

BOSCOMANIA

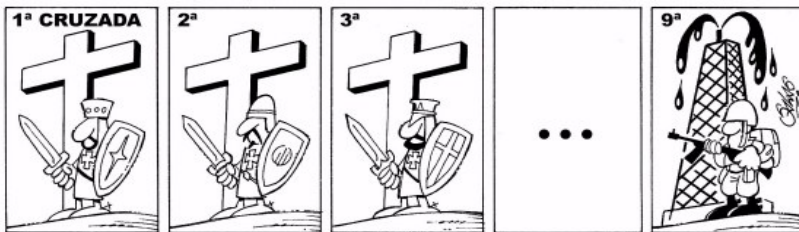
BCN - ABRIL DE 2003 -

DIARIO DEPORTIVO DE EDICION CASERA PARA ADICTOS AL FUTBOL BASE

AÑO I Número 3

¡VAMOS A MÁS! Este era uno de los eslógans más emblemáticos del PP durante su campaña preelectoral en las últimas elecciones. Y hoy seguimos hacia adelante en el camino de los despropósitos de un gobierno endiosado, autoritario y mezquino. Dispuesto a reinar bajo su voz de ordeno y mando ha ido vociferando decretos apoyado en su mayoría parlamentaria, desoyendo la voz del resto de los ciudadanos, añadiendo a cada resbalón un nuevo error, pisoteando una y otra vez esa democracia que dice defender a ultranza. Ha hecho leyes a su imagen y semejanza (ley de extranjería), y aquellas que no entraban entre los orejones de su visión, las ha mutilado (ley de educación). Ha enlutado parte del país bajo un chapapote de prepotencia amparándose en la irresponsabilidad de unos pocos, dejando a miles de familias sin su único ingreso económico. Reparte caramelos electorales otorgando limosnas a las madres trabajadoras con hijos menores de tres años, y a bombo y platillo (¿cuánto ha costado el anuncio dirigido a los pensionistas?) les dice a miles de jubilados que seguirán siendo los olvidados de siempre.

Ahora en su arrogancia sin límites nos apunta a una guerra sin sentido, que nadie quiere, que vulnera la libertad de cualquier pueblo a decidir por sí mismo. Convertido en el bufón de un dictador imperialista pretende convertirnos en cruzados por una guerra santa de intereses económicos. Nadie puede negar que el régimen político de Irak no es un ejemplo de respeto hacia los derechos humanos. Pero dudo que un país que ha respaldado dictaduras, que ha entrenado terroristas (a los que ha usado para sus propios intereses), que pretende que sus ejércitos queden impunes en cualquier país que actúen, que se proclama juez y verdugo, pueda abanderar ninguna guerra en nombre de la verdad, porque es la verdad la primera víctima.



Si un 11 de septiembre unos terroristas usaron aviones como misiles contra edificios repletos de personas, hoy un loco visionario, un dios globalizado, ordena que centenares de aviones descarguen miles de bombas sobre un pueblo que su única fatalidad es tener un dictador al frente del país. No es una guerra religiosa, es una batalla por la hegemonía del mundo en las manos de unos pocos. Mientras que organismos como la OMS, UNICEF y un sin fin de ONG's se esfuerzan en recordar al mundo entero que con tan solo una parte del dinero que se destina a armamento se podía eliminar el hambre, la explotación infantil, paliar el estigma de plagas como el sida, racionalizar el consumo energético y disminuir la contaminación, entre otras muchas cosas, EE.UU. ya tiene previsto en su agenda el desarrollo armamentístico hasta el 2020.

¿Y que hace nuestro gobierno? Sordo ante el clamor popular de las manifestaciones en cualquier punto de nuestra geografía un día y otro también, se mantiene impávido ante el

espejo, se atusa el bigote, y sonríe sarcásticamente tachando a aquellos que no piensan como él, de comunistas reaccionarios e irresponsables. Quizá sus raíces fascistas no le permiten ver la gravedad del momento, ni los efectos nefastos que se avecinan si esta sin razón bélica no acaba ya. Factiblemente nosotros, pero sobre todo nuestros hijos, pagaran la locura de unos adictos al poder, que en vez de observar el mundo sólo contemplan su ombligo.

¿Qué podemos hacer? Seguir ejerciendo nuestro derecho a la réplica, adherirnos a cualquier forma de protesta ciudadana pacífica que se ponga en marcha en nuestro entorno y cuando la ley nos permita manifestar nuestra opinión en una urna, dejar bien claro que tipo de personas queremos que representen nuestra alternativa de vida sobre este mundo tan maltratado.



Gandhi dijo: si el mundo se rige por el ojo por ojo, acabaremos todos ciegos.

