

*Revista electrónica  
Riera Bonet*



**Xarxa** òmnia



Un cop més, hem pogut editar, un nou número de la Revista Digital del Punt Òmnia Riera Bonet, Molins de Rei.

Tot plegat i en gran part, ha sigut possible a les persones que habitualment fa un ús del Punt Òmnia Riera Bonet i del Casal Cívic Riera Bonet, en tota la seva magnitud. Es per tal que, des de el PO i el Casal, volen agrair i donar-lis les gràcies a totes aquestes persones, com altres que han col·laborat per a fer possible la revista, un nou trimestre.

També, voldríem donar les gràcies a, totes aquelles persones que, directa o indirectament, ens han proporcionat algun tipus de recolzament per poder continuar i fer visible la nostra tasca com a reporters/res amateurs.

Cal esmentar que, totes les opinions aquí expresades, son propies de les persones que configuren la redacció de la Revista electrònica del Punt Òmnia Casal Cívic Riera Bonet, i que, aquestes, no tenen cap intenció de ferir a les persones ni a la seva sensibilitat, en cap dels seus aspectes. Només es pretén informar i donar a conèixer, diferents punts de vista multi particulars i culturals.

Esperem que sigui del vostre gust.

*La redacció de la revista.*



N  
A  
B  
U  
E  
N  
A  
S  
S

 RIERA BONET  
**Xarxa** òmnia



**LECTORES DE LA REVISTA**



LOS REDACTORES DE LA REVISTA  
LES DESEAMOS DE TODO CORAZÓN  
BUENAS FIESTAS  
NAVIDEÑAS  
CON MUCHA  
SALUD, PAZ, Y AMOR



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Treball,  
Afers Socials i Famílies**

 **FUNDACIÓ  
PERE TARRÉS**

**20**   
**anys** **Xarxa** òmnia  
1999-2019

Esta carta es para felicitar las fiestas de Navidad, y va dirigida a los lectores de nuestra revista “*Otoño*”.

Desde la redacción queremos aprovechar estas fechas para desearles a todos desde el fondo de nuestros corazones una Feliz Navidad, un maravilloso año 2021, y un buen día de Reyes y pedimos... salud, paz y amor.

### *La redacción.*





# ÍNDEX

REVISTA ELECTRÒNICA PUNT ÒMNIA CASAL  
CÍVIC RIERA BONET

## COM HE VISCUT EL CONFINAMENT

*Vols saber com ha viscut una comunitat el confinament?*

## GAYS LESBIANAS TRANSXESUALES Y EL FRANQUISMO

*Un recorregut històric LGTB durant el franquisme*

## RECORDANDO EL PASADO

*Immigració, superació i establiment*

## LA MIL·LENÀRIA

*Dos amics i un recorregut per la terra alta*

## MIRIAM

*Una mare a una filla*



# ÍNDEX

REVISTA ELECTRÒNICA PUNT ÒMNIA CASAL  
CÍVIC RIERA BONET

## RELATO DE UNA ENFERMERA CON LA COVID 19

*Entrevistem i coneixem vivències en primera persona*

## QIGONG

*Una disciplina mil·lenària*

## 10 PREGUNTAS SOBRE LA HOMOSEXUALIDAD

*Potser mai te les has plantejat*

## MARGARITA SALAS

*Noies capdavanteres, pioneres i innovadores*

## PROTESTAS

*Això no pot ser*



# ÍNDIX

REVISTA ELECTRÒNICA PUNT ÒMNIA CASAL  
CÍVIC RIERA BONET

## EM QUEIXO DE...

*Estic farta de que em preguin el pèl*

## RECEPTES DE CUINA

*Receptes de cuina ideals per aquestes festes nadalenques*

## CONTAMINACIÓN

*I tu que fas per minimitzar l'impacte ecològic?*

## HISTORIA DE LA CANCIÓN DEL VERANO

*En temps de fred, posem una mica de caloreta*

## LA SOLEDAD DEL ALMA

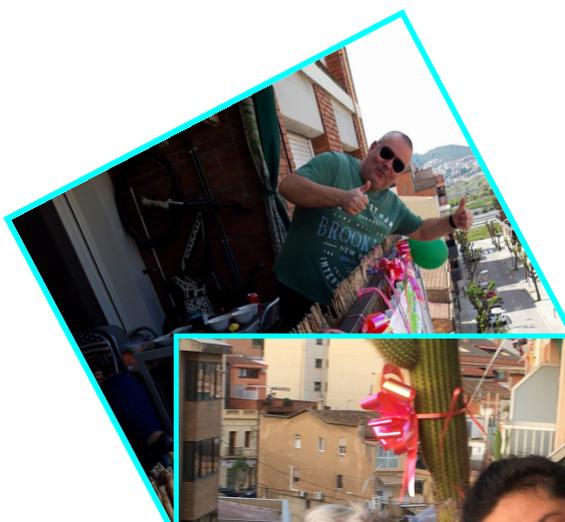
*Bibi Cuore en regala un dels seus pensaments*

*Revista Digital Punt Òmnia Casal Cívic Riera Bonet n°2*

## Com he viscut el confinament

He viscut el confinament, m'he sentit molt protegida per la meva parella en Jordi, i sobretot la nostra filla, i per al meu entorn, els meus veïns, Dani, Susanna, Lucas, i jo, vàrem viure moltes coses junts, passaran anys, i les, i hores que vam passar junts en els nostres balcons, no puc expressar els sentiments perquè són molt intensos, i a la vegada tristos, cantarem, ballarem, parlàvem, rèiem, les nostres emocions va anar variat constantment. Dani, Susanna, i Lucas, per nosaltres sou de la família.

*DANI EN EL SEU BALCÓ*



*SUSANA I MAGDALENA,  
EN EL SEU BALCÓ*



*CADA UNA*



*DANI, SUSANA, I EL SEU FILL LUCAS*

Una iniciativa que em va proposar la Susana, en aquest confinament, cosir bates i tallar davantals per la clínica de Molins de Rei, vam fer un tàndem i sortia la feina, ella va ser un crack tallant davantals, la veritat és, que podia fer-ne uns tres mil amb un dia, i jo cosia bates, quan la clínica ja anava arriben bates fetes, els voluntaris ja no en fèiem, els davantals se'n van anar fent fins dies més tard. Jo vaig fer mascaretes per, la meva família, i amics.

*AIXÍ SON ELS DAVANTALS QUE TALLAVA LA SUSANA*



*TALLANT BATES PER COSIR-LES.*



*NOTES D'ÀNIMS PER LES INFERMERES, FETES PER LA SUSANA.*



*COSINT LES BATES*



*LA BATA ACABADA*



Que vist des del des confinament, una olla de pressió a punt d'explotar. Malauradament d'aquesta situació, es veuran gent que no té feina, que no cobraran els ajuts, del govern, i moltes persones grans i petites, que necessiten de psicologia, aquest any pels nens també els marcarà en els estudis, i la situació en si mateixa, els que han nascut aquest any serà la generació de la COVID, el record de les persones que ens han deixat... Molt intens.

Les famílies estem a casa confinats, el meu bloc de pisos on visc ara un espai protegit i viure en un cinquè és casi impossible que el bitxo pugés, no era creïble que un virus tan petit fes tant de mal.

Les notícies eren desesperants i feia molta tristor, els sanitaris cada vegada més saturats. La falta de personal, mèdic, efèmeres, auxiliars, etc. i sobretot que estiguessin preparats per una pandèmia tan gran, feien falta UCI, respiradors, i sobretot material per la protecció dels sanitaris en general.

Una cosa que em va impressionar molt va ser com les persones compraven impulsivament de tot, tant és així que tot s'esgotava, però segueixo sense entendre per què tant paper per a l'inodor.

Les famílies que tenen un malalt de la COVID 19, no poden acompanyar-lo per res, i sols sabien el que els deia la metgessa per tlf. Quan morien també era difícil pels familiars, ni acompanyament el final de la vida, ni en l'enterrament, aquests llocs era on àvia més concentració de virus.

Les residències d'avis van ser i són les més perjudicades, també és on han mort més persones, i és on més ha falta de tot l'esmentat abans.

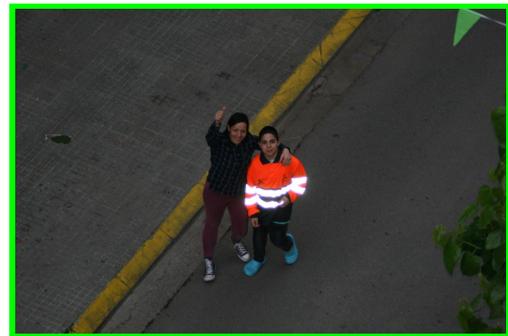
Les persones que estan a la residència ara són els que més pateixen del nostre poc esforç, perquè ells encara estan confinats, i les visites són molt restringides, quan parles amb ells estan conformats, però la solitud en aquestes edats fa molta tristor. Totes aquestes notícies cada vegada eren més impressionants, i si veies la TV. Pitjor la COVID 19 ens feia mal, però sentir els polítics barallant-se, dir-se coses que no venien el cas encara feia més gran la pandèmia.

És una situació d'incertesa molt gran per tothom, quan i tens un familiar malalt l'angoixa és inexplicable. Dos mesos d'UCI, cada dia la metgessa trucava per tlf. I ens posava al corrent de com estava el malalt, deia, molt greu, però establa, arriba un dia que el pacient està més bé, el van despertant a poc a poc de la sedació, i el passen a una altra sala (dic sala perquè no sé com es diu).

En aquestes sales se suposa que no calen tantes infermeres, però aquests pacients necessiten cures molt constants. El pacient encara no estava desconnectat del respirador mecànic, abans li van fer una traqueotomia perquè aprenguin a respirar per si mateix, quan fan mucositat la infermera els ajuda amb l'aspirador, en una d'aquestes vegades va fer mucositat i li va taponar per on es respira, va fer una aturada cardíaca, i el posen una altra vegada a l'UCI, van trucant al tlf. Des de l'Hospital i ens donen la notícia, i et preguntes per què una altra vegada?, et resignes, però amb més por, ja saps el que fa aquest virus.

