda valía x millones y cuando quisiéramos recuperarlo sólo había que ponerla a la venta.

Ahora vemos que no es así. Si queremos vender, no es lo que nosotros pensábamos, sino lo que la gente esté dispuesta a pagar.



Un aparato para ahorrar energía en los ordenadores

Una empresa española ha inventado un aparato llamado *botón ecológico*, que nos permite ahorrar energía de los ordenadores.

Muchas personas que trabajan con ordenadores, cuando interrumpen su trabajo, por pereza no apagan nunca los ordenadores, y este mal hábito provoca que se siga consumiendo energía mientras no se utiliza.

Con el invento del *botón ecológico* se facilitará el ahorro de energía de los ordenadores que no se utilicen de una forma muy fácil, haciendo un solo clic en el botón ecológico, que funciona de forma muy parecida a un ratón.

LA CRISIS DE TONOS



Muchas veces nos preguntamos si esto de la crisis se podría haber evitado. Pero como casi siempre, en todo, nos damos cuenta demasiado tarde y sólo reaccionamos cuando ya estamos con el agua al cuello. Y ahora nos dedicamos a buscar culpables, porque los hay: desde los banqueros, gobierno, empresarios, hasta la clase obrera. Porque también tenemos algo de culpa, por lo menos en mi opinión, ya que hemos "pagado" una auténtica barbaridad por un piso de no más de 80m² cuadros, tanto nuevo como de segunda mano.

Claro, ahora vemos que ese piso estaba sobrevalorado y nos va a costar mucho pagarlo, salvo algún milagro, así que sólo queda esperar a que se pase esta dichosa crisis y empecemos a reflotar, que se creen puestos de trabajo y podamos sacar nuestras casas adelante, ya que nos va a costar sudor y lágrimas, sobre todo sudor.



S.Salu+

el que de veritat importa...

ALIMENTOS QUE CURAN

Me gustaría comentaros que hay otros remedios naturales a las enfermedades sustituyendo los medicamentos de laboratorio.

¿Sabíais que el AJO es el rey de los antibióticos naturales?

Mantiene a RAYA VIRUS, BACTERIAS Y HONGOS, pocos microbios se le resisten.

Es muy eficaz para curar la gripe, resfriados, sinusitis, etc.

Lo mejor es comerlo crudo. Si no soportas su fuerte sabor, puedes encontrarlo en tableta o cápsulas que no huelen.

Para curar un resfriado, hay que tomar 1 diente de ajo crudo 5 veces al día o machacar el ajo con perejil y tomarlo con una cucharada de miel y zumo de limón natural.

Estos remedios son un poco más lentos, pero a la larga son más efectivos. Si lo ponéis en práctica, vuestro organismo os lo agradecerá.



Salud durante el embarazo



Quiero hacer un comentario sobre el embarazo y los efectos del alcohol para el feto. No soy ginecólogo ni pediatra, sólo soy un entusiasta de la lectura dedicada a la salud. Como experiencia personal, puedo decir que tengo dos hijos y que mi esposa fumaba antes de quedarse embarazada. En el momento en que lo supimos, dejó de fumar, ya que sabíamos acerca de los riesgos que había.

Gracias a Dios, los tenemos sanos y son buenos estudiantes. Mi consejo para todas las futuras mamás, entre otras cosas, es que eviten sobre todo, el tabaco y el alcohol.

El tabaco: es perjudicial porque puede provocar cáncer, enfermedades respiratorias y cardíacas, ya que el feto lo respira a través de la sangre de la madre.

El alcohol: es nefasto para el bebé. Según los pediatras, es la primera causa no genética de retraso mental y pueden aparecer defectos físicos. También puede disminuir el cociente intelectual y el aprendizaje de los niños, aparte de los riesgos de aborto.

Por todo ello, lo ideal es que las embarazadas consuman mas proteínas de las que incluiría una dieta normal, como:

- Leche.
- Verduras.

La importancia del presente



Durante la mayor parte de nuestro tiempo no vivimos el presente. Nuestra mente divaga por un hipotético futuro o retorna a zonas del pasado, donde ya nada podemos hacer. A veces, nos atormentamos en vano por aquello que ya no está en nuestras manos cambiar.

Mientras tanto, el presente se nos escapa. En su mayor parte, casi sin pena ni gloria.

De esta forma, perdemos lo único que tenemos realmente, pues es de lógica que el futuro nunca llegará si no es en forma de presente.

Así, la vida pasa a nuestro lado sin que nosotros la vivamos en toda su totalidad y plenitud. Perdemos también la oportunidad de desplegar la amplia gama de creatividad que el ser humano en su totalidad lleva, de una forma u otra, dentro de sí mismo.

Como consecuencia, pierde la felicidad que eso lleva aparejado.

Tal vez no estaría de más estudiar una nueva asignatura donde aprender a liberar nuestra vida del peso del pasado (al cual sólo es bueno retornar para sacar provecho de la experiencia y aprender de nuestros errores) y planear el futuro sólo hasta donde el sentido común aconseja... y después, vivir, sólo vivir, apasionada y pacíficamente cada instante, haciendo en cada momento las cosas lo mejor que podamos.

Por esto, la vida también nos pagará haciendo que sintamos una gran satisfacción.



Alergias de primavera

Después de pasar el invierno, empezamos a despertar al buen tiempo. Los días son más largos, empiezan los pajarillos alegrándonos con sus trinos, el campo empieza a despertar extendiendo su manto floral y con todo ello llega lo más esperado y, a la vez más temido. ¡ILLEGA LA PRIMAVERA!

Vuelven las ALERGIAS de todo tipo que, por cierto, cuesta mucho que te diagnostiquen qué te va a ir bien para solucionarlo.

Yo la padezco desde hace más de cuarenta años, y después de muchas pruebas y análisis, y también de muchos medicamentos, no se me ha terminado de ir. Sentí mucha mejoría con la medicina alternativa (o la HOMEOPATÍA).

Después de unos 10 años, he vuelto a padecerla otra vez porque dejé de tomar productos homeopáticos.

Este año, con todo lo que se comenta, estoy volviendo a padecerla y pienso volver a la HOMEOPATÍA. Lo que pasa es que sale muy cara y no entra por la Seguridad Social. Desde aquí, hago un llamamiento para que estos productos puedan estar subvencionados. Yo me pregunto: ¿por qué no interesa hacerlo?, ¿no tenemos derecho a curarnos como queramos? ¡¡¡A ver si alguien nos ayuda!!!