UN PENSAMIENTO...(Por Marc Ciria, entrenador de los cadetes)

(No todo es fútbol en la vida)

Lo cierto es que cada vez, supongo que más o menos, todos nos sorprendemos al ver en que locura se convierte este mundo nuestro. **¡Guerras!**, gente padeciendo, muerte, intereses siempre monetarios, medios de comunicación controlados, movilización social inútil a ojos de los dirigentes, en fin todo lo anteriormente padecido pero esta vez intentando justificar la masacre de vidas humanas y la destrucción de un pueblo, en resumen, todo un caos.

¡Sabéis!, cuando las entrañas me queman al ver semejante injusticia e inmoralidad, cuando después de tantos esfuerzos sociales para que alguien se dé cuenta de semejante barbarie y lo pare y sobre todo, cuando ves imágenes de gente muriendo me pregunto **¿por quién?, ¿para qué? ¿Qué sentido tiene todo esto? ¿Hacia dónde nos dirigimos? ¿A quién podemos enseñar o corregir con semejante ejemplo? ¿Con qué autoridad podemos ahora dar lecciones de civismo o solidaridad?** Entonces tengo la necesidad de soltar toda la rabia contenida, de todas las manifestaciones infructuosas, de todos los gritos olvidados y de toda la mezquindad vigente. Me parece que este es un medio óptimo para lanzar este, no se como describirlo, supongo que *rabieta*, de alguien que ve como los esfuerzos de la gran parte de la ciudadanía no sirven y priman los intereses mediáticos, económicos y de superioridad arrogante.

El pasado día 22 de Marzo, la plantilla del cadete en señal de duelo por las muertes en esta asquerosa guerra que estamos viviendo, optó por llevar brazalete negro y hacer un minuto de silencio. Quiero deciros que fue una opción personal de cada jugador y eso me enorgullece, como me enorgulleció que también el equipo contrario, el Turó de la Peira, se sumara a la protesta en contra de la guerra y al duelo por las victimas. También la gente de la grada os unisteis y allí durante un minuto, todos éramos un clamor silencioso en contra de este despropósito bélico.

Sólo proponer tanto a la plantilla cadete, como a todos aquellos que os queráis unir, que mientras no pare esta locura, propongamos un minuto de silencio antes de empezar cada partido y como muestra de duelo lleven los jugadores el brazalete negro en el brazo y todos en el corazón.

¡NO A LA GUERRA!



¡ATUREM LA GUERRA!

CENTRO DE ACUPUNTURA Y MANOPUNTURA



ENRIQUE GRANADOS, 89 - 08008 BARCELONA
TEL. 93 323 32 28 - FAX 93 453 97 21

UN DUETO DE FUTURO

por Carlos Carmona, Coordinador general del Club



La sociedad ALEX-XAVI, tanto monta, monta tanto, se forjaba en la temporada 1996-1997, cuando en su primera campaña como infantiles coincidieron en un club de fútbol, hoy desaparecido. Pronto nació entre ellos una buena amistad, la cual perdura hasta el día de hoy. Fue debido a esa compenetración, a esa perfecta simbiosis, por lo que al cabo de unos años, y ya militando en nuestro club, empezaron a rumiar una maquiavélica idea: **entrenar juntos un equipo de fútbol**. La china le tocó al DON BOSCO, cuando en la temporada actual 2002-03, a la Junta Directiva no se le ocurrió otra brillante idea que proponerle al tandem, dirigir la plantilla del Alevín. ¡Como no!, sin pensarlo ni un instante aceptaron la oferta. En fin, una desgracia de estas características ocurre a veces, y pese a todo, no lo están haciendo tan mal.



LA PAREJA EN SUS INICIOS

La temporada 1999-2000 consiguieron ascender al equipo a 2ª división (cadete), después de un trabajado 2º puesto. Se tiñeron el pelo de rubio, y de aquel equipo se mantienen en el club SANDOR, EDU, JAVI y ALEX, todos ellos actualmente en el juvenil.

EL PRESENTE ACTUAL DEL ALEVÍN

Por la Redacción BOSCOMANIA

No es fácil hacer un resumen de lo acontecido hasta el momento. Primero porque debemos limitarnos a las estadísticas, a la información extraída de la página web, a los comentarios de