Dues setmanes més tard el van despertant a poc a poc de la sedació, per fer Rehabilitació i poder recupera la musculatura de tot el cos, i així poder-se aixecar-se i camina de nou, et felicito per ser tan positiu i fer més agradable la situació, li han quedat seqüeles, petits vessaments en els pulmons, que es transformen en fibrosi quística, i amb una cama que no pot caminar bé.

La part divertida encara que sembli impossible. Quan els veïns surten a les vuit de la nit per aplaudir els sanitaris, després posem els mòbils, per sentir la cançó resistiré del dúo dinàmic. Un dia sentim toca una guitarra i algú que cantava la cançó, era i és un veí, en Rubèn el nostre DJ.



*RUBÉN AMB LA SEVA MARE L'ANNA.*

*EL NOSTRE DJ. RUBÉN. ET MEREIXES EL MILLOR*



*RUBÉN I EL SEU SINTETIZADOR*

RUBÉN ETS: GRAN, GENERÓS I UN ETC. QUE ET VAGI TOT MOLT BÉ

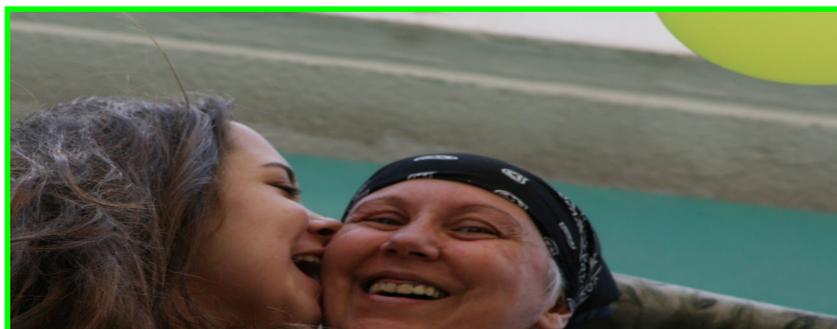
El que menys esperava és un família que ens van fer passar uns dies fantàstics, i això que van ser molt difícil.

Gràcies, pares d'en Rubén i el seu germà Pablo, per aquesta generositat diària dedicada als veïns del carrer "GENERAL CASTAÑOS"

Li vam demanar si podia posar ell la música amb el permís dels pares, va ser així, dies més tard, el divendres va ser una hora abans del sopar i el dissabte una hora per fer el vermut, amb un sorteig i fèiem regals de pastissos dolços, etc. el diumenge fèiem un bingo i sortejàvem el dinar, i el postra, o per fer el vermut, totes aquestes activitats sempre amb música, etc. que en penso de bo en el confinament?, molts veïns i veïnes què des que fa de quaranta anys que visc en el carrer i no els coneixia, ara l'estimo més el meu carrer.

Sempre hi ha una persona dinamitzadora, que organitza els esdeveniments, us he de dir que ens ho va fer molt bé, per desgràcia TINA, ja no estàs entre nosaltres, però si en els nostres cors.

*TINA, com sempre en el teu balcó*



*LA MARINA FENT UN PETÓ A LA SEVA MARE LA TINA*



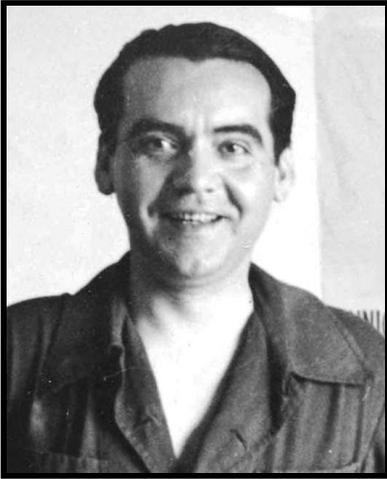
***CARRER GENERAL CASTAÑOS***

El meu carrer cada vegada la vull més, les sensacions viscudes en els dies de confinament només ho sabem, el carrer i jo.

**OM.**

## GAYS LESBIANAS TRANSXESUALES Y EL FRANQUISMO

**18 de agosto de 1936.**



La sublevación militar entra en la segunda República con el triunfo del frente popular. Federico García Lorca, asesinado por ser, GAY, y HOMOSEXUAL.

Al principio del régimen del General Franco, se eliminó cualquier tipo de disidencia política. Y cuando las amenazas contra el franquismo se redujeron, se empezó a perseguir la homosexualidad llamándolos “violetas”.

En 1954 cuando la ley de vagos y maleantes fue notificada, se incluyó en ella a los homosexuales y decía:

*A los homosexuales, rufianes, proxenetas, a los mendigos, a los profesionales que viven de la mendicidad ajena, y explotan a menores de edad. Enfermos mentales o lisiados, para que cumplan todos y sucesivamente las medidas siguientes;*

**A) Internado en un establecimiento de trabajos o colonias agrícolas, a los homosexuales sometidos a estas medidas de seguridad, deberían ser internados en instituciones especiales, y en todo caso con absoluta separación de los demás.**

**B) Prohibición de residir en determinados lugares o territorios y a la obligación de declarar su domicilio.**

**C) Sumisión a la vigilancia de los legados. Estos establecimientos y colonias eran auténticos campos de concentración, en Tefía en la isla de Fuerteventura, en que los presos trabajaban bajo condiciones inhumanas hasta caer agotados, y sufrieron palizas, castigos corporales, emocionales, y pasaron hambre.**



**Casa de colonias de Tefía, Fuerteventura.**

Unas 5000 mil personas fueron detenidas por su comportamiento GAY, la iglesia, y la medicina colaboraron con el régimen, para eliminar cualquier espacio de dignidad para los homosexuales.

En los años sesenta la cultura GAY empezó a aparecer de forma escondida, en Barcelona, Ibiza, y Sitges, (popular destino GAY).

En los años setenta la ley de peligrosidad y rehabilitación social, dio un enfoque a “TRATAR” y “CURAR” la homosexualidad, se establecieron dos penales uno en Badajoz, donde se enviaban los Activos y otro en Huelva, para los Pasivos, en estos establecimientos se les quería cambiar mediante terapias de aversión: tras estímulos, a los homosexuales se les daba descargas eléctricas, que cesaban cuando creían que no había estímulo homosexual.



***Penal de Badajoz para ACTIVOS.***



***Penal de Huelva para PASIVOS.***

Muerto el Dictador. El rey Juan Carlos I devino jefe del Estado, y tras un breve gobierno de Arias Navarro, nombró a Adolfo Suárez, presidente del Gobierno de España.

En 1975, poco después de la muerte de Franco, en los inicios de la Transición se creó el Front d'Alliberament GAY en Catalunya. (AAG) de las cenizas del (MELH) Movimiento Español de liberación Homosexual. La Asociación no sería legalizada hasta el 15 de julio de 1980.

El FAG, sirvió de fenómeno para la creación de otras asociaciones, similares al resto de España.

La primera salida del armario pública fue en 1975, Armand Fluvia. En ese momento había empleado el seudónimo de Giamond.

Tensiones entre GAYS y LESBIANAS, llevan a la creación en 1981 del colectivo Feminista y Lesbianas de Madrid.

No fue hasta 1986 la homosexualidad dejó de ser delito contra el honor, el Ejército Español castigaba la homosexualidad con la separación del servicio entre 6 meses o seis años de cárcel.

En 1996, gana las elecciones José María Aznar, rechazó las diferentes proposiciones de ley, que propuso la oposición para legalizar el matrimonio homosexual.

En 2004 gana las elecciones el centro izquierda liderado por José Luis Rodríguez Zapatero, Por tanto en este mandato se legalizó el matrimonio homosexual.

OM.

## RECORDANDO EL PASADO

Últimamente no se habla casi nada sobre la inmigración, las noticias sobre la misma, han pasado a un segundo plano, ahora desgraciadamente todo está centrado, sobre el Coronavirus ó Covid 19, es la actualidad y todas las noticias giran a su alrededor.

Echando la vista atrás con nostalgia, cosa que solemos hacer bastante a menudo las personas mayores, aunque la gran mayoría tenemos un poco mermada nuestra memoria; sin embargo podemos recordar más las cosas que nos pasaron en el pasado, que las cosas que nos ocurren en el presente, y más si son momentos o episodios que de alguna manera, te marcaron o quedaron grabados para siempre en tu mente.

La emigración a la que yo me voy a referir, no es a la que por desgracia realizan jugándose la vida, de una manera brutal y arriesgada las personas sobre todo jóvenes e incluso madres con hijos pequeños y también embarazadas, para venir a un país de Europa en busca de realizar su sueño, una vida mejor, o como poco poder simplemente “vivir”, dejándose por el camino su propia vida, de una manera inhumana, muriendo ahogados en el mar. Los que consiguen llegar, luego la gran mayoría tampoco tienen una vida muy agradable, se les persigue, discrimina, no tienen trabajo, o se tienen que dedicar a trabajos duros, marginados o perseguidos por la ley.

Yo voy a hablar de la emigración que sufrieron, nuestros padres y nosotros mismos y a la que se vieron abocados una inmensa mayoría de españoles en la posguerra, buscando otra vida donde vivir algo mejor y sin tanta escasez para ellos y sus hijos.

Muchos emigraron a otras naciones como Alemania, Francia, Suiza etc. y también pasaron lo suyo, sin saber el idioma para poder entenderse, muchos de ellos también se vieron discriminados por ser españoles y realizaron trabajos duros, pero la gran mayoría, entre los cuales se encontraban mis padres, emigraron a otras ciudades de España como Madrid, Barcelona, Bilbao, Valencia principalmente entre otras.