Unas de tantas enfermedades neurológicas: la esclerosis múltiple



En España hay más de 30.000 personas afectadas de esclerosis múltiple. Entre ellos puede encontrarse, hoy o en el futuro, usted, algún familiar, algún amigo, compañero de trabajo... La esclerosis múltiple puede afectar a cualquier persona.

Esclerosis múltiple: una enfermedad neurológica.

La esclerosis múltiple es una enfermedad que afecta, de forma intermitente, a la sustancia blanca (mielina) de la médula espinal y del cerebro. En los lugares afectados se destruye la vaina de mielina que recubre los nervios. A consecuencia de ello se retarda o interrumpe la comunicación nerviosa, pues la mielina queda sustituida por unas placas de tejido endurecido (esclerosis: cicatriz). Debido a que esta destrucción se lleva a cabo en distintos y múltiples lugares, la enfermedad ha sido llamada esclerosis múltiple. También por ese motivo los síntomas son diferentes y variados en las personas afectadas, si bien hay algunos que son más comunes:

- Afectación de la vista.
- Fatiga.
- Temblor.
- Problemas de control urinario.
- Dolor.
- Pérdida de la fuerza o de sensibilidad en una parte del cuerpo.

Estos síntomas pueden aparecer en lo que se denominan "brotes" y desaparecer total o

parcialmente después.

La enfermedad puede evolucionar de manera benigna o llegar a producir incapacidad física moderada e incluso grave, y afecta a la persona durante toda su vida. El diagnóstico de la enfermedad es a veces difícil ya que los síntomas no son específicos y pueden aparecer de un brote al siguiente. Es la enfermedad neurológica más frecuente entre los adultos jóvenes. No es contagiosa, no es mortal, no es hereditaria, aunque se manifiesta más frecuentemente en algunas familias. Afecta más a mujeres que a hombres. Cada ocho horas se diagnostica un nuevo caso en España.

Aunque se sigue investigando para encontrar curación, actualmente sólo hay tratamientos que intentan paliar los "brotes" y modificar el curso de la enfermedad.

Para entender qué es un "brote" en una esclerosis múltiple podríamos compararla con dos cables de cobre recubiertos con una funda de plástico y que, por una casualidad, se perdiera esta funda, quedando descubiertas las dos partes de los cables. Entonces se produciría un contacto en el cual hay un cortocircuito. La situación de un "brote" es similar, pues el cobre en este caso serían los nervios del sistema central del cerebro y la mielina el plástico que los recubre. Cuando hay falta de mielina se produce el "brote", produciéndose una inflamación del cerebro y sus conexiones.

Demos una oportunidad a las terapias alternativas



Desde mi punto de vista, el tesoro más preciado que pueda tener una persona es la **SALUD**; el primero en la lista de posesiones que a lo largo de la vida queremos conseguir o mantener. La salud ha sido uno de los temas principales que ha abordado el interés de la Humanidad desde tiempos inmemoriales (en todas las culturas antiguas, desde Egipto a China, se han podido encontrar vestigios que hacían referencia a tratamientos en relación a la salud).

El ser humano está lleno de capacidades físicas y mentales, está lleno de sentimientos y emociones: ríe, llora, tiene celos, rabia, miedo, sufre, ama, tiene alegrías, tristezas... Tiene una inteligencia con capacidad para comprender, para conocer, discriminar, crear... Tiene un cuerpo con energía para hacer, actuar, movilizar... Es decir, tiene en la vida unas determinadas características globales y un potencial enorme de posibilidades.

Cuando algún percance se interpone en nuestro cuerpo, mente o emociones, la salud se resiente y se produce una desarmonía que afecta a toda nuestra persona. Por tanto, para poder equilibrarla y armonizarla de nuevo, creo que deberíamos abordar la situación de una manera integral. Es decir, tratar la salud de la persona teniendo en cuenta todas sus características y peculiaridades personales.

Actualmente, y desde mi experiencia, la medicina tradicional sigue una evolución positiva y empieza a considerar a la persona como un ser integral y a tratarlo como tal. Empieza también a aceptar la medicina y terapias alternativas, alguna de ellas milenarias (acupuntura, homeopatía, psicoterapia unitiva, ayurveda, yoga, etc.), como solución y tratamiento a determinadas enfermedades, haciendo hincapié en toda la persona y no sólo en una parte de ella. Merece la pena, pues, que meditemos un poco sobre ello.

Espero que este artículo os haya llegado un poco y déis a vuestro cuerpo la oportunidad que se merece: tener una buena salud, adquirida, a ser posible, con las técnicas más naturales. ¡Paz y un fuerte saludo!

La Sanidad Pública

deja mucho que desear



Nuestra actual Sanidad Pública presume de ser una de las potentes de Europa, pero el pasado 13-11-08, una noticia publicada en el diario "El País" alertó del hecho que el Sistema español pierde posiciones en Europa. Un estudio realizado denota que nos hallamos en el puesto nº18, entre 31, por la actitud hacia los pacientes.

¿A qué se debe este fenómeno?

Tal vez pueda ser porque nuestros políticos, en lugar de invertir más dinero en nuestra sanidad, se preocupan por incrementar sus arcas personales, renovar despachos, presumir de buenos coches oficiales, y un largo etcétera.

Gastos ajenos a lo que necesitan para ejercer en el trabajo encomendado por sus votantes.

Es muy lamentable acudir a Urgencias de los hospitales públicos y encontrarse a los pacientes horas y horas esperando ser atendidos.

¿No se supone que tenemos una Sanidad Pública de calidad? La realidad es que la deberíamos tener, ya que pagamos los impuestos que ellos nos exigen para tal fin.

