

SUMARIO

✓ Flash de Noticias

✓ Estamos trabajando en...

✓ El Rincón de las colaboraciones

- Viajes con encanto por nuestra Comunidad y Norte de Portugal.

- Fotografías.

- Gastronomía.

- Eventos.

- Otros.

✓ Artículos y escritos de opinión

FLASH DE NOTICIAS:



Confinar y desconfinar



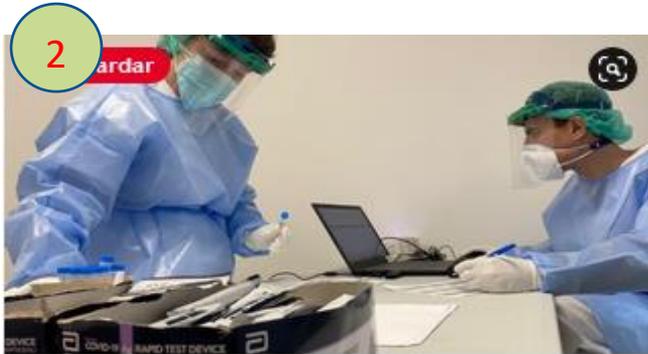
Vamos camino de un año en el que no hemos hecho otra cosa más que confinar y desconfinar y ahora que estamos en el proceso de suavizar las medidas tenemos que exigirnos un mayor grado de responsabilidad para, con la ayuda de las vacunas, poder conseguir la tan ansiada inmunidad de grupo.

Seguro que el esfuerzo, a pesar de los muchos sinsabores y sacrificios, habrá merecido la pena, aunque no podemos negar que nos hemos dejado mucho en el camino.

Nuestro cariñoso recuerdo para tod@s aquellos que han perdido a familiares o amig@s.

Equipo Directivo ASAEXS

FLASH NOTICIA



Mejora la pandemia en el área sanitaria Pontevedra-Salnés pero se mantienen las restricciones



Aprobada la nueva ley de salud pública, que faculta a la Xunta para establecer la vacunación obligatoria

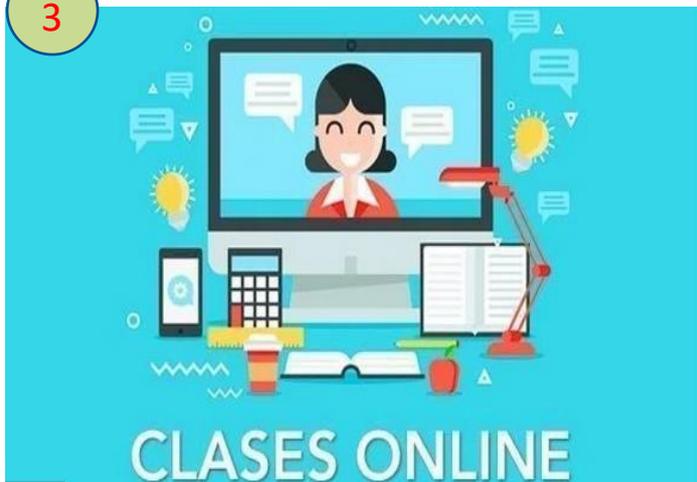
La Xunta multará con hasta 60.000 euros a quien se niegue a vacunarse contra el Covid

REDACCIÓN HOY



“Lo que queremos es disponer de las vacunas para ser vacunad@s cuanto antes”

3



FLASH NOTICIA

Han comenzado las clases del 2º Cuatrimestre y por la situación sanitaria lo hemos hecho en la modalidad ONLINE. Ya se nos anunciaba que era por un corteo periodo de tiempo, poco más de dos semanas y ya se nos está anunciando que a partir del próximo 1º de Marzo pasamos a modo PRESENCIAL.

La Universidad ha hecho un gran esfuerzo tecnológico para el desarrollo del campus virtual, UVigo-Campus Remoto, así como de Moovi para integrar las materias, todo ello con el claro objetivo de mantener la actividad docente y facilitar a los alumnos el cumplimiento de sus objetivos de aprendizaje.

La situación epidemiológica, aunque ha mejorado, sigue estando ahí y nuestro colectivo es de especial riesgo, por lo que parecería razonable adoptar medidas diferenciadoras en circunstancias como las actuales, sobre todo si se considera que técnicamente es factible y creemos que lo es.