Nosotros, mi familia nos vinimos a Barcelona, porque aquí se había venido anteriormente una tía mía, hermana de mi madre que estaba casada y tenía casa,

primero vino mi padre junto con mi hermano mayor, que tenía diecinueve o veinte años y empezaron a trabajar los dos en la construcción, mi padre era albañil en el pueblo y ejercía como tal, combinando este trabajo con otras labores del campo.

La verdad es que mi familia nunca paso hambre,mi padre era un trabajador nato y además teníamos casa propia, una casa junto a la iglesia hecha de piedra que se hizo para los trabajadores que construyeron la iglesia, y al lado de esta estaba el cementerio viejo, prácticamente derruido donde muchas veces jugábamos los niños.

También recuerdo perfectamente como en el tiempo de la cosecha de los girasoles, venían los carros y las galeras; las galeras eran unos carros muy grandes que a diferencia de estos, en vez de llevar dos ruedas y dos palos uno a cada lado del carro con el caballo en medio, la galera tenía cuatro ruedas dos grandes detrás y dos más pequeñas delante, con un gran palo central al lado del cual se enganchaban los caballos, de esta forma la galera tenía más capacidad de carga y más caballos para arrastrarla.

Descarga de los girasoles en la era enfrente de la iglesia y allí las mujeres sentadas en sillas de patas cortas con asientos de aneas, con sus mandiles y sombreros de paja para protegerse del sol, con unos mazos de madera golpeaban sin cesar los girasoles, hasta sacar todas las pipas de estos; los niños llenábamos los capazos de esparto de los montones de pipas y se extendían por toda toda la era para secarlas al sol, de vez en cuando pasábamos arrastrando los pies, haciendo surcos para que se fueran secando todas, una vez secas se guardaban en sacos en sitio seco hasta su posterior venta.

Muchas veces hablando con un primo mio de mi misma edad y recordando cosas del pueblo, nos acordamos de las noches de crudo invierno incluso estando nevado se bajaban a mi casa toda su familia, mis tíos y sus hijos, ellos vivían en la parte alta del pueblo, como decía se venían a nuestra casa porque entonces no había calefacción solo el fuego a tierra para hacer la comida y calentarse un poco; pero mi padre hombre muy trabajador, buen albañil y muy observador fué hacer unos trabajos en un pueblo de alrededor y vió que tenían para calentarse en invierno una “Gloria” así que mi padre cuando terminó el trabajo y regresó a mi pueblo se puso manos a la obra y nos construyó una “Gloria” en mi casa, nombre de lo más acertado.

Es un sistema de calefacción muy antiguo, utilizado sobre todo en Castilla casi desde la edad media, tiene como antecedente directo “El hipocausto romano” es un túnel como un

horno de una bóveda pero pequeño, hecho de paredes y bóveda de tochos que recorre por debajo del suelo de la estancia que se quiere calentar, con una puerta de entrada para meter la paja y la leña, una vez encendida se cerraba la puerta metálica con una rejilla incorporada, para regular el flujo de aire caliente que recorría el túnel, y el humo salía por una chimenea.

Realmente se estaba en la gloria, supongo que de ahí su nombre tan acertado, cuantas veces nos referimos a los buenos y calientes momentos que allí pasamos, además de nuestros infantiles juegos.

Por último para no hacerme pesado con las batallitas de persona mayor y nostálgica recordando los hechos y episodios del pasado, les voy a contar mi experiencia con respecto al viaje de mi pueblo a Barcelona; por cierto soy de un pueblo de Cuenca más cercano a la Mancha que a Cuenca, y mi pueblo se llama Tresjuncos.



En el viaje de mi pueblo Tresjuncos a Papiol provincia de Barcelona que es el pueblo donde vivo ahora y en el que llevo casi toda mi vida sesenta y tres años para ser exactos, no recuerdo nada del viaje en autobús, solo recuerdo el recorrido en tren desde Valencia a Barcelona por la costa, era un tren todo de madera incluso los asientos, los llamados entonces trenes "borregueros", a mi el tren me pareció enorme y fantástico, como no había visto uno en mi vida, para mi aquello era lo más.

Como he referido anteriormente, mi padre y mi hermano ya estaban en Papiol y viajábamos en el tren mi madre, dos hermanos mayores que yo de trece y once años, mi hermana pequeña de tres y yo que tenía ocho, cargados de maletas y bultos; como el viaje era ya en la tarde/noche en los vagones había muy poca gente, entonces podíamos

jugar y tumbarnos a dormir en los asientos por muy duros e incómodos que estuvieran; pero lo que realmente se quedó grabado para siempre en mi mente y aún hoy lo recuerdo perfectamente y lo sigo reviviendo en mi memoria como ese día, primero el sol en el horizonte escondiéndose en el mar como si este se fundiese con el, con un abanico único de colores rojizos, anaranjados, azules violetas y grises era un verdadero espectáculo para mí.

Al mirar a través de las ventanillas del tren el mar, ese mar inmenso, yo no había visto tanta agua en mi vida. Más tarde ya de noche con la luna llena reflejada en el mar, y las olas rompiendo en la playa, con la espuma en la arena es una imagen que cuando nombro la playa o el mar, sigo viendo esas imágenes que son para toda la vida.

Seguramente que mucha gente más o menos de mi edad, o más mayores han vivido experiencias como la mía o diferentes, mejores o peores más bonitas o más feas pero que seguro que guardan en su memoria y rememoran de vez en cuando en sus vidas cuando recuerdan el pasado.



Dedicado a mis padres y a todos los padres a pesar de no estar ya con nosotros, que tuvieron que dejar sus casas, sus pueblos, sus tierras y sus vidas para buscar una mejor, llena de sacrificios, para ellos y sus hijos.

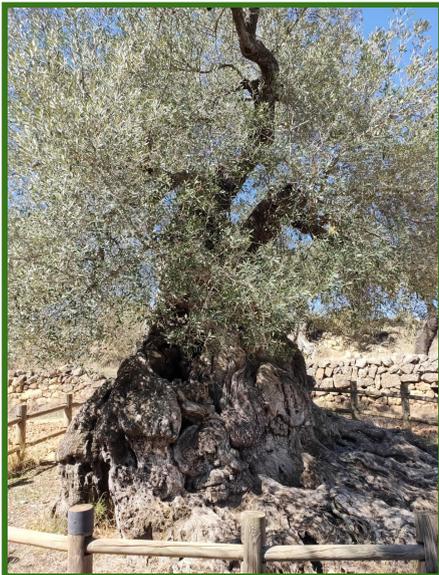
Hijos que como yo han sido padres y abuelos, y guardan con nostalgia los buenos y malos momentos pasados.

**J. Fernandez.**

## LA MIL·LENÀRIA

Sóc una persona que descendeixo de pagesos de la TERRA ALTA, TARRAGONA, i sempre que puc m'agrada donar un tom per aquestes terres que estan plenes d'esforços, dels pagesos que les treballen.

Un bon dia li vaig dir a un bon amic escolta, a tu no t'agrada fer una passejada per anar a veure l'encant dels camps d'ametlles, i oliveres? Ha!! Perlat d'oliveres si t'animes et portaré fins a l'Horta de San Juan. A la finca "EL PARROT" i la veuràs



## LA MIL·LENÀRIA

L'amic pregunta, la MIL·LENÀRIA?, de què em parles? El cap de dos dies ja ens veus per TERRA ALTA, admirant aquelles tractorades de la verema, i de tant en tant algun tractor, treballant la terra de les ametlles, per fi arribem a la finca el "PARROT". A 200 metres abans d'arribar a l'entrada de l'Horta de Sant Joan, aturem el cotxe sense problemes d'aparcament.

Caminem camps a través fins a trobar l'objectiu, visualitzar les terres netes i llaurades, que maca és la natura. Nosaltres vam fer moltes fotos amb els mòbils, oh!! No, no, fent això la dita serà, els "pixapins".

Haver passat unes hores molt maques i recordant vells temps, ja és l'hora d'anar a dinar com bons jubilats.

Ara us faré un petit resum del qual eren les oliveres, i el que són ara amb els nous avenços. Avui en dia les oliveres tenen una vida de vint-i-cinc anys, cada any fan una producció molt elevada, per exemple: aquest any una olivera fes 25 kg d'olives, el pròxim any en faran 12 kg. Menys, i així successivament, això ho solen fer tots els arbres.

Com es planten, creixen, i es cuiden les oliveres. Es planten quan tenen uns 0,50 cèntim. L'any següent de néixer ja fan 25 o 30 olives, després d'aquesta gran collita, les oliveres s'han d'esporgar deixant-li tres o quatre branques que seran les que formaran l'arbre, llaura remonent les terres uns deu cent.

Si llauessin més, endins podem fer malbé les arrels. Passat el 20 de febrer quan canvia ha lluna vella, s'han d'abonar.

A prop de Sant Josep, el 19 de març ja comença a sortir la flor, els pagesos quan l'arbre comença a florí l'anomenen la llavor, aleshores s'han d'ensulfatar contra la mosca negra, aquesta acció se sol fer dos cops l'any.

Quant l'olivera ja està plena d'olives, sota les branques si posa uns suports per donar força a l'olivera, fins a arribar el mes de Novembre, i gaudi de la collita.

La branca de l'olivera ens dóna, prosperitat i sort, símbol del món Mediterrani.

L'energia de l'olivera és beneficiosa per l'ésser humà.

**Kugi.**

# MIRIAM

Si el sol dóna energia, ETS TU  
Si la lluna neteja, ETS TU  
Si els rius i corra aigua neta i transparent, ETS Tu  
Si els mars i oceans són grans, ETS TU  
T'ha fet a tu mateix amb molt d'esforç, ETS TU  
Has passat moltes coses, la Po, el dolor el transformes  
amb amor, ETS TU  
Dones amor incondicionalment, ETS U  
ELS PARES, ELS PARES, els cuides i els tractes amb  
molt d'amor, ETS TU  
Cuides dels teus amics, ETS TU  
Sí. ETS TU, i no canviïs mai  
Estem orgullosos, DE TU  
Tens uns valors, valore'ls i no els perdís mai, ETS Tu  
Ningú ocuparà el teu lloc, ETS TU  
Valorem els teus pensaments, ETS TU  
Saps que donaríem la vida, PER TU  
T'estimem molt, A TU.