¿Quién no ha tenido una mala experiencia

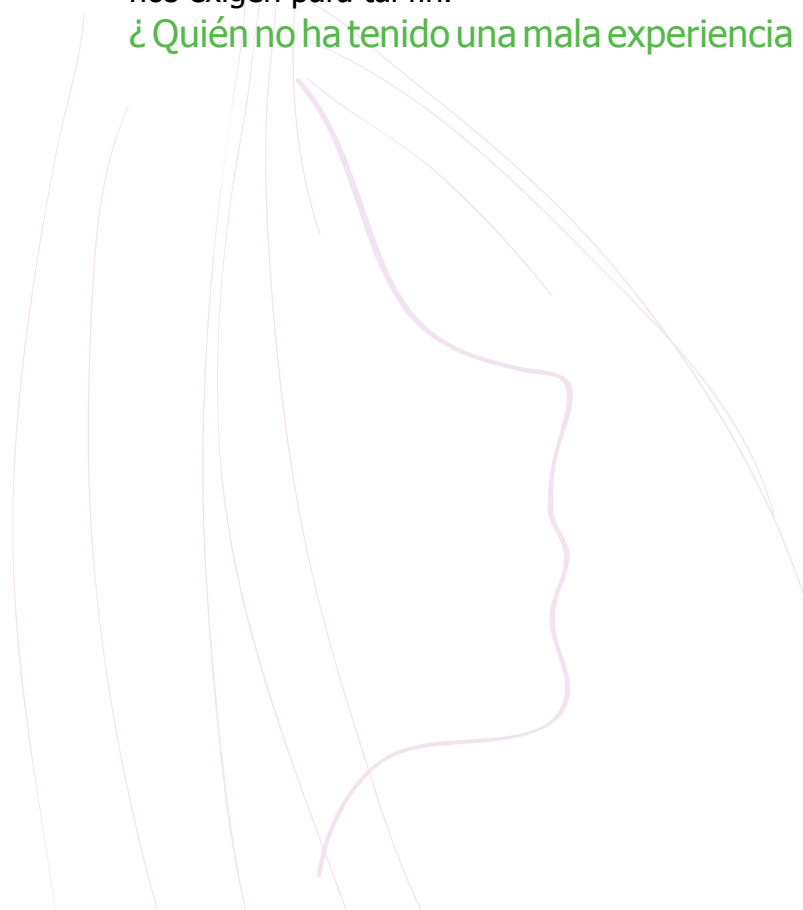
con nuestra Sanidad Pública, directa o indirectamente ?

Podríamos hablar de la atención hospitalaria...

Como ejemplo, el paciente que ingresa grave o muy grave, que tenga que compartir habitación con otros enfermos.

¿Dónde queda la intimidad de los enfermos?

Como siempre, la respuesta al reclamar nuestros derechos es la misma: **falta de recursos.**





¿ALGUIEN CONOCE ESTE HERPES?

A mí me gustaría que me explicaran en qué consisten los virus clara y llanamente, porque tengo el caso de mi hija, a la que le salió un herpes con nueve meses y los médicos se pensaban que era un panadizo. Si se descuidan, pierde el dedo de una mano, que es donde le salió.

Estuvo diez días ingresada y los médicos sacaron la conclusión que era un virus y que no era normal que saliera en el dedo de una mano, sino en el labio de la boca o en otro sitio, pero

no ahí.

Nos dijeron que hasta que no hiciera el cambio, estaríamos así. Que cada medio año se le reproduciría. Hay gente que me dice que la lleve a un curandero, pero no sé si dará resultado. Si alguien tiene o ha tenido algún caso parecido al de mi hija y ha encontrado alguna solución para este problema, le agradecería que lo publicara en Internet.

Muchas gracias.

Masajes beneficiosos para la salud



Quiero hablaros sobre un tema al que no le damos demasiada importancia hasta que nos duele una parte de nuestro cuerpo. Entonces nos acordamos que existen: son los masajes. En este mundo que nos ha tocado vivir, siempre con estrés, con las prisas, con las posiciones a las que nos vemos sometidas por un trabajo rutinario, siempre igual, vamos cogiendo malas posiciones, de espalda, de brazos, de piernas,... Hasta que llega un momento en el que ya no aguantamos más el dolor de cervicales, de espalda, etc. Entonces nos acordamos que existen los masajes, muy beneficiosos para nuestro organismo y que todo el mundo debería probar. Es una fuente de placer y bienestar, deberíamos mimarnos un poco más y darnos de vez en cuando un masaje circulatorio, antiestrés o de drenaje, ya que, al fin y al cabo, estamos cuidando nuestro propio cuerpo.

Los masajes son maniobras que se realizan normalmente con las manos o los antebrazos y pueden ser: suaves, relajantes, estimulante y energéticos.

Cada uno tiene su misión. Yo creo que a todo el mundo nos encantaría, después de una jornada laboral, que nos pudieran realizar un masaje relajante. Estoy segura que más de una persona se podría olvidar de tener que tomar pastillas para dormir, pues la sensación es tan agradable para nuestros sentidos que conseguimos relajarnos y es mucho más fácil poder dormir, y no lo digo por decir. Está comprobado que muchas personas se quedan dormidas después de un masaje, ya que todo el ambiente que lo rodea, como los aromas de los aceites, la música, y la suave luz, hacen que nuestro organismo se relaje y sea más fácil conciliar el sueño.

Pero no sólo son beneficiosos los masajes relajantes. Los circulatorios van de maravilla para los dolores de piernas, los calambres, para las personas con problemas circulatorios, etc. De todas formas, los masajes deben ser realizados por personas cualificadas, que saben en todo momento lo que deben de hacer.

Con los masajes podemos favorecer el equilibrio de nuestro sistema nervioso, además de ayudar a nuestro sistema circulatorio, podemos hacer desaparecer la fatiga de nuestro organismo. Incluso psicológicamente nos ayuda a tener nuestra autoestima más elevada y a aliviar el estrés. Es una maravilla recibir un masaje, os lo aconsejo a todos. Es un pequeño placer que ayuda a nuestro organismo a que funcione bien. Tenemos siempre tantas obligaciones y sacamos tiempo para ellas que también deberíamos intentar sacar un poquito de tiempo para nosotros y darnos un pequeño capricho que nos va a ir bien para nuestra salud. Y además nos va a encantar, de eso estoy segura. Un saludo para todos.



Alergia a los medicamentos

Esta historia está basada en hechos reales. Cuando vamos al médico porque nos encontramos mal y nos pregunta si somos alérgicos a algún medicamento le solemos decir que no lo sabemos. Entonces pasa que te tomas la medicina con todo cuidado, como te la manda, y tu cuerpo reacciona de diferente manera.

No sabemos lo malo que es una alergia a los medicamentos hasta que la sufres. Empieza picando todo el cuerpo, te salen ronchas en la piel, se te va la vista, te mareas y hasta pierdes el conocimiento, como le pasa a mi marido. Hacen análisis de sangre que pueden no detectar la alergia, por lo que hay riesgo de sufrir un shock anafiláctico y puedes perder la vida.