Aunque preferimos la formación presencial, el momento es el que es y hay actuar de forma coherente.

¿Por qué no se nos permite la dualidad formativa: Presencial/Online?

No hacerlo va en perjuicio de integrantes del colectivo

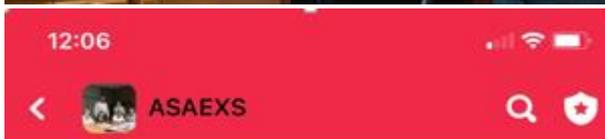


Boletín Informativo

Asociación do alumnado sénior da Universidade de Vigo - Campus Pontevedra

MES/AÑO: FEBRERO/2021

NUMERO: 1/2021



Ponte na Onda os presenta al actual equipo. Estamos ya trabajando juntos para llegar a vosotros, pero queremos ser mas. ¿Te apuntas a hacer radio? Te sorprenderías al ver de lo eres capaz!

<https://www.twitch.tv/pontenaonda>



ASAEXS >

Grupo privado · 27 miembros



Fotos Eventos Archivos Álbumes

Escribe algo...

Directo Foto Sala

Nueva actividad Ordenar

Miguel A. Yebra Varela ha compartido un enlace. Administrador · 1 h ·

La Universidad de Vigo acaba de aprobar una resolución rectoral para, aplicando las medidas e indicaciones de la Xunta de Galicia,



Estamos intentando mantener una comunicación lo más cercana posible, a través de los medios que las actuales circunstancias nos permiten.

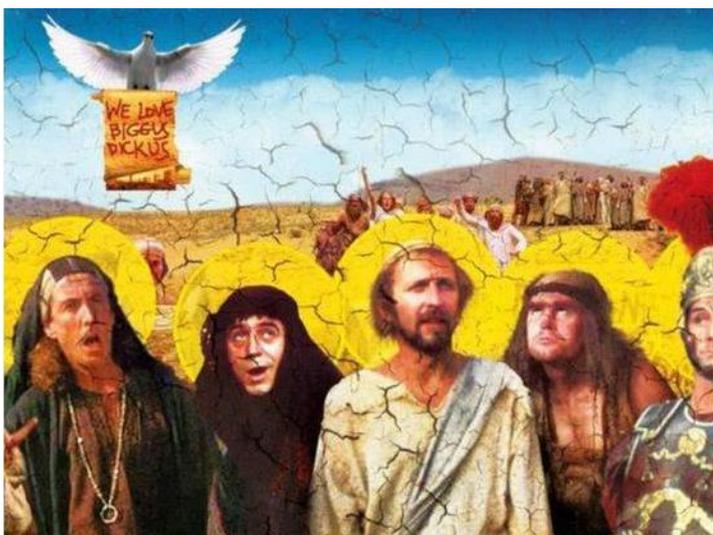
Por eso queremos ser muy activos en:

- ✓ <https://www.twitch.tv/pontenaonda>
- ✓ <https://www.facebook.com/groups/ASAEXS>
- ✓ <https://www.asaexs.com/>

Aquí está nuestro equipo pero deseamos tener más colaboradores

Unha película: "A vida de Brian"

Colaboración de: **Concepción Mumary Ruibal**



Los protagonistas de 'La vida de Brian'.

e agora, nestes tempos de pandemia, sería interesante lembrar a letra que recoméndanos non nos deprimir e mirar sempre o lado brillante e luminoso da vida.

Trátase dunha comedia, dunha sátira, dunha parodia con moitos toques surrealistas levada a cabo con bastantes problemas por parte dun grupo humorístico británico que se fixera famoso na década dos 70 do pasado século a partir dun programa da BBC chamado "O circo voador de Monty Python".

Grazas á fama acadada nese programa fixeron discos, teatro, cine, libros...todo con grande éxito, ata tal punto que seica en inglés a palabra "Pythonese" fíxose sinónimo de surrealista ou absurdo.

A película "**A vida de Brian**", que ten como protagonista a un personaxe nacido cando Xesús e confundido con El por moitos fanáticos da época, naceu rodeada de polémica e censura no ano 1979, polémica que continúa a día de hoxe pero, a pesar de todo, está considerada das mellores películas da historia do cine e ten a calidade de resultar sempre de plena actualidade.