algunos directivos y al propio entrenador. Pero aún así, y debido a la falta de algún colaborador altruista dispuesto a cedernos su tiempo y su punto de vista, hemos sacado nuestras conclusiones. En primer lugar la juventud de la plantilla y su primer contacto con el mundo de la pelota en plan competición, puede haber roto las expectativas que el inicio de temporada había despertado. Ilusión no falta, pero conseguir que el trabajo se convierta en diversión no siempre es sencillo. Si añadimos la inexperiencia de los entrenadores en la ardua labor de dirigir un equipo y formar un grupo de diablillos, podemos entender algunos de los resultados obtenidos. Y todo y así, estoy convencido que más de un directivo, más de un seguidor, hubiese firmado al inicio del campeonato estar en la situación actual. Todos queremos siempre más, pero lo más importante será haber conseguido al final de temporada, que está a la vuelta de la esquina, un grupo de amigos dispuestos a seguir aprendiendo, pero siempre bajo la batuta del trabajo y la diversión. Porque como suele decirse los éxitos llegan por su propio peso...si no nos olvidamos de trabajar. Tampoco tenéis que olvidaros de los libros, porque son una parte importante de vuestra vida. **Esperamos que lo déis todo en la recta final. ¡SUERTE!**



Alevín 2002-2003

De pie: Miquel, Borja, Rafael (Delegado), Xavi, Pau, Víctor Diez, Xavi (Entrenador), Víctor de Requesens, Jordi, Sury.
Agachados: Plana, Adria, Adrian (el tímido), German, Kike, Oriol y Ernest.

El fútbol muchas veces resulta ingrato, injusto, demasiado exigente para lo que buscamos con su práctica.

Este puede ser el caso de nuestros Infantiles, que resultan ser las caras opuestas de la misma moneda.

Mientras los más talluditos, los dirigidos por ISAAC sueñan con un segundo puesto en la clasificación, algo que no depende exclusivamente de ellos a dos jornadas del final, los de FERNANDO intentan subir con un último empujón algunos peldaños,

para demostrarnos a todos que es mejor conjunto de lo que refleja la tabla. A ellos aún les quedan seis jornadas para seguir aprendiendo, sin dejar de divertirse. .

Ambos equipos han sufrido algunos altibajos. Quizá la veteranía de ISAAC, pese a su juventud, y la mayor experiencia de los jugadores en la competición, les ha permitido sortear los baches con mayor eficacia y FERNANDO ha pagado su inexperiencia como técnico, que añadida a la bisoñez del grupo, la deserción de varios jugadores durante la competición (alguno ni llegó a jugar) y la incorporación de nuevos, no le ha permitido en ningún momento tener un equipo compacto. Pese a todo, ambos grupos han seguido trabajando, intentando mejor en cada encuentro, en cada entrenamiento. Pero esta es una labor de equipo, de responsabilidad compartida, que empieza en el seno de cada familia y se desparrama

cada partido por el colectivo del equipo, independientemente de cual sea el resultado deportivo.

Está claro que cuando las cosas salen bien, el trabajo no resulta tan sacrificado, desde la grada todo se ve mejor y las pequeñas discrepancias, de existir, se asimilan y solucionan mejor. Me consta que ambos técnicos están volcados con los jugadores y que todas las decisiones que han tomado o puedan tomar hasta el final de temporada son de cara a conseguir una piña de amigos que se divierten jugando al fútbol, sin olvidar el porcentaje de competitividad que conlleva el representar un Club y estar inmersos en una competición. ¡Y ello a veces exige una porción de sacrificio extra a los jugadores!

Me quedo con la imagen de los muchachos de FERNANDO, una vez finalizado un entreno, sentados, sudorosos y cabizbajos sobre el tapete de la Escuela Industrial, y el mister intentando levantarles el ánimo. Les planteó la situación del equipo, les indicó como los vía, como debían afrontar el resto de la temporada y que es lo que esperaba de ellos. Las miradas eran de complicidad y unánimes: **vamos a seguir trabajando**. Los últimos resultados no han acompañado esa ilusión, pero como es norma de esta casa, de la redacción de BOSCOMANIA, **sigo pensando que son los mejores. En sus manos está demostrarlo.**



**su mejor garantía
la profesionalidad y seriedad
¡compruébelo!**

C/ Entenza, 157, 5º 1ª
08029 BARCELONA

TEL.: 93 322 65 51
Fax: 93 419 11 01

C A D E T E



Me gustaría poder quitarle los interrogantes en el próximo número, sería la confirmación de que han superado la prueba del algodón, la recta final de seis jornadas pendientes (incluida una de relax), con sobresaliente. Dependen exclusivamente de ellos mismos, es decir, de su trabajo, su entrega, su unidad, en resumen, **del equipo**. Es el momento de darle la razón a todos aquellos que han apostado por el grupo y acallar las voces que en algún momento lo han tildado de sobrado. También la ocasión para limar las asperezas que puedan existir por la disparidad de caracteres en una plantilla amplia, y todos al unísono realizar el último spring para cruzar la meta en cabeza.