Por lo tanto, debes de tener mucho cuidado al medicarte, porque cada vez son menos los que puedes tomar. Así que, llegada a esta fase, se tienen que tomar en pequeñas cantidades y cuando tengas alergia, no volverlos a tomar jamás.

Espero que esto sirva para entender que nadie se puede medicar a la ligera y que las personas alérgicas a alguna cosa lo pasan muy mal.

SALUD:

CUIDADO DE LA PIEL

Debemos saber que tenemos que preparar la piel de todo el cuerpo, cuando empieza la primavera, para recibir los primeros rayos de sol.

Debemos exfoliar la piel con un exfoliante haciendo círculos por todo el cuerpo y la cara. A continuación,

pondremos protección solar más hidratante.

Con esto, protegemos la piel de los rayos solares, que son los causantes de manchas y alteraciones celulares y envejecimiento prematuro de la piel.

Debemos exfoliar la piel una vez a la semana, poner protector e hidratante cada día durante la primavera y el verano, sobre todo en cara, manos y piernas.

Así tendremos la piel protegida e hidratada para recibir el verano.



SALUD:

negligencias médicas

Las negligencias médicas cada vez son más frecuentes, sobre todo en nuestro país. Parece extraño, pero es real, ya que en el siglo en el que estamos cuesta creer. Sobre todo se cometen en operaciones muy sencillas, como la laparoscopia.

Parece mentira porque se supone que cada vez hay más adelantos y los médicos están más preparados. Pero es que cada vez hay menos médicos, dejando a los pacientes en manos de personas inexpertas, como estudiantes de 5º de medicina o estudiantes que aún no han finalizado el MIR, aún estando el médico responsable en ese momento en el hospital, ya que para ellos, al fin y al cabo, solamente somos números y no personas.

Cada vez hay menos humanidad y, encima, cuando ocurre una negligencia, después de que el paciente ha fallecido, el trato de los médicos deja mucho que desear, ya que no se responsabilizan y entre ellos intentan escurrir el bulto, y siempre acaban teniendo la razón.

Por eso es conveniente denunciar, porque no todo el mundo tiene los medios económicos suficientes. Normalmente, por ese motivo pierden las personas de a pie, al no tener dinero

y los medios, como abogados y aseguradoras. Del mismo modo, poca gente consigue justicia, a pesar que están en su derecho de denunciar que les ha dejado sin su ser querido.

Si hubieran más denuncias, no se cometerían tantas negligencias.

EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL MASAJE TERAPÉUTICO CHINO TUI-NA

El Tui-Na llega a nosotros después de recorrer un largo proceso histórico. Sus orígenes se encuentran en épocas remotas. Gracias a descubrimientos arqueológicos, se tiene evidencia que hace más de 4.000 años ya se practicaba el masaje en China. Se han encontrado inscripciones grabadas sobre huesos de antiguos oráculos que hacen referencia a una mujer chamán que curaba a las personas con manipulaciones y masajes. Estas prácticas eran exclusivamente del dominio de los chamanes tribales y se realizaban a orillas de la cuenca del río Amarillo, en el norte de China, donde salieron las primeras manifestaciones chinas.



Durante las etapas tardías de la dinastía Zhuo- correspondiente al período de los años 700-481 a.c.- se escribieron textos sobre la medicina tradicional china en los cuales se menciona el masaje, llamado por entonces, "An Wu", y se hace referencia al popular Dr. Bien que, considerado uno de los médicos más famosos de

su tiempo, trabajó utilizando simultáneamente masaje, acupuntura y moxibustión con gran éxito. También se dice que fue quien salvó exitosamente a muchos pacientes moribundos, incluso sin señales de vida, por lo que se le conocía como el "Medico Mágico".

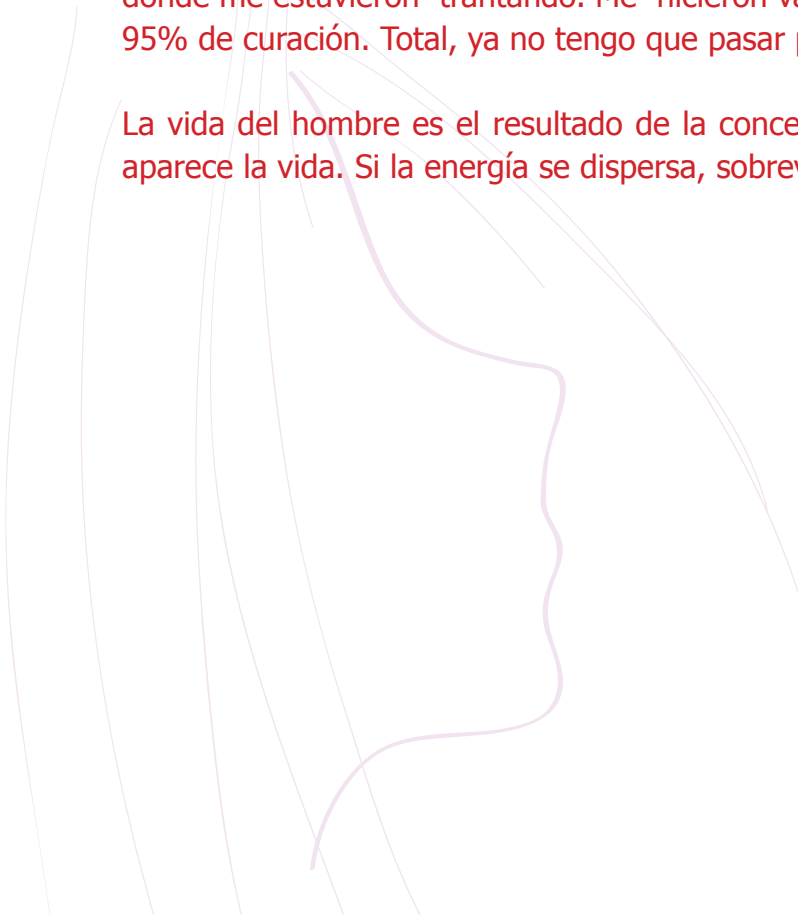
Ya en el primer siglo de la era cristiana, se escribió el célebre texto de la obra médica más antigua de medicina tradicional china "Huang di Nei Jing" o el clásico de medicina interna "Emperador Amarillo", donde se incluyen descripciones detalladas sobre el uso del masaje terapéutico. En él se hace referencia a doce técnicas diferentes de masaje y cómo deben ser aplicadas en los tratamientos, dependiendo de la enfermedad.