OM  
30/10/2020

## RELATO DE UNA ENFERMERA CON LA COVID 19

*“Al principio de la pandemia fue muy bueno, los pacientes y familiares cuando nos ven con gafas, y mascarilla, y tapados con los “EPIS” se asustaron, las enfermeras hablaron con ellos, para que no tuviesen miedo, e introdujesen como normal vernos vestidos así...”*



*Así vestía el personal sanitario.*

Trajes protectores muy impactantes para las personas no sanitarias.

Todas las fotografías hechas cuando daban la información en las TV.

Buenos días, Magdalena.

***¿De todos los días de la pandemia? ¿cómo te ha afectado más directa o indirectamente? ¿Y a tu familia?.***

¡Un paciente muy querido por mí, llevaba ocho años en la residencia, este paciente tenía un coma “Vigil” esto significa que está como dormido, pero habla, se comunica a su manera y no a todo el mundo, a mí me conocía la voz, lo tengo grabado en mi móvil, de tener la visita diaria de su esposa, la pandemia no dejó entrar a nadie, la tristeza lo fue apagando, como cada día pasamos a ponerles el desayuno, y veo que pierde sus fuerzas para vivir, reaccioné con rabia, y le decía Jordi! Jordi! No me hagas esta putada (no suelo

actuar así, este paciente era muy especial), llamó a las enfermeras, y lo reanimaron, y como si nada hubiese pasado. ¡Al tercer día el virus de la COVID19, hizo mella, las ingestas de las comidas no las hacía bien, me estaba diciendo déjame ir, paso después de mi turno a verle con mucha pena le digo, Jordi! Si ya no puedes más haz tu camino.

***¿Se murió contigo?***

No. A los veinte minutos más o menos, lo que tardamos en pasar los almuerzos, sí. Me acuerdo era el turno de mañana, y yo no suelo trabajar en él. Lllaman a la esposa, y se pudo despedir de él. Cuando termino mi turno de trabajo voy a verle y ya estaba muerto.



*Imagen que veíamos a diario.*

*Muy impactantes, tristes, y dolorosas.*

Estas imágenes son de un hospital, emitidas en la TV.



*Cuando nos ponían estas imágenes en TV.*

*Nos daba escalofríos.*

### ***¿Te quedaste tranquila?***

Sí, mucho. Es muy bonito cuando un paciente que no está, pero te conoce, ¿lo maravilloso que esto es?. Es una de las experiencias más bonitas que yo he vivido, estando en la residencia. ¡Al tener la situación tan personal con mi familia, tengo un don con las personas que están mal, me conecto con ellas muy bien, o estar al lado de un paciente y decir el familiar?! ¡Pero si habla! Les das seguridad y fuerza, tú Magdalena, les das la energía, pero te recompensa (Magdalena está llorando), porque te da más que te quita.

Una compañera de otra planta ahora está conmigo, hay un paciente que es muy especial, y quiere estar solo, conmigo se le ilumina la cara cuando me ve.

### ***¿No es especial contigo?***

No. ¡Cuando me ve se ríe!, ¿Mi compañera me dice extrañada?! Caray! ¿Este Sr. Se ríe?! ¡Toma pues claro que se ríe!

Te digo Magdalena, no has tenido lo más esencial en la vida, una estructura familiar, padres hermanos, pero la vida te ha enseñado que si das amor, recibes amor. Magdalena casi no puede hablar. Es así, a veces cuando mi hermana, se fustiga por la infancia que ha tenido, yo no digo que... ¡Magdalena tú no has disfrutado de una oportunidad!. Lo tuyo es! ¡Si o si! Tu hermana ha disfrutado de una “mamá”, que eres tú. Magdalena, a tu hermana no le gusta estar así. Por supuesto que no, lo más importante en su vida es su hijo, y su hija que no los ha podido criar, por su discapacidad. Ella ve a sus hijos cada quince días, mi hermana es muy maja, y simpática. Hay una planta donde los ancianos residen, esta fue más agotadora, ellos son más conscientes, preguntan más.



*Sobrevivir en estas circunstancias es muy difícil, imágenes emitidas en TV.*

### ***¿Temen al contagio?***

Sí. De hacer actividades en común, pasan a estar solos en la habitación, hubo un encierro total. Por esto te digo que cada planta es diferente, recuerdo que esta planta era más agotadora, en ella no había enfermos de la COVID 19.

### ***¿Me estás diciendo que el trabajo fue más duro en esta planta sin enfermos de la COVID 19?***

Claro al paciente has de ayudar y explicar, por qué no pueden salir fuera de su habitación o participar de talleres, pasan a estar solos separarle las camas de un extremo a otro, no pueden tener contacto con nadie, solo con el personal de la Residencia, para ellos es muy impactante quedarse aislados, y como el volumen trabajo es más grande, aunque lo tengo que decir, aquí se contrató más personal, así y todo no puedes dedicarles las horas que necesitan estos pacientes, para este grupo de enfermeras fue más agotador, es decir estas enfermeras se contagiaron de la COVID ¿y esto? Del exterior en esta planta tenían visitas.



*Preparándose para la COVID 19.*

## *¿Os prepararon para este tipo de situación?*

No. No hubo tiempo, piensa que los niños dejan de ir al colegio, el ya no pueden entrar visitas, el miércoles después aún se cuestionaba el uso de las mascarillas por parte del gobierno, nos sonaba que la dirección se preparaba, imagínate ¿nosotras nos preguntamos, y ahora qué?. Si toda la sanidad pública estaba colapsada. Hablo con mi Jefa, si puedo hacer un WhatsApp del personal de la clínica, para aportar ideas, conversaciones, y proyectos, me dicen que lo puedo hacer, por el trabajo hecho, recibo mucha gratitud de mis compañeras ¡Pero esa soy yo! Una guerrera he luchado mucho en mi vida, para mí esta fue una más.

Mi vivencia ha sido diferente a la de mis compañeras, afortunadamente, al venir de una familia desestructurada, y pasar por unas necesidades básicas, físicas, mentales, y sentimentales. ¡Al no contar con una familia, al no tener a mí... Madre!

Magdalena esto es lo principal para todo ser humano!

Ser yo la que tiraba de mis cuatro hermanos menores, mi situación no es triste es diferente.

Magdalena está heres tu.



*Siempre apunto para hacer su trabajo*

*“ESTO ES VOCACIÓN” Imágenes de TV.*

Mi madre nos dejó indocumentados y fatal, hoy en día tengo dos hermanos con secuelas. Por esto cuando vino la pandemia nos preguntamos qué tenemos que hacer, el ser humano no espera actuar.

### **Tu magdalena, has actuado toda tu vida para sobrevivir ¿desde qué edad?**

A mí me crió mi abuela, el día que vinieron mi padre a buscarme se acabó mi infancia, tenía cinco años. De los cinco hasta los diez, vivo cinco años con mi padre, gracias a él soy la persona de ahora, mi padre venía de una infancia muy dura me decía las cosas claras, mi padre me decía que se iría pronto, y pronto se fue. Me explicaba la relación con mi madre, sin hablar mal de ella, yo entendí de sus palabras que estos problemas no son los míos, mi madre me vuelve a dejar, con una tía muy joven, una Sra. Que le pagaba a horas y mi abuela, puedes imaginarte.

Desde siempre he procurado tener a mis hermanos a mi alrededor, tuve que llevar a mi bebé para vacunarlos, el médico me preguntó si era hija mía, le digo que no, para no tener problemas tuve que documentar a mis hermanos.

### ***¿Qué edades teníais?***

Yo tenía once años, cinco, y tres años, más el bebé. Hay una cosa que me dolió muchísimo, en el colegio se hizo una fiesta para los niños, yo llevaba mi bebé la profesora que vigilaba la entrada me dijo, que no podía entrar, me dice que es una fiesta para los alumnos no para los padres, le digo que es mi hermana, y no me dejaron entrar, yo miraba el patio y lloraba, era pequeña para estos golpes, la COVID 19, es una batalla más. Por esto estoy contenta de vivir aquí, en este pueblo, me acogieron muy bien, y las compañeras, me lo han expresado con mucho cariño.

### ***¿Cómo se lo han tomado tus compañeras la pandemia?***

A veces tienes frustraciones, yo les digo que da igual, para mí es fácil. MI MADRE ME ABANDONÓ. Esto es una cosa más. Magdalena, me estás dejando hecha un flan. Esto me da fuerza para tirar adelante.

Magdalena, las personas a toro paso nos olvidamos muy fácilmente de las desgracias, está bien los aplausos a los sanitarios, en agradecimiento a todos los que formáis parte de la sanidad pública, desde el más grande hasta el más pequeño, nosotros el pueblo tendríamos que salir, y dar voz a vuestro esfuerzo, esta sería una buena recompensa.



*La vacuna de la COVID 19, nuestra "salvación..."*

**OM.**

## QIGONG

Qigong ( Chikung ) “trabajo de la energía vital”. Esta disciplina milenaria, pertenece a la cultura china, igual que la Acupuntura, la Muxi bustión, la Fitoterapia y la Tuina (masajes); es una práctica que se traduce, como el arte de cultivar la energía el Qi (chi), para que de una manera armoniosa, circule a través de los Meridianos o canales energéticos que recorren nuestro cuerpo, por donde circula esta energía, llevándola a todos los órganos internos, y rincones de nuestro cuerpo.

Según la medicina china cuando el Qi (chi) no circula correctamente y hay desequilibrio entre el Ying y el Yang o no llega o se estanca en los órganos internos, se producen las enfermedades; este desequilibrio puede ser físico, o también síquico, producido por el estrés o por la ira y por otras alteraciones tanto físicas como psíquicas.