Nunha páxina da Wikipedia a comentan dun xeito paréceme que inmejorable, polo que volo paso a continuación:

"A película foi dirixida por [Terry Jones](#) e escrita polos Monty Python: [Terry Jones](#), [Terry Gilliam](#), [Eric Idle](#), [John Cleese](#), [Michael Palin](#) y [Graham Chapman](#).

Inspírase en clave de parodia na filosofía mesiánica que propiciou o nacemento do cristianismo. É unha comedia de ficción situada no contexto da Palestina da época de Cristo, durante o imperio romano. Susténtase nas aventuras dun home común e corrente, Brian, fillo bastardo dun soldado romano e unha feminista xudea, a quen as multitudes confunden repetidamente co Mesías. A trama é bastante sinxela, non obstante, parodia entre outras cousas a intolerancia, o sectarismo e o dogmatismo, mostrando as divisións internas envelenadas e os enfrontamentos mesquiños, tratando temas que seguen ocorrendo actualmente, como a negación da realidade por parte dos fanáticos. Algúns “gags” famosos están protagonizados por un ficticio “Frente Popular de Judea” e os seus rivais políticos, a pintada “Romani ite domum”, inspirada no famoso “Yankees go home”, entre outros, e facendo uso de nomes, palabras e conceptos modernos, supostamente pronunciadas en latín.

Uns días antes do inicio da rodaxe de A vida de Brian, en Túnez, o presidente de EMI Filmes leu o guión da película. Cualificou a historia como “obscena e sacrílega”, negándose a financiarla. Na discusión co directivo que concedera o visto bo ao proxecto dos Monty Python, Bernard Delfont pronunciou unhas palabras que aínda se lembran polo seu involuntario contido cómico: “Non permitirei que a xente diga que eu me burlei do Jesucristo”.

Foi o ex-beatle George Harrison, amigo do grupo de comediantes, quen salvou finalmente o proxecto, aínda que para elo tivo que crear a súa propia produtora e hipotecar a súa casa e un estudio de gravación. Nese entón Harrison manifestou que, simplemente, apetecíalle ver unha película como esa. Como dixo Eric Idle, financiar os tres millóns de libras que costou o filme foi “a entrada de cine máis cara do mundo”. Aínda que George Harrison non colaborou na banda sonora desta película, si o fixo anos despois para outro filme dos Monty Python, aportando un tema para “El sentido de la vida”. Na película, o músico aparece nun cameo sen acreditar, vestido cunha túnica, nunha escena xunto a John Cleese.

Coa elección do protagonista, ademais de conseguir que Graham Chapman moderase a súa adicción ao alcohol e puidera interpretar o papel de Brian, os Monty Python conseguiron definir o personaxe clave da parodia. Usar directamente como personaxe a Jesucristo quedou descartado. Non trataban de facer “A vida de Xesús de Nazareth”, xa que houbese “roubado”o protagonismo ao guión. “Jesucristo non era divertido”, dixo anos despois Terry Jones nun documental de Channel 4. “A comedia estaba na interpretación dos evanxeos”, dixo, por iso crearon o personaxe de Brian, un contemporáneo de Xesús que sufría moitas das situacións que rodean a relixión. E iso que, como dicía súa nai, “el non é o Mesías, só é un chico traveso”. Sen reparar niso, solucionaron un dos maiores problemas xurídicos que podían haber tido tras a estrea.”

Espero que vos guste e botedes unhas risas.

[ENLACE PARA VER A PELICULA E A CANCION COA TRADUCCION O CASTELAN:](#)

www.youtube.com/watch?app=desktop&v=E73NWoA4P-8

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=G2O3i2i8Nok>

AS FEIRAS DAS "SAN LUCAS"

Colaboración de: Juan Meilan García

AS FEIRAS DAS "SAN LUCAS"

Declaradas de "Interés Turístico Nacional"

Decir simplemente "As San Lucas" es estar hablando de las fiestas y ferias que se celebran en Mondoñedo a mitad del mes de octubre desde el año del Señor de MCLVI en honor a S. Lucas Evangelista, médico, pintor y narrador.