A partir de entonces, a lo largo de la historia, el masaje continuó su evolución hacia la M.T.C, comenzando su florecimiento durante el período correspondiente a las dinastías Sui y Tang (desde el año 581 al 906), durante el cual se establecieron especialidades dentro de los practicantes de masaje, y se comenzó la enseñanza organizada, creando un departamento de Medicina Oficial. De este período existen numerosos textos relacionados con el masaje, por entonces conocidos como "ANMO". Dentro de los más relevantes mencionados, está el Quian Jin Fang, "Mil recetas de Oro" del Dr. Sun Shi-Mao, quien introdujo diez nuevas técnicas de masaje y sistematizó los tratamientos para enfermedades infantiles, utilizando el masaje terapéutico, y presentando también un sistema de masaje denominado "las cuarenta y nueve técnicas de masaje de *Lao Zi*". También se escribió el texto conocido como "Seis clásicos de la dinastía Tang", donde se enumera una serie de patologías que pueden ser tratadas con el masaje terapéutico. Eso le permitió ocupar un lugar como tratamiento médico. Desde ese momento, se comenzó a extender hacia otros países asiáticos vecinos.

Desde 1280 a 1368, período perteneciente a las dinastías Song y Yuan, gracias a un intensivo análisis de las técnicas del masaje, se perfeccionaron las técnicas, se perfeccionaron las terapias, convirtiéndose en tratamientos más importantes en los departamentos de traumatología y pediatría del instituto de Médicos Imperiales.

Recientemente estuve en Pekín por motivos de práctica de medicina china. Desafortunadamente, me accidenté en un hombro en Barcelona. Me dijeron que tendría que operarme. En el momento que me puse a hacer prácticas con los pacientes, fue realmente cuando me di cuenta de los beneficios de esta maravillosa terapia. Afortunadamente, comenté mi accidente en el hospital donde me estuvieron tratando. Me hicieron varias sesiones, las cuales tuvieron un éxito de un 95% de curación. Total, ya no tengo que pasar por el quirófano.

La vida del hombre es el resultado de la concentración de energía. Si la energía se concentra, aparece la vida. Si la energía se dispersa, sobreviene la muerte (Lao Tzu).



SALUD

Salud y bueno debe ser igual



El otro día, hablando con el vecino, le pregunté por su salud. El me dijo, estoy bien. "¿Y su señora?", le pregunté, a lo que él me respondió que también muy bien. La señora está buenísima, con 45 años.

La salud es algo compleja (equilibrio en todo). Es una cosa muy complicada, ¿cómo se consigue? Yo enfoco la salud como una serie de buenas sensaciones que te inclinan a reír: un señor o señora que se ríen, muestran signos de buena salud.

Riámonos de dos situaciones cómicas relacionadas con la salud:

1º "¿Dónde vas Paco, tan contento?", le pregunté a un amigo, y me dijo: "vengo de visitar al médico y decirle que no le puedo pagar la factura de la última visita en la que me diagnosticó seis meses de vida, y me ha concedido otros seis meses".

2º La señora María, viuda reciente ante la tumba de su difunto le dice: "Alégrate Mariano, que los

resultados del último análisis que te han hecho son correctos. No tienes ninguna enfermedad".

Cómo se enfoca la salud del alma: es inmortal. Si se comete un pecado venial es una enfermedad leve. Se cura con un "Padrenuestro". Si es un pecado grave, es una enfermedad gorda y se cura con un Credo. Los diagnostica el cura.

Al que comete una infracción de tráfico, se le cura quitándole los puntos.

Y la salud del dinero. Cuando decimos que un dinero es sano es cuando está ganado con el sudor de un obrero famélico y el dinero atesorado por esos señores hipertensos, gordos diabéticos y demás zarandajas, como se le suele llamar a quien tiene una saneada riqueza. Es un lío enfocarlo para gozar de buena salud.

Como trabajo no tengo, aconsejo andar mucho y comer poco, por lo que así gozará de salud tu tía.



CUIDA TU SALUD

Como es un tema que me preocupa, os voy a hablar de la salud.

Es cuidar la alimentación, la dieta mediterránea...

Todo es poco. Tenemos mucha contaminación, hay muchos aditivos en los alimentos. Es más sano comer verduras, con preferencia, cocidas. La carne tiene más toxinas.

Hoy en día, que el hombre es capaz de investigar cosas importantes como ir al espacio, informática y también la medicina, hay cosas que parecen simples y no te las solucionan.

También es bueno ser muy positivo, no preocuparte por cosas que igual ni pasan, desear cosas que igual no tendrás nunca. Hay que estar contento con lo que se tiene, no compararte con las otras personas, ser uno mismo. Procura no enfadarte, porque entre dos, si uno no quiere, hay tranquilidad asegurada.

Mi conclusión es que si se tiene paz interior, tienes más calidad de vida, se toman menos medicamentos, duermes bien, estás contento y tienes más energía.

MÁS SUGERENCIAS:

- Dieta: Equilibrada.
- Deporte.
- Caminar.
- Actividades que te motiven.
- Yoga.
- Leer: recomendaría *El Arte de vivir*, de Nadine Crenshaw, y *Tú Puedes ser más feliz*, de Ramón Menal.

Mi Vida

Tenía 26 años, casada, con una niña de 3 añitos y toda una vida por delante, cuando me salió un bulto en el pecho. Acudí al hospital, me hicieron las pruebas pertinentes. Era viernes, iba a buscar los resultados. El médico me soltó, con poco tacto, como si me contara un chiste: "Tienes un cáncer maligno, hay que operarte ya".

Ese fin de semana, tanto mi familia como yo lo pasamos muy mal, pero menos mal que duró poco, pues llegó el lunes y justamente los médicos que llevarían mi enfermedad (cirujano y oncólogo) se encargaron de darnos la explicación correcta y adecuada, diciendo que no iba a ser fácil.

Había que luchar.

Me operaron. No me quitaron la mama, ya que el tumor estaba localizado. Me limpiaron bien la zona y extrajeron todos los ganglios para analizarlos. Los resultados mostraban que tenía receptores malignos.

Pasé al departamento de oncología y los profesionales me dijeron que no sólo sería la operación, además tenía que someterme a sesiones de quimioterapia, radioterapia y braquiterapia, este último proceso en un hospital oncológico.