La práctica de Qigong (chikung) tiene una diversidad de técnicas, con series o tablas de movimientos lentos y posturas, donde se combina el ejercicio físico (cuerpo) el Sem (mental) y la respiración, para favorecer los estados de calma, mejorar el rendimiento, prevenir y curar enfermedades, generando bienestar a todos los practicantes de cualquier edad y estado según los diversos estudios realizados.

Existen catorce Meridianos principales que recorren nuestro cuerpo, dos de ellos el Meridiano Ren Mai o vaso concepción, pasa por delante y por el centro de nuestro cuerpo, con influencia en los canales Ying y es el Meridiano del bazo, páncreas, pulmones, riñones, hígado, corazón y pericardio, el otro Meridiano Du Mai o vaso gobernador pasa por detrás, por la espalda, la columna vertebral y tiene influencia en los canales Yang, y es el Meridiano del estómago, intestino grueso, vejiga, vesícula, e intestino delgado. Todos los Meridianos son importantes, entre ellos estos dos aquí mencionados Ren Mai y Du Mai son importantísimos, pues como he dicho anteriormente, son los Meridianos de los órganos internos de nuestro cuerpo.

Una de las series de Qigong (chikung) de ocho movimientos, de las más practicadas tanto en China como en Occidente es el “Ba Duan JIn” traducido como los ocho brocados de seda, también llamado las ocho joyas.

- ★ **Primer movimiento**, sostener el cielo.
- ★ **Segundo movimiento**, tensar el arco.
- ★ **Tercer movimiento**, separar el cielo y la tierra.
- ★ **Cuarto movimiento**, mirar atrás para prevenir enfermedades.
- ★ **Quinto movimiento**, mover cabeza y bajar el cuerpo, para aliviar el estrés.
- ★ **Sexto movimiento**, masajear espalda y piernas para fortalecer los riñones.
- ★ **Séptimo movimiento**, apretar puños con ojos de enfado, aumenta la fuerza.
- ★ **Octavo movimiento**, levantar y bajar los talones, para curar enfermedades.



[Hacer un clic encima de la foto para ver el video.](#)

Existen muchos estilos de qigong, estilo taoista o budista y con infinidad de movimientos, unos más sencillos y otros más complicados, pero todos ellos son igualmente buenos y eficaces, si se practican correctamente, implicando siempre la parte física (el cuerpo) la mental (Sem) y la respiración, acompañando ordenadamente esta a los diferentes movimientos de qigong .

El Zhineng Qigong es el (chikung) de los más practicados en su origen China pero también se practica en occidente ,con unos trece millones de practicantes en todo el mundo.

Su creador es el profesor y maestro Pang Ming Laoshi, médico de medicina tradicional china y también de medicina occidental y uno de los más considerados, estudioso y preparado sobre Qigong (chikung), que ha escrito numerosos e interesantes libros.

Fué el fundador del Centro Huaxia, que está ubicado en la ciudad de Quinhundao a unos trescientos km, de Beijing, que estuvo en activo desde aproximadamente 1.988 al 2.001, el hospital más grande del mundo, donde se trabajaba sin medicamentos, solo con el Zhineng Qigong y donde se trataba a unas 3.000 personas durante un periodo de dos meses aproximadamente, que duraba su estancia en dicho hospital, donde el paciente y a la vez practicante, se involucra activamente en su proceso de curación, ya que incluye como he dicho anteriormente el cuerpo con el trabajo físico, el mental con el Sem y acompañado de la respiración en todos y cada uno de los movimientos del Zhineng Qigong.

Lo pueden practicar todo tipo de personas, de todas las edades e incluso las que tienen dificultades físicas pudiéndose practicar también sentado o incluso tumbado.

Esta práctica de Zhineng Qigong nos ayuda a equilibrarnos, fortalecernos y a desarrollar y potenciar nuestras capacidades mentales demostrando que tiene un elevado porcentaje de efectividad documentada de curación y mejoras de las enfermedades.

El alcance de efectividad del Zhineng Qigong depende mucho de la persona que lo practique, y del tiempo que le dedique, a más práctica y mayor dedicación mejores serán los resultados y beneficios obtenidos, sobre cualquier enfermedad que se padezca.

**J. Fernández.**

## 10 PREGUNTAS SOBRE LA HOMOSEXUALIDAD



**QUIERO HACER UNA PREGUNTA**

### ***¿Qué es la orientación sexual?***

Es una atracción hacia otra persona en el plano emotivo, romántico, sexual o efectivo. Es fácil diferenciarla de otros componentes de la sexualidad.

La orientación sexual existe en torno un continuo que abarca desde la homosexualidad continua, hasta la heterosexualidad absoluta, e incluye diversas partes de la bisexualidad.

La orientación sexual es diferente del comportamiento sexual.

### ***¿La orientación sexual es una opción?***

No. Los seres humanos no pueden escoger su homosexualidad o heterosexualidad.

Los psicólogos no consideran que la orientación sexual sea un acto consciente que podamos cambiar a voluntad.

La orientación sexual es diferente al comportamiento sexual, al comportamiento sexual, porque se relaciona con los sentimientos y la autoimagen.

## ***¿Se puede cambiar la orientación sexual con terapia?***

No. Si bien la mayoría de los homosexuales llevan una vida exitosa y feliz, a menudo bajo la coacción por parte de sus familias, o de grupos religiosos, desean cambiar su orientación sexual por medio de terapias.

La homosexualidad no es una enfermedad.

No requiere de tratamiento, y no se puede cambiar.

Ocasionalmente los homosexuales, gais, lesbianas, y bisexuales, procuran existencia psicológica para poder asumir su propia sexualidad.

## ***¿Qué sabemos de las llamadas “terapias de conversión”?***

Algunos psicoterapeutas que practican lo que denominamos terapias de conversión, señalan haber logrado un cambio en la orientación sexual de sus clientes, de homosexual a heterosexual. Al examinar con mayor precisión dichos informes, observamos, varios factores que nos hacen dudar de sus resultados.

Muchos de estos informes provienen de organizaciones cuya perspectiva ideológica repudia la homosexualidad, sus conclusiones carecen de fundamentación de un seguimiento temporal de sus resultados, con miras a la presentación de un informe, en común se hace así corroborar resultados de otros informes.

*La América Psicológica Asociación (Asociación Norteamericana de psicología)* observa con inquietud ese tipo de terapias y su posible impacto perjudicial sobre los pacientes. En 1977 el consejo de *Representantes de la Asociación* adoptó una resolución reafirmando la opción de los profesionales ante la homofobia en

los tratamientos y explicando los derechos que tienen los clientes a un tratamiento libre de todos los perjuicios y autodeterminación.

Los derechos de las personas que quieran entrar en sus asuntos con su sexualidad son: profesionales imparciales, de todo prejuicio impuesto por la sociedad.

### ***¿La homosexualidad es una enfermedad o un problema emocional?***

No. Los psicólogos, psiquiatras y otros psicoterapeutas, concluyen que la homosexualidad no es una enfermedad, trastorno mental o un problema emocional.

En 35 años de investigaciones imparciales y bien diseñadas, la homosexualidad no tiene relación con problemas mentales emocionales, o sociales.

En el pasado, los estudios sobre homosexuales, lesbianas y bisexuales, se concentraban exclusivamente en las personas bajo tratamiento psicoterapéutico.

En 1977, la *American Psychiatric Association* (Asociación Norteamericana de Psiquiatría) corroboró la importancia de las nuevas investigaciones de tema y quitó a la homosexualidad del manual oficial que contiene la lista de enfermedades y trastornos mentales.

### ***¿Las lesbianas, los homosexuales y los bisexuales pueden ser buenos padres?***

Sí. Los estudios relacionados en niños de padres homosexuales y heterosexuales no han encontrado ninguna diferencia de desarrollo en dos grupos de niños, en los siguientes cuatro ámbitos críticos:

inteligencia, adaptación psicológica, social, y popularidad con sus amistades.

La orientación sexual de los padres no determina a la de sus hijos.

No existen pruebas que el homosexual tiendan a un mayor abuso sexual de los niños que los heterosexuales

***¿Por qué algunos homosexuales, lesbianas, y bisexuales conversan abiertamente sobre su orientación sexual?***

conversan entre sí sobre su sexualidad y consideran importante para su propia salud y poder compartir ese aspecto de sí mismos y con otras personas.

El proceso de evolución de su identidad está vinculado con su adaptación psicológica, cuanto más positiva sea la identidad homosexual, lesbiana o bisexual, más sanos estarán psicológicamente y mayor su autoestima.

***¿Qué podemos hacer para superar el perjuicio y la discriminación que acosan los homosexuales, las lesbianas, y bisexuales?***

Existen varias teorías de la orientación sexual. La mayoría de los científicos consideran que la orientación sexual es probablemente el resultado de una compleja interacción de factores ambientales, cognitivos, y biológicos.

En la mayoría de las personas la orientación se determina a una edad temprana, se ha podido comprobar que la biología incluso en factores hormonales, genéticos o innatos desempeñan un papel importante.

**OM.**

## MARGARITA SALAS

CIENTÍFICA PIONERA TANTO EN INVESTIGACIÓN GENÉTICA MOLECULAR  
COMO EN LA PRESENCIA DE LA MUJER EN LA CIENCIA



Margarita Salas Falgéras Científica Bioquímica e investigadora española. Doctora en ciencias, licenciada en químicas por la Universidad Complutense de Madrid en 1963, nació el 30 de noviembre de 1938 en Canero, Asturias. Su padre era médico y fue él quien despertó en ella el interés por la ciencia.

En 1954 cuando tenía 16 años decidió marchar a Madrid para realizar las pruebas de acceso de Química y Medicina.

Dudaba entre estudiar Medicina o Química y finalmente decidió matricularse en Química.

En la Universidad le encantaban las pruebas de laboratorio, en especial las de Química orgánica.