Si os sirve de aliento, desde estas líneas deciros que la redacción de BOSCOMANIA apuesta por vosotros. El campeonato sería el mejor regalo que podéis haceros a vosotros mismos, y como no, a MARC, el mister incombustible, a toda la afición y al Club que representáis.

El balón está en vuestros pies. Metedle un gol a los descreídos.



Construccions en fusta

¿Quieres tener un piso nuevo sin cambiarte de casa?
Puertas, marcos, cocinas, armarios, falsos techos...

Toni Martínez Durán

c/ Viladomat 227
Tel./ Fax 93 410 52 55
Tel. mòbil 670 25 23 91
08029 - BARCELONA

TALLERES

A. Alsina

REPARACION DE AUTOMOVILES
EN GENERAL

Calabria, 139 - 141 - Tel. 325 48 66 - 08015 BARCELONA

¿Quieres que tu coche funcione a la perfección?

**Acércate a talleres Alsina y
encontrarás
experiencia al servicio del motor.
¡No lo dudes!**



Este equipo consiguió hace unos años el ascenso de 2ª a 1ª. De aquella plantilla quedan en activo T.Fulgueira, Xavi García y Oscar Almiñana. Ferrán, el Presi, ejercía de entrenador. Hoy, unos años después la hazaña puede repetirse. En la tercera temporada tras la vuelta a la competición del equipo, **el alirón es posible**. También le queda un spring final, algo más corto que el del cadete, pero con un pingüe colchón de un solo punto. Pero la veteranía debe ser un grado, y dados los adversarios, el PERE GOL parece, sobre el papel, el único hueso difícil de roer. Desde estas líneas, en nombre de toda la afición y de forma especial, en nombre del resto de plantillas, os pido un último esfuerzo, una concentración plena y el próximo 11-05-2003, todos, en la Escuela Industrial, ante el XALOC podamos cantar aquello de: ¡campeones, campeones, oé,oe,oé!



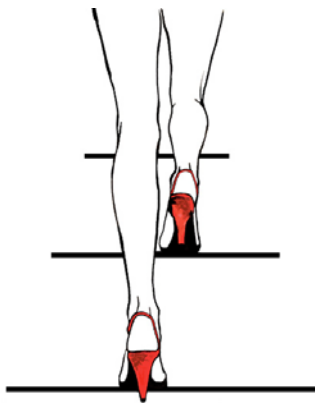
Una de las piezas claves de lo conseguido hasta el momento, es sin duda, ya lo resaltábamos en el número anterior, Jesús Dañobeitia. Visto desde fuera, observando algún entrenamiento, lo podríamos calificar como el *sargento de hierro*. Cuida al detalle la preparación de sus compañeros, consigue el volumen justo de sus michelines, les exige la punta de velocidad para desbordar al contrario, les pide concentración y esfuerzo, saltan a la comba, los estira y los encoge, (él también participa) los prepara para el sueño de cualquier pelotero: **divertirse y ganar**.

En todo equipo hay un director de orquesta. En este caso es Josep Mª Asensio, el mister, y desde el punto de vista de este redactor, el *filósofo del cuero*. Pocas veces he tenido la oportunidad de escuchar sus arengas antes de los encuentros (pero me llegan los rumores) y sus reflexiones en el cierre de algunos entrenamientos me han llevado hasta mis días de universitario, donde contemplaba algún compañero cabecear (rendido por el esfuerzo).

Al binomio citado, hay que añadirle el ambiente del vestuario, esa camaradería que sirve para diluir cualquier tensión o malhumor derivado de la competición. La mezcla de juventud y veteranía, aderezada con el talante alegre y animoso de Kike

(comodín de lujo: Delegado, utillero, corresponsal de prensa...) convierten al equipo en un perfecto cóctel explosivo dispuesto a ser degustado por la afición jornada tras jornada. Un ejemplo a seguir para los que vienen empujando con ganas de ser el relevo perfecto las próximas temporadas .

Un alegrón Desde la jornada 22, ha vuelto al equipo COMPY, Marc Company, después de una grave lesión, rotura de tibia y peroné, que le tuvo apartado de los terrenos de juego, un largo y difícil año. Barajada la posibilidad de abandonar el fútbol ante las expectativas personales, pudo más la ilusión y el ambiente reinante en el seno de la plantilla. Y hoy podemos seguir disfrutando de su fútbol, pero por encima de todo, de su persona. Gracias y suerte.