Llegó el día. Comenzaron los tratamientos y fueron muy agresivos. Mis defensas bajaron, todo se hizo más complicado. Pasaba la mayoría del tiempo hospitalizada, ibueno, en un hotel!

Por fin se acabaron los tratamientos y los hospitales, aunque siguieron haciéndome pruebas y visitas de control.

No hacía ni un año que había acabado los tratamientos y me encontraba en fase de recuperación. En ese tiempo cometí un error, quedarme embarazada, ya que no quería ni podía, porque mi hijo y yo corríamos peligro.

Estaba de mes y medio. Mi marido y yo concertamos una visita con el médico para proponerle la suspensión del embarazo, antes de que estuviera más avanzado, pero éste nos dijo que siguiera adelante, puesto que yo y el niño estaríamos controlados. Me harían las pruebas necesarias y, a la mínima sospecha, se decidiría.

A los 5 meses me noté dos bultitos. Me hicieron una biopsia para analizarlos y los resultados indicaron que volvía a tener cáncer. Decidimos seguir con el embarazo, siendo un doble motivo para luchar.

Me operaron haciéndome una mastectomía, embarazada de 6 meses y medio. Me hicieron una amniocentesis para dictaminar si el niño tenía los pulmones desarrollados. La prueba dió positivo. Ya estaba de 7 meses y los médicos se vieron obligados a provocarme el parto, pues tenían que volver a darme sesiones de quimio y embarazada no era posible.

Se concretó un día para el parto. Estaba contenta, ya que todo iba a ir bien.

Aunque mi marido, mi familia y los médicos estaban muy preocupados por todo lo ocurrido en el embarazo, me habían ocultado que, según los médicos, el niño corría peligro porque me habían operado embarazada y era prematuro, por lo que posiblemente iría a la incubadora.

Llegó el día, con mi marido a mi lado. Nació el niño, ni más ni menos que 13 horas de parto. Nació sin problemas y no fue a la incubadora, ya que pesó 2,740 Kg. Todo el equipo médico estaba contento pues no se imaginaban lo bien que había salido todo. Se portaron genial y guardo muy buenos recuerdos y anécdotas de las 13 horas.

Para mi familia las horas se hacían eternas. Salí de quirófano a las 11 de la noche, con mi niño entre mis brazos, cuando se abrieron las puertas. ¡Vaya expectación!

Estaban todos emocionados, mi familia, la de mi marido, amigos y especialmente mi hija, que sólo tenía 5 añitos. Qué momento, cuando se acerco mi hija y me vi con mis dos niños. Menos mal que seguimos con el embarazo.

Pasaron 15 días del parto y ya estaba bastante recuperada, ya que siempre procuré alimentarme al máximo para tener buenas defensas, aunque la quimio se encargaba de bajármelas.

Al igual que las anteriores quimios, me pasaba la mayor parte del tiempo ingresada, aunque siempre estaba menos días de los que los médicos me decían. Según ellos, mi forma de ser me ayudaba bastante en mi recuperación, ya que era muy positiva, confié plenamente en ellos y en mí misma. Lo llevaba todo al pie de la letra, no me quejaba por nada y eso que me hicieron todo tipo de pruebas, pero sobre todo el alimentarme bien fue básico para toda recuperación.

No acabó aquí, pues tuve una serie de complicaciones y operaciones.

Cuando lo vi conveniente me hice la reconstrucción y estoy muy contenta.

Orgullo

es lo que siento

Por tomar las decisiones acertadas.
Por tener a mi familia y amigos siempre a mi lado.
Por el buen trato recibido en los hospitales en los que estuve.
Por estar convencida de que esa batalla la tenía que ganar.
Por no venirme abajo, incluso en los momentos más delicados.
Por tener un gran equipo médico que me trató con mucha delicadeza
Porque tuve que renunciar a algunas cosas, pero que hoy me permite vivir otras.
Porque te puedo transmitir que si estás pasando por esta enfermedad, luches.

Por tener a mi marido y a mis hijos.
Ellos han sido el principal motivo
de mi lucha.



LA DIETA MEDITERRÁNEA

La dieta mediterránea se caracteriza por una combinación de alimentos, siendo los "estrella" el aceite de oliva y el pescado, pasando por las verduras, las frutas, los frutos secos, el pan y el consumo moderado de vino.

Debemos enseñar a los niños a comer bien o, lo que es lo mismo, a comer adecuadamente, y la dieta mediterránea es un modelo muy bueno a seguir. Menos "chuches", menos bollería industrial y más frutas, frutos secos, verduras, (que tantos ascos les hacen pero que introduciéndolas poco a poco, acaban acostumbrándose).

En el mundo moderno de hoy, el rápido incremento de la obesidad, (especialmente en la población infantil) tendría que hacernos reflexionar sobre este fenómeno al que, si no ponemos remedio, se traducirá en algo muy negativo para la salud de las personas.

Así pues, no hemos de bajar la guardia, no debemos dejarnos llevar por la comodidad a la hora de elaborar una comida, porque no sólo se beneficiará nuestra salud, sino también la economía de la Sanidad Pública.





in=migració
d'aquí a allà...



Gentes del mundo

La inmigración es un tema muy contradictorio teniendo en cuenta que los españoles somos un país de inmigrantes. Tenemos que ser tolerantes con la gente que llega a nuestro país, respetando sus costumbres, su religión, su cultura, gastronomía...

Creo que para ningún inmigrante debe ser grato tener que salir de su país, dejando a su familia, su casa y sus costumbres. Toda persona, sea del continente que sea, debería tener los mismos derechos sociales y laborales, independientemente del país que sean.

Se despide un melillense, el cual emigró de su tierra natal para así poder integrarse y vivir feliz en Cataluña.

Situación de un inmigrante



Los inmigrantes somos personas inconformistas, que luchamos aunque se pierda la ida, por creer que lo superas todo.

Yo fui un inmigrante en 1963. Pasé la frontera con 17 años sin saber el idioma, como todos.

Los que inmigramos, lo primero que hacemos, es buscar alojamiento para dormir, así que me busqué una habitación con una cama, una mesa, dos sillas y una cocina de *camping-gas*, para hacer la comida, un lavabo compartido para 26 personas y la ducha aparte.

Los primeros días no quiero ni pensar en lo mal que lo pasé para buscar trabajo pero al final encontré lo que no quería nadie, aunque yo con

la ilusión de poder tener de todo cogí el trabajo. Lo que más me importaba era poder ayudar a los demás; ahora no le ayudas ni a un hermano, y menos a los demás.