En el verano de 1958 siendo todavía universitaria tuvo la oportunidad de conocer al Premio Nobel Severo Ochoa, quien le propuso asistir a una de sus conferencias en Oviedo. Fue entonces cuando Margarita quedó fascinada por la ciencia y la investigación y en concreto por la Bioquímica.

Severo Ochoa le recomendó que si le gustaba la Bioquímica, hiciese la tesis doctoral en el laboratorio de Alberto Sols en Madrid y también le propuso que fuera con él a Nueva York para realizar su formación post-doctoral y aprender Biología Molecular.

Después de leer un libro que le regaló el profesor Ochoa, Margarita ya sabía a qué iba a dedicar su futuro cuando terminara la carrera de Química.: **investigadora de Bioquímica.**

En 1963 Margarita Salas obtuvo el título de Licenciada en Química por la Universidad Complutense de Madrid. Al poco tiempo entró a trabajar en el laboratorio de Alberto Sols donde bajo su dirección empezó a realizar su tesis doctoral.

En 1963 se casó con su compañero de tesis, Eladio Viñuela. Una vez obtenido el doctorado, Margarita y su marido se fueron a Estados Unidos y allí empezaron a trabajar como investigadores en el Departamento Científico de la Universidad de Nueva York junto a Severo Ochoa , donde ambos permanecieron hasta 1967 año en el que regresaron a España para incorporarse en el **Consejo Superior de Investigación Científica (CSIC)**.

Desde 1968 a 1992 fue profesora de **Genética Molecular** de la Universidad Complutense. En 1977 empezó a trabajar en el Centro de Biología Molecular, Severo Ochoa, como jefa de la línea “ **Replicación y Transispección del ADN del bacteriografo PHI29**”.

Margarita Salas introdujo la investigación en Genética Molecular en España y su gran descubrimiento fue el **ADN Polimerasa PHI29**, una enzima con capacidad para hacer copias genéticas precisas a partir de una sola gota de sangre.

Este descubrimiento revolucionó la genética ya que permite simplificar el ADN de forma rápida, sencilla y sobre todo fiable. Un descubrimiento con una importante repercusión en el campo de la biotecnología .

Actualmente se aplica en todo el mundo, en medicina forense, oncología y arqueología entre otros.

Cuando se tienen cantidades pequeñas de ADN como un pelo hallado en un crimen o unos restos arqueológicos, está ADN POLIMERASA amplifica millones de veces el ADN para poder ser analizada y estudiada.

Margarita Salas ha dado al consejo superior de investigaciones científicas (CSIC) una de las patentes más importantes de la historia.

El Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) reconoció que la patente de este método sigue siendo la más rentable que ha presentado el (CSIC).

entre los años 2003 y 2009 más de la mitad de los derechos de autor del organismo, devolviendo millones de Euros en inversión a la investigación financiada con fondos públicos. A mi me parece destacable que haya sido una mujer quien haya registrado “La patente más rentable en España” donde todavía se estamos luchando por la igualdad de sueldos.

Fue reconocida como “Pionera en el Campo de la Genética Molecular en España” y una referente para todas las mujeres en la ciencia.

Defendió la igualdad de género en un mundo de hombres y animaba a las mujeres a participar en el ámbito científico. “ Se pensaba que no estábamos capacitadas. A mi se me discriminaba por ser mujer, no se me tenía en cuenta, era invisible” comentó en una ocasión. dentro del laboratorio era una más pero fuera era “la mujer de Eladio Viñuela.

Pese a las dificultades logró superar los roles de género y se convirtió en la primera mujer en recibir la medalla Echegaray, otorgada por la real academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales. Además fue la primera española en ingresar en la Academia de las Ciencias de EE:UU: , la primera mujer en presidir el Instituto de España y la primera Científica en entrar en la Real Academia de la Lengua.

Su intensa y larga carrera como investigadora ha dado lugar a la publicación de más de 390 trabajos científicos en revistas de reconocido prestigio, 8 patentes y ha supervisado más de 30 tesis doctorales.

Obtuvo numerosos premios:

- ★ *Premio Rey Jaime I de Investigación Científica y Técnica (1994).*
- ★ *Premio Nacional de Investigación Santiago Ramón y Cajal (1999).*

Recibió asimismo :

- ★ *Medalla del Principado de Asturias (1997).*
- ★ *Medalla de oro de la Comunidad de Madrid (2002).*
- ★ *Medalla de Honor de la Universidad Internacional Menéndez Pelayo (2003).*
- ★ *Gran Cruz de la Orden Civil de Alfonso X el sabio (2003).*
- ★ *Medalla de Honor de la Universidad Complutense (2005).*
- ★ *Medalla de Oro del Mérito al trabajo (2005).*

- ★ *Premio Madrid +D 2012 a la mejor patente, otorgado por la Fundación Madrid + D para el conocimiento (2013).*
- ★ *Octubre de 2014 el consejo general de colegios oficiales de Químicos de España le concedió el Premio a la Excelencia Química.*
- ★ *Miembro de la Real Academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales (1988) y de la Real Academia Española (2003).*
- ★ *Doctora Honoris Causa por la Universidades de: Oviedo (1996), Politécnica de Madrid (2000), Extremadura (2002), Murcia (2003), Cádiz (2004), Rey Juan Carlos de Madrid (2008), Málaga 2009), UNED (2011) y Jaén (2012).*

En el mes de junio recogió en Viena el **Premio al Inventor Europeo 2019** en la categoría “Logro de toda una Vida” convirtiéndose en la primera mujer española que lo consigue.

**Margarita Salas** una de las mejores científicas del siglo XX murió el 7 de noviembre de 2019 a los 80 años.

**MARIBEL QUIÑONERO.**

## PROTESTAS

Estoy muy enfadado, indignado y cabreado, cada vez que escucho una noticia ya sea en tv, radio o prensa de que nuestros políticos se ponen de acuerdo y en esto casi siempre es por unanimidad para subirse el sueldo, me recorre un escalofrío por el cuerpo.

Que pronto que llegan a un acuerdo, da igual el partido a que pertenezcan, ni la ideología que tengan, sin embargo cuando se trata, de hacer algo por el pueblo por sus gentes, por la sanidad, la enseñanza y las pensiones de las personas que lo han dado todo, que han trabajado toda su vida, cotizando a Seguridad Social, para esto no se ponen de acuerdo, ni siquiera para subir el IPC el % de subida de la carestía de la vida, prima más los intereses partidistas de unos y otros y lo que propone un partido no es aceptado por los otros, en cambio como he dicho anteriormente, cuando son cuestiones y mejoras para ellos, no hay discusiones y si unanimidad en aprobarlo y si puede ser con efecto retroactivo mucho mejor.

Con la fuerza electoral que tenemos los pensionistas de este país, los cuales llegamos ya a nueve millones, una cifra nada desdeñable para ningún partido político, deberíamos de alguna manera agruparnos y ejercer esa fuerza, que nos dan esos millones de votos, para que en sus programas electorales recojan nuestras quejas y lleven a cabo nuestras propuestas, que son muchas e importantes, y que si no las cumplen dimitan de sus cargos, pues los políticos la gran mayoría, prometen mucho y cumplen poco o nada, a esto estamos muy acostumbrados a que así ocurra y se queden tan tranquilos.

**Julián.**

# EM QUEIXO DE... LA POCA SENSIBILITAT DE LES GRANS COMPANYIES A LES PERSONES EN AQUEST CAS AEROLÍNEA VUELING.

The image shows a screenshot of a Vueling flight booking confirmation page. The page is divided into several sections:

- Header:** Vueling HOLIDAYS logo.
- Flight Details:** Itinerary for Málaga (21 de mar. de 2020 - 22 de mar. de 2020) with flight number 7516127750304. It shows a round trip from Barcelona (BCN) to Málaga (AGP) and back, with a total flight time of 1 h 35 min.
- Resumen del precio:** A table showing the total price of 390,46 €, with a subtotal of 264,12 € and taxes of 126,32 €.
- RESERVA CONFIRMADA:** Confirmation of the flight reservation with Vueling Airlines.
- Servicios de vuelo adicionales:** A note stating that the airline does not charge additional fees for baggage or optional services.
- Hostal Vidama:** Confirmation of a hotel reservation for 1 night (21 de marzo de 2020 - 22 de marzo de 2020) in Málaga, Spain. The hotel address is Cisneros, 7, Málaga, 29005 España. Contact information: Teléfono: (34) 951 254870, Fax: (34) 951 254870.
- Servicios de hotel adicionales:** A note stating that the price shown does not include taxes for hotel services or optional services like minibar or telephone calls.
- Instrucciones de llegada:** Check-in time is 9:00, check-out is 0:00, and the minimum age is 15. Reception is open from 9:00 to 14:00 on Monday and Sunday, and from 17:00 to 21:00 on Tuesday.

## Comprovant de la compra dels tres bitllets d'avió, i una nit d'Hostal

Benvinguts a la revista, OTOÑO, us explico aquesta història.

El que em va passar amb la companyia Vueling, vaig comprar tres bitllets per anar i tornar de Barcelona, Màlaga els dies, 21/ i 22/03/2020 un cap de setmana amb les amigues, amb el confinament van anul·lar tots els vols, jo de seguida vaig enviar un mail, a la companyia de vols per anul·lar aquest viatge d'anar i tornar Barcelona, Màlaga.

Els em van contestar, que un bitllet d'anar i tornar no em tornaven ni el bitllet ni els diners. Contesto el correu dient que no accepto les condicions, que si no em tornen els diners, doncs que podrien canviar el bitllet del vol, quan les condicions siguin adients en la COVID 19.

També vaig trucar l'hostal, i no en van posar cap problema, em van retornar els diners. La contestació per part d'ells és que hi ha una llei Europea que els empara, aleshores jo, em vaig enfadar molt, i molt, perquè em vaig enfadar? Persones properes a mi els havien canviat el vol.

Després de pensar com ho podia fer, vaig contactar amb l'oficina del Consumidor de Molins de Rei, els vaig exposar el problema. Passades unes tres setmanes ja tenia els diners.