Cuando empieza la temporada todos los equipos llevan repleta la bombona de la ilusión. El JUVENIL también. Pero con el rodar del balón, el transcurso de los entrenamientos y la competición jornada tras jornada, los resultados empiezan a marcar el pulso del equipo. Y hasta aquí hemos llegado. Situados en el ecuador de la clasificación después de jornadas de todos los colores, el adjetivo que más podría definir al equipo es **irregularidad**. Incluso me atrevería a decir que no han existido dos encuentros iguales. Pero la realidad manda, y ahora toca seguir trabajando para dejar al equipo lo más arriba posible. Tiene su encanto ver las cosas desde abajo, a veces uno descubre placeres ocultos en ese ir subiendo peldaños *observando la liga desde atrás*.

CRÓNICA ÚLTIMA JORNADA

JUVENIL 10 - TAXONERA 4 Jornada 24 (06-04-2003)

La mejor reseña sería poner exclusivamente el resultado, pues lo visto sobre el terreno de juego no da para muchas alegrías. Lo amplio del marcador puede resultar engañoso, pues al filo del descanso el (3-2) no daba para muchos alegrones. ¿Demasiado sol? ¿Los 8 goles del primer partido?. No considero que sean razones suficientes para justificar el juego desarrollado. Pero aun así, la calidad del contrario dejaba entrever que por poco que los jugadores se esforzaran un mínimo por rasear el cuero y poner sobre el tapete sus cartas, el encuentro sólo podía tener un ganador: el DON BOSCO.

Quizá el descanso sirvió para serenar el ánimo (se realizan los cuatro cambios posibles) y así, en el segundo 12 del reinicio CLAUDI está a punto de empezar la escapada. Gastado el primer cartucho, POL controla el cuero en el círculo central y telegrafía pase sobre SANDOR que reactiva la escalada en el marcador, colocando el (4-2). Los restantes minutos de juego se convirtieron en un taquigol anunciado, donde con cuenta gotas, los jugadores pusieron en algún momento pinceladas de buen juego, y sólo los consabidos errores de concentración permitieron al adversario maquillar el resultado y sus escasas virtudes balompédicas, porque de las otras hacían ostentación bajo el beneplácito del colegiado, que sin ser nefasto, mostró un conocimiento del reglamento bastante justito (incluso aficionados visitantes opinaban igual). El resultado final de (10-4) deja al equipo en la misma situación de la tabla, el ecuador (situación balsámica).

Resaltar las 5 dianas de SANDOR y las 2 de TONI, titulares habituales, y las 2 de CLAUDI y 1 de POL componentes del banquillo.

NOTICIAS

El pasado 30-03-2003, jornada de descanso, nuestro compañero ICAR TRIBÓ, aburrido, desparramado sobre el sofá, decidió operarse de apendicitis para aprovechar el tiempo. Esperamos que su recuperación sea lo más rápida posible, pues su aportación es indispensable para el buen humor del equipo.

¡Ahora en serio! recupérate y vuelve al tajo que te echamos de menos.

Esta Semana Santa el Juvenil participará en el

I TORNEO INTERNACIONAL COSTA DORADA 2003

El alojamiento y la disputa de la fase de clasificación, viernes y sábado, se realizará en Hospitalet del Infante.

La fase final se jugará en Reus el domingo.

En el momento del cierre de esta edición no poseo los horarios de los partidos.

Podéis poneros al día en la página Web futboltecnic.com

Chambras

Rosellón, 60-62 - 08029 BARCELONA
Tel. 439 10 59

¿QUIERES SEGUIR
SIENDO EL CENTRO DE
ATENCIÓN,
SORPRENDETE A TI
MISMA Y A LOS DEMÁS?
CHAMBRAS TE
AYUDARÁ. ¡VISÍTANOS!



cosas del fútbol

LOS ORÍGENES EL ONCE TITULAR ¿POR QUÉ ONCE?

El hecho de que los jugadores sobre el campo sean once obedece, según los primeros reglamentos, al tamaño del terreno de juego. Siempre ha habido un once de gala, pero los jugadores no tuvieron número hasta el 25 de agosto de 1928, en un Hillsborough-Arsenal. El inventor fue el manager del Arsenal, Herbert Chapman. La numeración de los jugadores se hizo oficial en la final de la Copa inglesa de 1933, Everton-Manchester City. En la temporada 1939-40, en las ligas inglesa y escocesa, se implantó la costumbre de numerar a los jugadores del uno al once. En 1950, el Mundial de Brasil se convirtió en la primera competición internacional con un número para cada jugador.

En España, el primer equipo en poner números fue el Real Madrid, por iniciativa de su entonces secretario técnico, Hernández Coronado. El estreno se produjo el 23 de noviembre de 1947, en el Metropolitano, para un derbi ante el Atlético de Madrid. La derrota blanca por 5-0 hizo pensar que los números daban mala suerte, pero en la temporada 1948-49 la numeración se extendió a toda España.