Cuando estás en otro país tienes que adaptarte a las normas de ese país, si no, debes regresar al país de origen.

Y si llegas a un país que ya está saturado, las cosas se complican más para los del país y mucho más para los extranjeros.

España, hace 90 años, tenía 504.000 km² y 27 millones de habitantes. Hoy con más de 45 millones, las cosas se complican mucho más.

Niños sin Infancia



Escribo estos párrafos de niños sin infancia e inmigración porque, por algunas circunstancias, soy una de ellas. La verdad, no tengo la menor idea de por dónde empezar, pero por bien o mal voy a empezar así. Somos de familia humilde, tengo 7 hermanos y yo soy la tercera de ellos. Con 8 años ya me dedicaba a trabajar, no tenía el placer o el gusto de disfrutar como los demás niños porque en mi casa pasábamos necesidad. A mi corta edad no tenía un juguete o una muñeca, sólo sabía que tenía que trabajar para salir adelante, pero eso a mí no me importaba en esos momentos...

Cuando me sentía verdaderamente mal era cuando teníamos que separarnos de la familia. A mí no me importaba trabajar de día o de noche con tal de estar cerca de ellos, pero a lo mejor, eso no era lo suficiente en esos instantes, ya que teníamos que seguir luchando por nuestra vida misma y por el futuro.

A los 13 años me vine a Alemania, y eso fue lo peor que me podía haber pasado. Fueron nueve meses de calvario y llanto porque nos trataron muy mal. No nos daban de comer y no nos dejaban salir para nada si no era con ellos. Pero bueno, no teníamos otra cosa, nada más adaptarnos a ese tipo de vida. De esos días que viví allí no me hubiese querido acordar más porque al final nos vinimos a España, donde se decía que aquí era fácil buscar trabajo.

Con 15 años me vine a España y no sé si a mí la mala suerte me perseguía, porque encontré trabajo en una casa de "explotadores". Tenía que trabajar de sol a sol y cuando vi todo eso me quise ir de allí. La señora no me dejaba, me decía que me denunciaría porque era una inmigrante sin papeles. Para mí eso no era un impedimento, me armé de valor y me fui nada más salir de allí. La señora me acusó de ladrona, decía que creía en Dios y que Dios es amor. Resultó todo una maldad. Menos mal que nada más llegar aquí me acogieron unas monjitas y con ellas pude salir adelante y con más ganas. Como ven, yo no he tenido una infancia feliz, siempre con tan mala suerte, que a veces nos preguntamos de donde sacábamos fuerza...

Bueno, ya esos tiempos pasaron, pero la realidad es así. Ahora llevo 15 años aquí y tengo un niño al que daré todo el cariño que a mí me faltó y también le enseñaré todos los valores que hay que saber.



MEDIambient
un lloc que cal cuidar...

EL CALENTAMIENTO GLOBAL



A veces parece que las cosas que pasan en el mundo no nos conciernen cuando vemos desastres naturales. Por ejemplo, el fuego, las inundaciones, el deshielo de los polos, parecen películas de ciencia ficción y no el calentamiento de la tierra. A veces pensamos que faltan muchos años para eso, pero nos equivocamos si pensamos así.

La tierra es nuestro planeta, la capa que la rodea es la atmósfera. Su función es atrapar los rayos del sol y mantenerlos dentro del planeta para que conserven una temperatura de 15°C. De lo contrario, los rayos del sol se escaparían y en nuestro planeta bajaría la temperatura.

A una temperatura de 18°C se da el efecto invernadero, que es causado por gases como vapor de agua, dióxido de carbono, metano, ozono y otros en una proporción adecuada. Los gases en estado invernadero cumplen su

cometido, pero si aumenta su concentración, los rayos del sol no pueden escapar y la temperatura del planeta se eleva con repercusiones catastróficas.

¿Por qué aumentan los gases de efecto invernadero? Hay tres factores fundamentales: La quema de combustibles fósiles.

La destrucción de los bosques que absorben el dióxido de carbono.

El aumento de la población.

Todo es un círculo vicioso. La población del mundo aumenta vertiginosamente, lo cual supone un mayor aumento en el consumo de recursos naturales (comida, agua, etc.)

Los árboles absorben un gran porcentaje de emanaciones de dióxido de carbono, pero actualmente estamos destruyendo nuestros bosques y selvas, que son los pulmones de

nuestro planeta para satisfacer las demandas. México, etc.

El ser humano todavía utiliza plantas de carbón para generar energía. Esto se traduce en 2.500 millones de toneladas de dióxido de carbono al año, que expulsa al ambiente el uso excesivo del automóvil, generando 15.000 millones de toneladas dirigidas a la atmósfera.

¿Qué consecuencias causó esto para el calentamiento global?

Veamos. Al quedar atrapados un mayor número de rayos del sol, la temperatura del planeta aumenta y eso ocasiona sequías, escasez de agua e incendios.

Paradójicamente, el calentamiento global produce lluvias e inundaciones más severas. Los rayos del sol aumentan las temperaturas de los océanos y eso provoca mayor evaporación y precipitaciones más severas.

Pero, además, cuando un huracán entra en contacto con aguas más cálidas sucede lo peor. El aumento de la temperatura hace que los polos se descongelen y, en consecuencia, entre más agua dulce al mar, elevando el nivel de los océanos y provocando inundaciones severas. El problema es serio, ya que si el nivel del mar subiera seis metros arrasaría San Francisco, Florida, Holanda, Beijing, Calcuta,

Podemos seguir engañándonos o decir que tenemos tiempo para cambiar, pero eso no es cierto y tenemos que empezar a actuar ahora. Hay unos puntos para ayudar al planeta:

- Comprar focos ahorradores de energía.
- Apagar o reducir los calentadores de aire acondicionado.
- Comprar autos eléctricos de bajo consumo.
- Compartir el coche.
- Caminar o ir en bicicleta.
- Usar menos agua caliente al ducharnos.
- Lavar con agua fría.
- Reciclar.
- Plantar un árbol.

En resumidas cuentas, estamos acabando con el planeta que tanto nos ha dado. Aún estamos a tiempo, pero tenemos que cambiar nuestra manera de pensar y empezar ahora ya, que es tiempo de preocuparnos por nuestro futuro.



LA SUMA

Quiero dirigirme a vosotros para hablaros de la importancia de las energías renovables y el reciclaje.