Si us trobeu amb aquest problema, sigui, el que sigui, i no sabeu com solucionar- ho aneu a *l'Oficina del Consumidor*.

**OM.**

## SOPA DE NAVIDAD CATALANA

Ingredientes:

- *1 Hueso de ternera.*
- *2 Pechugas de pollo.*
- *1 Muslo de pollo.*
- *3 Cuellos, 3 pedres, y 3 alitas de pollo.*
- *1 Botifarra negra.*
- *300 Gra. De carne picada de ternera.*
- *300 Gra. De carne magra picada de cerdo.*
- *800 Gra. De galets del número 8.*
- *2 Zanahorias.*
- *2 Hojas de col.*
- *1 Rama de apio.*
- *1 Chirivía.*
- *1 Nabo.*
- *2 Huevos.*
- *2 Rebanadas de pan seco.*
- *Sal.*
- *Pimienta.*

En un bol grande ponemos las carnes picadas con el ajo, y perejil lo mezclamos bien todo, y lo dejamos reposar en la nevera.

Limpiamos las verduras, las carnes, y lo dejamos todo preparado, ponemos la olla grande llena de agua al fuego, cuando empieza a hervir se pone todas las carnes, menos la pelota, y la butifarra negra, con la cuchara grande quitas la espuma que hace por encima el caldo cuando hierve. Echamos las verduras, y que vaya hirviendo, cuando haga dos horas apagamos el fuego.

Al día siguiente ponemos la olla al fuego y mientras esperamos que arranque la ebullición, cogemos la carne picada la ponemos encima del mármol y aplanamos, cogemos los

huevos, la sal, la pimienta, y el pan seco, lo mezclamos todo bien, y le damos la forma de pelota, una vez hecha la introducimos en la olla, junto con la butifarra, cuando haga una hora que hierba apagamos el fuego.

Colamos el caldo y separamos la carne y verduras del resto, en otra olla introducimos el caldo colado, y cuando hierva ponemos la pasta, apagamos el fuego cuando haga los minutos recomendados, pondremos el caldo en una sopera, y las carnes verduras en una bandeja, y esta apunto para servir.



**SOPA CON GALETS**



**CARNE DE OLLA Y VERDURAS**

# ESCUDELLA DE NADAL

## Ingredients:

- 1 Os de vedella.
- 2 Pits de pollastre.
- 1 Cuixa de pollastre.
- 3 Colls, 3 pedres, i 3 aletes de pollastre.
- 1 Botifarra negra.
- 300 Gra. De carn picada de vedella.
- 300 Gra. De carn magra picada de porc.
- 800 Gra. De galets de el número 8.
- 2 Pastanagues.
- 2 Fulles de col.
- 1 Branca d'api.
- 1 Xirivia.
- 1 Nap.
- 2 Ous.
- 2 Llesques de pa sec.
- Sal.
- Pebre.

En un bol gran posem la carn picada amb l'all, i julivert ho barregem bé tot, i ho deixem reposar a la nevera.

Netegem les verdures, les carns, i ho deixem tot preparat, posem l'olla gran plena d'aigua el foc, quan comença a bullir es posa totes les carns, menys la pilota, i la botifarra negra, amb la cullera gran lleves l'escuma que fa per sobre el brou quan bull. Hi tirem les verdures, i que vagi bullint, quan faci dues hores apaguem el foc.

A l'endemà posem l'olla a foc i mentre esperem que arrenqui l'ebullició, agafem la carn picada la posem sobre del marbre i aixafem, agafem els ous, la sal, el pebre, i el pa sec, ho barregem tot bé, i li donem la forma de pilota, un cop feta la introduïm a l'olla, juntament amb la botifarra, quan faci una hora que vull apaguem el foc.

Colem el brou i separem la carn i verdures de la resta, en una altra olla introduïm el brou colat, i quan bulli posem la pasta, apaguem el foc quan faci els minuts recomanats, posarem el brou en una soperera, les carns, i verdures en una safata , i ja està a punt per servir.



*ESCUDELLA AMB GALETS*



*CARN D'OLLA I VERDURES*

**Kugi.**

## PURÉ DE CALABACÍN

*Ingredientes para cuatro personas.*

- ★ · 1 Porro.
- ★ · 1 Nabo.
- ★ · 1 Calabacín.
- ★ · 1 Hoja de apio.
- ★ · 1 Vaso de leche.
- ★ · 1 Vaso de agua.
- ★ · 200 Mil. de nata para cocinar.
- ★ · Medio vaso de vino rancio.
- ★ · 70 gr. de mantequilla.
- ★ · Nuez moscada.
- ★ · Comino.
- ★ · Una cucharada de café de aceite.
- ★ · Sal.



*Preparación:*

Lavamos todas las verduras, cortamos el puerro, el nabo, en rodajas, y el apio. Ponemos la olla al fuego, con la mantequilla y el aceite, cuando esté caliente incorporamos el puerro, el nabo, y el apio, lo dejamos que vaya pochando y removemos, mientras esperamos cortamos el calabacín y reservamos.

Cuando las verduras estén fritas, incorporamos el vino rancio para levantar los azúcares, pasados unos tres minutos, le introducimos el calabacín, la nata, el medio vaso de agua, el medio vaso de leche, el anís, el comino, la nuez moscada, y sal al gusto, lo hacemos hervir, cuando notemos que esta hecho, lo trituramos, esperamos que se enfríe.

se puede servir frío, o caliente.

**Buen provecho!! ;-)**

# CONTAMINACIÓN

## ASÍ AFECTA A NUESTRA SALUD



Se denomina contaminación ambiental a la presencia de componentes nocivos ( ya sean químicos, físicos o biológicos ) en el medio ambiente ( entorno natural o artificial ) que supongan un perjuicio para los seres vivos que lo habitan, incluyendo a los seres humanos.

Los altos niveles de concentración ambiental y doméstica que sufren nuestras ciudades no solo perjudican al medio ambiente y favorecen el calentamiento global, si no que ponen en grave riesgo nuestra salud.

La contaminación atmosférica urbana aumenta el riesgo de padecer enfermedades respiratorias agudas tales como la neumonía, o crónicas como el cáncer de pulmón o enfermedades cardiovasculares.

La contaminación afecta de distintas formas a diferentes grupos de personas que ya están enfermas, siendo las más vulnerables los niños y los ancianos.

Sus efectos perjudiciales pueden manifestarse a corto, medio y largo plazo, siendo los más destacados el agravamiento de las enfermedades respiratorias, los accidentes cardiovasculares y el aumento de los cánceres de pulmón entre otros muchos trastornos.

Por ejemplo las personas aquejadas de asma tienen un mayor riesgo de sufrir una crisis asmática los días en que las concentraciones de OZONO a nivel del suelo son más elevadas, mientras que las personas que han estado expuestas durante años a concentraciones elevadas de material particulado ( MP ) tienen mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Al respirar las partículas contaminantes que se encuentran en suspensión en el aire, originadas principalmente por el tráfico y las industria, estas pasan a nuestro torrente sanguíneo, afectando así a diferentes partes de nuestro cuerpo. Uno de los más perjudicados es el corazón ya que, según un reciente estudio de investigadores alemanes entre el 40 y el 80 % de las muertes por contaminación están provocadas por enfermedades cardiovasculares.

La Sociedad Española de Cardiología y la Fundación Española del Corazón nos informa de que la patología más asociada con el corazón es el infarto de miocardio, seguido del ictus isquémico y la insuficiencia cardiaca.

También la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica nos alerta de que el 35% de la población española respira aire contaminado, especialmente en áreas urbanas sus efectos nocivos son comparables a fumar entre 5 y 10 cigarrillos diarios y desde 2013 está considerado como un agente cancerígeno.

Los principales agentes contaminantes son el dióxido de nitrógeno, el ozono troposférico y el dióxido de azufre, entre otros. Estos agentes son originados por: el tráfico rodado de nuestras ciudades, las calefacciones, las industrias, centrales energéticas, refinerías e incineradoras, entre otros.

Los trastornos ocasionados por una exposición prolongada a las partículas contaminantes del aire son:

- ❖ Enfermedades respiratorias.
- ❖ Daños cardiovasculares.
- ❖ Dolor de cabeza, fatiga.
- ❖ Irritación de ojos y mucosas.
- ❖ Daños en el hígado, bazo y sangre.
- ❖ Daños en el sistema nervioso.
- ❖ Ansiedad, estrés.
- ❖ Alteraciones dermatológicas.
- ❖ Alteraciones en el sistema inmunológico.
- ❖ Alergias.
- ❖ Disminución de la fertilidad.

Según fuentes de **Ecologistas en Acción**, las personas que respiran aire contaminado en España supera los 18,5 millones de personas y además nos informa que cada año esta cifra va en aumento.

La organización mundial de la salud (OMS) estima que la contaminación afecta gravemente a 1,3 millones de personas cada año y provoca alrededor de siete millones de muertes anuales en todo el mundo.

**MARIBEL QUIÑONERO.**

## La Soledad del Alma HISTORIA DE LA CANCIÓN DEL VERANO

Faltan pocos días para que haga su entrada el verano y se me ha ocurrido que estaría bien hacer un repaso a todas esas canciones que durante años nos han acompañado y alegrado esos tres meses de calor en los que disfrutamos de fiestas, bailes y baños en el mar.



Si nos remontamos en el tiempo, nos daremos cuenta de que cada año, al llegar la temporada estival, nos preguntábamos cuál sería la “*Canción del Verano*” esa que quedaría en nuestra memoria y al cabo de los años nos ayudaría a recordar los momentos más especiales que vivimos.

El concepto de la “*Canción del Verano*” tal y como lo conocemos tuvo su origen en Italia cuando en los años 60 la industria discográfica que dictaba la moda musical, viendo que el “ Festival de san Remo”, que se celebraba en Febrero, era todo un éxito de ventas decidieron hacer uno similar en verano.