Una de las primeras alineaciones famosas fue la del Atlético de Bilbao de 1956. El doblete del equipo en Liga y Copa hizo célebre el siguiente once: Carmelo; Orúe, Garay, Canito; Mauri, Maguregui; Arteché, Marcaida, Arieta, Uribe y Gaínza. La edición del popular calendario de Liga Dinámico de la temporada siguiente sacó en portada las caras de esos once jugadores.

A lo largo de la historia, cada gran futbolista ha tenido su número. Vaya este once de gala como ejemplo: 1-Zamora, 2-Djalma Santos, 3-Facchetti, 4-Beckenbauer, 5-Garay, 6-Segarra, 7-Garrincha, 8-Kubala, 9-Di Stéfano, 10-Maradona y 11-Gento. Y no olvidemos al jugador número 12, la afición. Ese término lo acuñó el 11 de febrero de 1970 el entonces seleccionador Ladislao Kubala, tras un España-Alemania que acabó con victoria por 2-0.



PAPERERIA

L'EIXAMPLE

¿Necesitas papel para envolver regalos?
¿Una pluma para que te firmen las notas?
¿Un regalo de cumpleaños para un amigo?

Alimentación para estudiar y afrontar con éxito los exámenes



Naturalmente, la clave del rendimiento académico no está en la alimentación, sino en la disposición anímica, en la capacidad personal y en la pericia del alumno, pero una adecuada nutrición puede ayudar al estudiante.

Veamos cómo.

Tomar un desayuno completo ayuda a afrontar el día con energía y a no sufrir déficit de glucosa que repercuten negativamente en el rendimiento escolar. Un ejemplo de desayuno completo: un vaso de leche o dos yogures; cereales, galletas o tostadas; pan con queso, fiambre o embutido magro y un zumo o una pieza de fruta fresca.

En el almuerzo como primer plato, habría que incluir diariamente una ensalada o un plato de verdura cocida. También se deben preparar platos a base de arroz o pasta dos o tres veces por semana. Por otro lado, las legumbres no deben faltar, al menos dos veces por semana, en esta época de exámenes. Por su parte, las patatas deben estar presentes a diario en la dieta, porque son ricas en hidratos de carbono y potasio.

De segundo plato, carne y pescado, huevos (no más de cuatro veces por semana).

Para postre, lo mejor es la fruta fresca (al menos, 2 piezas al día y que una de ellas sea cítrica por su riqueza en vitamina C).

Tomar dos o tres veces al día leche o derivados: yogures, quesos magros, flanes...

Sustituir las bebidas azucaradas por otras igualmente refrescantes y más nutritivas, como zumos naturales de frutas u hortalizas, o incluso agua e infusiones.

Para evitar la sensación de hambre entre horas y mantener un nivel adecuado de glucosa en sangre a lo largo del día, hay que distribuir la dieta en cinco o seis tomas: desayuno, dos comidas principales y colaciones (almuerzo, merienda y algo antes de acostarse). En las colaciones, se puede tomar trozos de fruta o zumos, yogures o batidos lácteos, cereales, bizcotes, frutos secos, sándwich vegetal



Es fundamental planificar bien la jornada; horario de comidas, horas de estudio y de descanso, horas de sueño... El consumo excesivo de excitantes, tales como el café, el té o la cola, y otro tipo de infusiones estimulantes mantienen despierto, pero no aumentan la concentración ni la memoria. La única forma de rendir al máximo es que el cuerpo y la mente estén bien descansados. Para ello, conviene dormir un mínimo de horas, por lo que cuando se sufren dificultades para conciliar el sueño se puede tomar una infusión relajante (Azahar, Hierba Luisa, Melisa, Mejorana, Tila...) o un vaso de leche caliente antes de acostarse.

En esta época, es frecuente el aumento en las ventas de suplementos de vitaminas y minerales. Es por ello necesario remarcar que con una alimentación bien planteada y que incluya alimentos de todos los grupos se pueden cubrir perfectamente la totalidad de las necesidades de energía y nutrientes, sin recurrir a ningún tipo de suplemento. Pero caso de tomarlos, han de ser recomendados por un especialista, y conviene saber que sólo se obtendrán resultados (caso de que se consigan) tras periodos de tratamiento de semanas o meses, y nunca a corto plazo.

CENTRE D'ALIMENTACIÓ NATURAL



Cuidar de nuestra salud debería ser una de nuestras prioridades. Aquello de que "en cuerpo sano, mente sana", es una realidad necesaria para afrontar el día a día que vivimos. En el **CENTRE D'ALIMENTACIÓ NATURAL L'ARBRE DE VIDA** encontrarás todo aquello que tu cuerpo precisa para una alimentación correcta.

Además, tenemos productos de cultivo ecológico. ¡Pruébalos!, te esperamos en Calabria 162, esquina Aragón.