Las energías renovables, como la energía solar, térmica, fotovoltaica y eólica, son energías limpias que nos aporta la naturaleza (el sol y el viento), no contaminan, su duración es muy larga y además nos aportan muchos beneficios. Entre algunos de los que hay, están el ahorro energético, el ahorro de dinero para todos, beneficios para todos y el más importante, cuidar nuestro medio ambiente. Si no cuidamos nuestro planeta, ¿qué es lo que nos va a quedar? NADA.

Entre todos podemos mejorar, apostando por las energías renovables y el reciclaje. Lo que obtendremos serán beneficios y nuestro planeta estará menos contaminado y será el más bonito de todos. Para conseguirlo, tenemos que poner un poco de voluntad por parte de todos y lo conseguiremos.

LA SUMA DE LOS DOS ES EL FUTURO DE TODOS

LOS ECOPARC

Hola compañeros y amigos, hoy les contaré que es un ecoparc, porque si no existieran, el mundo se convertiría en un estercolero.

¿Qué son los ecoparc? Empresas dedicadas al tratamiento y reciclaje de residuos domésticos. La basura es transportada por los camiones de recogida y llevada al ecoparc. Descargan en el muelle, de resto u orgánica, y el material es llevado a la cinta transportadora, pasando por la separación de materiales: vidrio, papel, cartón, hierro, etc.

A continuación, pasa el resto por unos trómeles que separa el material orgánico de los plásticos.

El material orgánico es transportado por cintas hasta los túneles y trincheras para fermentar y secar. Una vez seco, se convierte en compost.

La basura orgánica (cubos marrones) sigue el mismo sistema de recogida y separación. El tratamiento es igual que el resto, pero el material saliente del trómel es llevado por cintas hasta los digestores e introducido en ellos para su fermentación produciendo biogás que, a su vez, es consumido por grandes generadores que producen electricidad.



Reciclar es fácil

La preocupación por el medio ambiente es muy grande, o debería de serlo, porque solamente tenemos un planeta y habría que cuidarlo un poco más, cada uno en su medida.

Reciclar no cuesta tanto. Es sencillo. Con tener unos recipientes separados y luego echarlos en los contenedores. Con ese gesto, ayudas a conservar el medio ambiente y ahorras energía.

Pensar que el agua se malgasta, ya que va al mar; que la energía eléctrica no es de balde, y una bombilla encendida en una habitación vacía es un derroche de energía.

Al ir a la compra con un cesto o carro también

ahorramos en bolsas de plástico.

Tendríamos que pensar más en lo que tenemos y en lo que ya hemos perdido, pues la naturaleza es muy sabia. Si vamos arrasando con todo, al final no quedará nada.



visitan's!

El Punt Òmnia de la Fundació Barberà Promoció és un espai que fa possible la formació i l'ús obert a Internet i als programes informàtics més actuals, amb el propòsit de garantir l'accés a les noves tecnologies de la informació i la comunicació, així com l'alfabetització digital de tota la població.

Aquest és el resultat d'un exercici d'aprenentatge en el qual els usuaris del Punt posen a prova els coneixements apresos durant el curs fent ús de les eines informàtiques.

L'objectiu de la revista és eminentment pedagògic i en cap cas la Fundació o algun dels seus tècnics en farà un ús comercial.

Punt Òmnia

Fundació Barberà Promoció



[Inici](#) | [Qui som?](#) | [Què oferim?](#) | [Què estem fent?](#) | [Quins horaris?](#) | [Com inscriure't?](#) | [On som?](#)

2on número de la revista del Punt Òmnia

25 febrer 2009

Ja tenim aquí el segon número de la revista que s'ha fet durant el 4 trimestre de 2008. En total han sortit 38 articles repartits en les següents temàtiques:

- Social
- Turisme
- Oci/Temps lliure
- Esports
- Salut
- Crítica/Opinió



Els participants en la revista han estat usuaris que fan els tallers inicials d'alfabetització digital i usuaris que venen en horaris d'accés lliure. De cara a altres edicions esperem que puguin participar d'altres col·lectius que venen al Punt.

1. Si voleu veure el 2on número fes un clic [aquí](#).
2. Si voleu descarregar el 2on número feu un clic [aquí](#).

Números anteriors:

1. Si voleu veure el 1er número fes un clic [aquí](#).
2. Si voleu descarregar el 1er número feu un clic [aquí](#).

Gràcies a tots per participar!!!

 [Cap Comentari »](#) |  [Actualitat Òmnia](#) |  [Enllaç permanent](#)

 Enviat per Diego

GESTIÓ

-  [Identificar-se](#)

CATEGORIES

-  [Actualitat Òmnia](#) (11)
-  [Biografies](#) (1)
-  [Celebracions](#) (3)
-  [Concurs](#) (2)
-  [Creativitat](#) (1)
-  [Crítica](#) (3)
-  [Cultura](#) (2)
-  [Economia](#) (1)
-  [Educació](#) (1)
-  [Esports](#) (2)
-  [Festes](#) (6)
-  [Gastronomia](#) (24)
 -  [1er Plat](#) (9)
 -  [2on Plat](#) (5)
 -  [Postre](#) (9)
-  [Gravacions sonores](#) (1)
-  [Idiomes](#) (1)
-  [Internet](#) (6)
-  [Joves](#) (2)
-  [Medi ambient](#) (1)
-  [Música](#) (1)
-  [Nens](#) (3)

~~fe d'errades~~

Revista núm 2

Pàg. 2

L'article "Aunque parezca mentira los hombres también cocinan", va ser etiquetat amb el nom de Antonia V. quan l'article pertanyia a Luis I.

autors, en ordre alfabètic

ÁfricaR · AnaR · ÁngelesD · AntoniaM · AntonioO
AntonioZ · AraceliJ · AsunaA · BilmaG · CarlosB
CarmenC · ClemenP · CristinaG · DavidJ · DionisioO
DoloresB · DoloresL · DoloresP · ElenaL · EmilianoI
FernandoF · FernandoR · FranciscoG · FranciscoL
GabrielaF · GemmaS · IsabelC · JAnotonioN · JaumeS
JoséAO · JoséJD · JosefaA · JuanaC · JuanaV · LoliM
LuisI · LlanosO · M^a Angeles · ManoloA · ManuelD · ManuelM
MariaS · MercedesA · MiguelAE · MiriamT · PepiS · QuicoR
RosaS · SaletaV · SelinaR · SilvaK · TeresaB