Así fue como nació el concurso denominado, “*Un disco per l'estate*” ( Un disco para el verano), su primera edición fue en el año 1964.

Se celebraba en dos fases: en la primera se hacía una selección preliminar y era emitida por las emisoras de radio y la fase final era una gran gala que era televisada por la RAI. No siempre resultó ganadora la canción más popular como le ocurrió a “ Il Mondo” de Jimmy Fontana, que más tarde fue un gran éxito internacional.

Aun así siempre fue considerado un excelente festival y entre sus ganadores figuran nombres como *Iva Zanicchi*, *Al Banno* y el propio *Jimmy Fontana*.

La “*Canción del Verano*” solía ser muy alegre,ailable y con estribillos muy pegadizos, que hablaban del mar, la playa, el sol y los guateques pero sin dejar de ser románticas y hablar de amor.

El éxito traspasó fronteras y aterrizó en España en 1966 el mismo año que nació el programa de radio “ Los Cuarenta Principales ” muchos expertos datan ese año como la llegada de “ La Canción del Verano” a nuestro país.

El primer concurso de este tipo fue realizado por la emisora de Radio Madrid, aunque también hay otros que afirman que las emisoras de Radio Peninsular, Radio Juventud y Radio Miramar ya contaban con programas similares.

Esto nos lleva a que no sepamos con seguridad cuál fue la primera “ Canción del Verano” en España y mientras algunos apuntan hacia el tema” Juanita Banana” de Luis Aguilé otros señalan a Los Bravos con “ La moto o su otro tema, “ Black is Black”, con el que alcanzaron la fama internacional.

Las casas discográficas contaron con el apoyo de las emisoras de radio desde el principio ya que su intención era potenciar este tipo de canciones y lograr un índice de audición más alto.

Hacía tiempo que jóvenes grupos de Pop-Rock español intentaban conectar con el público de forma fácil, grupos como Los Pekenikes, Los Relámpagos, Los Mustang, El Dúo Dinámico, Miky y Los Tonys a los que se sumaron Los Brincos, Los Angeles, Lone Star, Los Sirex y los Pasos y más tarde Los Canarios, Los Bravos, Los Mitos y los Pop-Tops formaron la avanzadilla.

Fue la radio la que copió la fórmula Italiana pero con un cambio importante, durante el verano el público podía elegir su canción favorita y votar por tarjeta postal.

Sin lugar a dudas el auténtico triunfador y rey de la “ Canción del Verano” durante años ha sido Georgie Dann, de origen francés desarrolló su primera etapa artística en su país y su primer hit en España fue el “ el Casacchok”.

No siempre hubo unanimidad a la hora de elegir la “ Canción del Verano “ y más de una tuvo que compartir ese título honorífico.

a continuación algunas de las canciones más famosas:

1965 -- “ La Yenka “ Johnny & Charley “, tuvo que competir con “ Mejor “ y “ Borracho “ de los Brincos y “ La Chica Ye-Ye “ de Conchita Velasco.

1966 -- “ La Moto “ Los Bravos.

1967 -- “ Lola “ Los Brincos. Años de muchos éxitos como “ Callate niña “ Los Pic-Nic, “ Romeo y Julieta “ Karina, o “ Los Chicos con las Chicas “ Los Bravos.

1968 -- “ La, La, La “ Massiel, ganadora del Festival de Eurovisión. Muchas emisoras también consideraron como mejor canción a “Ponte de Rodillas” de Los Canarios.

1969 -- “Maria Isabel” Los Payos, 1º canción ganadora con clara referencia a la vida de sol y playa, ese año también triunfaron “Cuentame” Formula v, “El Baúl de los Recuerdos” Karina y “Achilipu” Dolores Vargas.

1970 -- “Un Rayo de Sol” Los Diablos, este fue otro gran éxito playero.

Especialistas en este tipo de canciones cosecharon grandes éxitos en los siguientes años con “Fin de Semana” (1971), “Oh Oh July” (1972) ,“Mi Talismán” (1973), “Acalorado” (1974) y “Rosana” (1975).



*Canción. Un rayo de Sol. Hacer un clic encima de la foto para ver el video.*

Se puede decir que el verdadero !Bom! de la “Canción del Verano” fue a principios de los años 70 con Los Diablos y Fórmula V con sus canciones alegres y desenfadadas.

Más tarde llegaría la etapa de máximo esplendor con Georgie Dann y sus canciones de melodías pegadizas y coreografías atrevidas con las que triunfó tanto en chiringuitos como en salas de baile.

1971 -- *!! Help !! Tony Ronald, este fue uno de los grandes éxitos del verano junto con " Borriquito como tu" de Peret.*

1972 -- *"Vacaciones de Verano". Formula V. Esta canción es todo un himno veraniego.*

Fue un éxito para este conjunto que siempre destacó en esos meses de sol y playa, temas como *"Eva Maria" ganadora del año siguiente," Tengo tu Amor", "Cuéntame", o " Ahora se que me quieres".*

1973 -- *"Eva Maria", Formula V, tuvo una dura pugna con el pasodoble " ! ¡Que viva España!" de Manolo Escobar y "Cuando salga la Luna", Los Puntos.*

1974 -- *"La Fiesta de Blas", Formula V, "Acalorado", Los Diablos.*

1975 -- *"El Bimbo", Georgie Dann, "Melina" Camilo Sesto, "Bella sin Alma" Richard Cocciante.*

1976 -- *"Que pasa contigo tío" Los Golfos.*

1977 -- *"Fiesta" Rafaella Carrà.*

1978 -- *"Vivir asi es morir de Amor" Camilo Sesto.*

1979 -- *"Hay que venir al Sur" Rafaella Carrà y "Gloria" Umberto Tozzi.*

1980 -- *"Viaje con nosotros", Orquesta Mondragón.*

1981 -- *"Los Pajaritos", Maria Jesus y su acordeón.*

1982 -- *"Bailando ", Alaska y los pegamoides.*

1983 -- *"Vamos a la Playa"*, Rigueira duo Italiano que con esta canción intentó recuperar los orígenes de la "Canción del Verano" durante la famosa movida.

1984 -- *"Escuela de calor"* Radio Futura, banda de Rock española considerada como una de las más importantes e influyentes de la música moderna en este país.

1985 -- *"El Africano"* Georgie Dann, auténtico triunfador durante muchos años de la "Canción del Verano" con canciones como *"El Casatschok"*, *"ELBimbo"*, *"El negro no puede"*, *"El Chiringuito"*, y *"La Barbacoa"* con las que recuperamos la sensación de fiesta.



*Canción El Chiringuito.*

*Hacer un clic en la foto para ver el video.*

1986 -- *"No te olvides la toalla cuando vayas a la playa"*, Puturru de Fua.

1987 -- *"La Bamba"*, Los Lobos, un tema triunfador durante años en todo tipo de fiestas.

1988 -- *"Ven, devórame otra vez"*, Lalo Rodrigez, canción que marcaría tendencia durante los años 90 con canciones de ritmos sudamericanos sobre todo salsa.

1989 -- *"Aquí no hay Playa"*, Los Refrescos, ese año para muchos la "Canción del Verano" fue *"La Lambada"* de Kaoma.

1990 -- *“Ojala que llueva café” Juan Luis Guerra.*

1991 -- *“El tractor Amarillo”, Zapato Veloz.*

1992 -- *“Amigos para Siempre” Los Manolos.*

1993 -- *“El chiringuito” Georgie Dann, un nuevo triunfo del rey del verano.*

1994 -- *“La Barbacoa”, Georgie Dann, este fue otro triunfo más de la canción veraniega por excelencia.*

1995 -- *“Macarena”, Los del Río, su música y su baile con movimientos de brazos y golpes de cadera fue un éxito mundial.*

Hasta los años 80 la “Canción del Verano” siempre se decidió en la radio después vino una etapa de triunfos esporádicos seguida por el gran éxito de la música Dance de los 80.

A finales de los 90 se fue perdiendo una tradición que desembocó en el panorama musical actual en el que no se compone pensando en hacer un tema para un momento determinado del año.

**MARIBEL QUIÑONERO.**

## **La Soledad del Alma**

*En lo más profundo del alma  
donde la vida empieza  
donde ahondan las heridas  
donde se ahogan las penas.*

*Cuanto dolor y rabia  
cuanta angustia junta  
cuantas veces la impotencia  
sin querer, te desespera.*

*Silencio en la noche  
suspiros partidos  
situaciones confusas  
empapadas por las lágrimas.*

*Una vida llena de frustraciones  
escritas en un papel  
escrita hoja tras hoja  
un diario sin leer.*

*En una noche estrellada  
que invitaba a pasear  
me encaminé lentamente  
con mi triste soledad.*

*Una vida llena de ilusiones,  
de energía, de lograr metas  
y proyectos personales...  
que no se han podido cumplir.*

*Es tan negro el camino  
que tenemos que seguir  
como tan negra es la suerte  
si no has podido ser feliz.*

**Bibi Cuore.**

**20**  
**anys**  
1999-2019



**Xarxa** òmnia



N  
A  
B  
U  
E  
N  
A  
A  
S

V  
I  
D  
A  
D  
E  
S

 RIERA BONET  
**Xarxa** òmnia



**LECTORES DE LA REVISTA**



LOS REDACTORES DE LA REVISTA  
LES DESEAMOS DE TODO CORAZÓN  
BUENAS FIESTAS  
NAVIDEÑAS  
CON MUCHA  
SALUD, PAZ, Y AMOR



+ Segueix-nos



**Xarxa** òmnia



Ens pots seguir a:

**TWITTER** @PORieraBonet

**BLOG** <http://xarxaomnia.gencat.cat/blocs/rierabonet/>

**PUNT ÒMNIA CASAL CÍVIC RIERA BONET**

**EMAIL** [riera-bonet@xarxaomnia.gencat.cat](mailto:riera-bonet@xarxaomnia.gencat.cat)