Si de gran fos petit
Trepitjaria basses.

I tornar a sentir el plaer
de trancar l'homogeneïtat de l'aigua,
veure com salta, cau
i tornen a formar-se.

Fer el ronso al llit
els caps de setmana,
I sentir aquella escalfor del cos
que fa recuperar la son.

Trobar-me amb els amics cada tarda,
i no com ara, que cal quedar
per trobar un dia d'alguna setmana.

Anar en bicicleta,
amb la motxilla a l'esquena,
carregada de temps,
del mar a la muntanya.

Però ara que no sóc gran ni petit,
la mitjana de la vida em porta
pels carrerons de l'existència
a una velocitat no gaire moderada:

Ahir curset, demà una xerrada,
ara la compra, ara la mainada.

Tots els dies feina
i el cap de setmana
si pots fer el ronso entre els llençols,
ets una persona afortunada.

Podeu aprendre de nosaltres petits,
però sense forçar la marxa.
No sempre les nostres modes
són encertades.

Hem creat diversions
vicis imperdibles, mentides i rancúnies.
I també tics, manies i malsons.

Els que tenen el poder
encara són més macàbres:

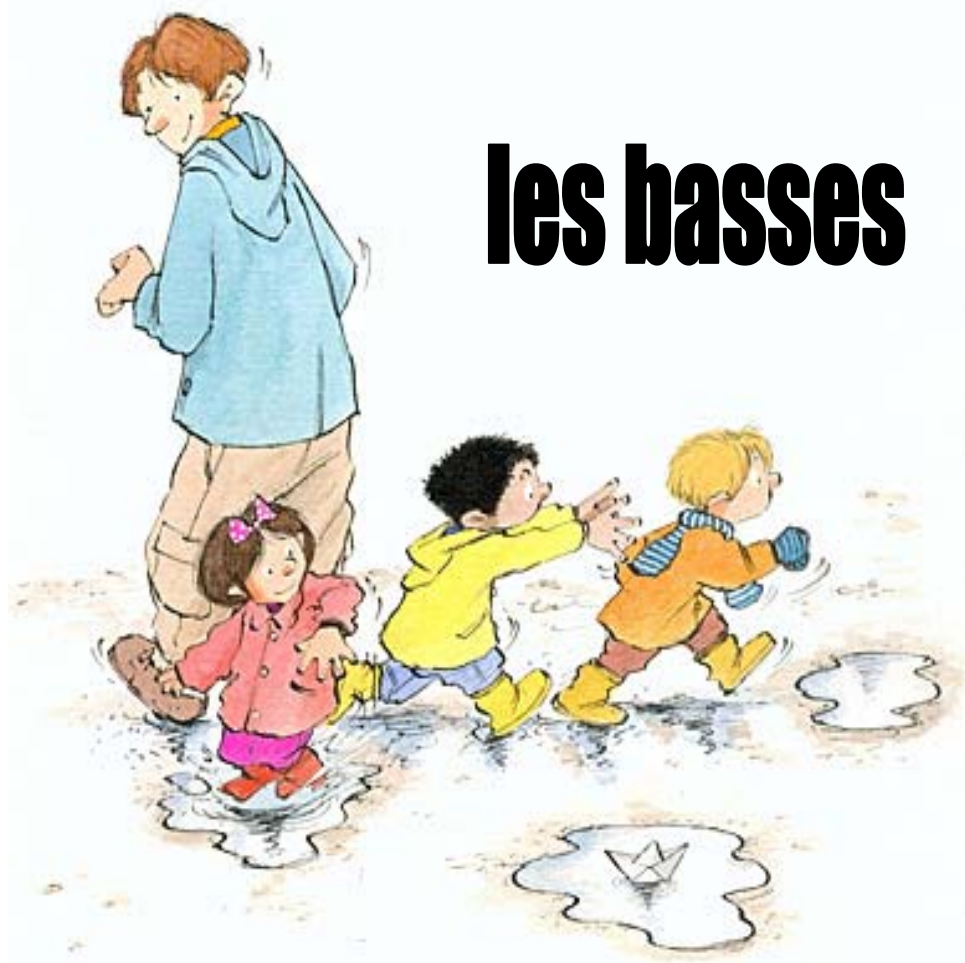
injustícies laborals, morals i humanes.
Daltabaixos ecològics,
malalties incurables.
Opressió, domini de masses
i guerres inaturables.

Totes aquestes coses són com elles,
les trepitges en un moment d'eufòria o de ràbia,
esquitxen a tothom i tornen a formar-se.

La sabiduria i la paciència ens ajuden a comprendre-les i a conviure amb l'aigua.
El temps ens dóna un cop de mà i fa que s'evaporin una temporada.
Però quan hi ha ruixat tornem a trobar-les.

Per aixó,
quan plou,
de tant en tant...
trepitjo basses!!!

Cris García Cano abril 2003



les basses

*para Carles que contempla la mirada
de su madre en las gotas de agua...*

ABRIL

Llueve sobre las piedras y las flores.
Llueve tras los cristales,
sobre el asfalto lloran su suciedad
las paredes.
Sobre mi corazón llueven amores.
Sobre las manos abiertas de mi vida
llueven los recuerdos de la tarde,
llueve amistad,
Llueve el dolor-amor de las ausencias.
Sobre mis ojos de par en par
hacia el azul que no encuentro, llueve.

Lluvia de Abril,
límpiame el alma y el corazón,
limpia los caminos enlutados
(para que el sol se peine sus rayos
sobre el espejo de los charcos),
dale hondura al infinito mar
y déjame en la limpia transparencia
vertical que queda tras la lluvia.

goa



el desgraciado

Cuando nací, el doctor fue a la sala de espera y le dijo a mi padre: "hicimos lo que pudimos ..., pero salió". Mi padre me cogió en brazos y acto seguido me tiró al techo y dijo: "Si se queda pegado, es un murciélago".

Mi madre nunca me dio el pecho porque decía que sólo me quería como amigo.

Mi padre llevaba en la cartera la foto del niño que ya venía en la cartera.

Mi padre era imbécil. Trabajaba en un banco y lo atraparon robando bolígrafos.

Pronto me di cuenta de que mis padres me odiaban: mis juguetes para la bañera eran una tostadora y una radio. Cuando era chiquito me regalaron un caballito de madera... y se murió.

Una vez me perdí. Le pregunté al policía si creía que íbamos a encontrar a mis padres. Me contestó: "no lo sé, chaval.....hay muchos sitios donde se pueden esconder".

Trabajé en una tienda de animales. La gente no paraba de preguntarme cuánto iba a crecer.

Cuando me secuestraron, los secuestradores mandaron a mi padre un trozo de mi dedo. Mi padre dijo que quería mas pruebas.

El último deseo de mi padre moribundo fue que me sentara en su regazo. Estaba en la silla eléctrica.

Un día me llamó una chica a casa diciéndome: "ven a casa, no hay nadie". Cuando llegué a su casa no había nadie.

A mi mujer le gusta hablar conmigo después del sexo. El otro día me llamó a casa desde un hotel.

Una vez ingerí un frasco entero de tranquilizantes. El doctor me dijo: "tómese una copa y acuéstese un poco".

Mi psiquiatra me dijo que me estaba volviendo loco. Yo le dije que quería una segunda opinión. "De acuerdo, también es usted feo".

Una vez me iba a suicidar tirándome desde un décimo piso. Mandaron un cura para ayudarme. Sus palabras de ánimo fueron: "preparados, listos....".

Y me pregunto, ¿soy un desgraciado?



El más rápido

- A ver Pepito dice la maestra, que es mas rápido el trueno o la luz?

Pepito lo piensa un poco y contesta:

- La diarrea es más rápida señorita....

- PEPITO! por que dices eso???...

- ¡Fíjese maestra, es que el otro día fui mas rápido que un trueno al baño, encendí la luz y ya me había cagado!



DICEN QUE SE TERMINA LA GUERRA

Puede que los B52 no vuelvan a vomitar horror sobre Bagdad, que el martilleo de las ametralladoras no vuelva a ser la nana de los malos sueños del pueblo iraquí. Quizá también desaparezca el silbido paralizador de los misiles buscando un objetivo y sus casas no se derrumben sobre ellos; desaparecerá el olor negro y espeso de las columnas de humo del petróleo ardiendo; lentamente el hedor de los cuerpos en descomposición enterrados entre cascotes irá desapareciendo....puede...no lo sé... **¿Pero llegará la paz?**

Mientras seguimos gastando nuestra cuota emocional ante el televisor, centenares de niños se preguntan: ¿dónde están mis padres? ¿mi familia? ¿qué ha pasado? ¡Señal de que están vivos!. Otros no podrán alzar la voz, han muerto. Pero la inteligencia bélica habrá desmembrado a otros muchos. Ya no podrán golpear su rabia contra una pelota, una bomba racimo les ha arrancado las piernas; otros no podrán garabatear sobre la libreta, porque la misma mano que se la ofrece, antes ha apretado el gatillo. Algunos no volverán a ver nada ni a nadie, tendrán que vivir del recuerdo si el miedo a pensar en ello no los encierra en si mismos. Sus corazones no podrán contener tanta pena y la acabarán convirtiendo en odio. **¿Es posible la paz?**