Durante cuatro días, del 17 al 21, conocidos como, día de vísperas, día grande, día del medio y día de "as maulas", fechas en que el campo y el monte llenan hasta los bordes la ciudad que presenta una oferta de múltiples utensilios domésticos –cuchillos, navajas de Ferreiravella y de Taramundi, hoces, azadones y trébedes, etc., mimbres y cestería, artesanía, tonelería, mantas de lana procedentes de Palencia y del Val de S. Lorenzo para calentar en el frío invierno que se avecina, miel, castañas, pan y empanadas, barro cocido



por alfares cercanos, excedentes de la cosecha agraria, etc etc y lo más interesante que se muestra en el "Campo dos Pasariños": un enjambre de ganados sobre todo mular y caballar que el día 17 por la tarde hizo su entrada por el barrio "dos muiños", plaza de la Catedral, plazuela de S. Juan y campo de la feria, procedentes de la Pastoriza y de la tierra de Miranda, con su "greas" de potros bravos y caballos céltigos, peludos y trotones, hijos del viento del norte en la áspera soledad de las cumbres, fragas y gándaras.

Desde hace algunos años merman los artículos y géneros del medioevo y se expone maquinaria agrícola, mientras proliferan abundantes puestos de ropa, zapatería, relojes, encaje de camariñas y juguetería por algunas calles.

El paseo de la "Alameda" se llena de tómbolas, tío-vivo, coches de choque, churrerías, palcos para orquestas y en un tercio de su aforo se instalan las carpas donde las pulpeiras cuecen hermosos cuerpos de sabroso pulpo en sus potes de cobre que se degustará en mesas corridas con mantel y tazas llenas de abundante néctar del "ribeiro". De fondo, siempre estará sonando música y estruendo.

En "As San Lucas" se han visto de todo. Son un mundo; mundo que invitamos a conocer. Son tal y como nacieron en el siglo XII. Quizás no haya en Europa horas más antiguas que las que se puedan pasar en Mondoñedo durante los indicados días del otoño mariñano.



Mondoñedo se llena de feriantes, de festeiros, de tratantes y de algarabía. Todo es bullicio, música, relinches, platos a voces, violines de ciego y ecos de gaita. Se mezclan las gentes naturales de las tierras de Miranda con los britones, los mariñans, asturianos, chairegos, meireses, montañeses e incluso foráneos, cada cual con su acento. Todavía se hacen platos con un apretón de manos, se cambia el caballo o la mula por euros y, finalmente, el trato se cierra

con pulpo y taza, siempre por cuenta del vendedor.

Todo visitante retorna a su destino con algún recuerdo de haber estado en la feria y cuando llega a su lugar, muestra orgulloso al vecino un pequeño envoltorio mientras le dice: “merqueino nas Sanlucas”. Yo año tras año fui comprando un cuchillo de Ferreiravella, herrería marca “Lodos”, de esos que cortan pan y carnes, y ahora, tengo la docena a mi disposición.

El poster día o día “das maulas” hay desfile de gigantes y cabezudos, las sanluqueñas/os retornan a su quehacer cotidiano, el sueño concluyó. Hay concursos y piñatas para la gente menuda y adioses que anuncian el nuevo silencio anual que es arte y tradición en Mondoñedo.

A NOSA LINGUA E A EMIGRACION

Colaboración de: Gonzalo González Lorenzo

CHIQUITA, CAÑA, CHANCHADA:

As veces, na fala cotiá, escoitamos frases tales como:

- A) ¡Vamos de chiquiteo! Ou ¡Ponme una chiquita!. Ou ¡fulaniño é un chiquitero!
- B) ¡Vótame una copa de caña! Ou ¡Como me prestaría una copa de caña!
- C) ¡Dalle una chanchada o bandullo!

Todas elas i outras máis, proceden da emigración de finais do século XIX ou primeiro tercio do século XX.

A) ¡Vamos de chiquiteo! ou ¡Ponme una chiquita! (Con as palabras “chiquita” ou “chiquitero”).

Estas primeiras frases veñen da emigración dos mariñeiros galegos a os portos vascos, en especial a Bermeo.

En aqueles portos un txikito era un vaso para o viño, non só era pequeno sinon que tiña a parte de abaixo composta de vidro macizo, de maneira que o viño que cabía nel era mui pouco. O seu nome procedía do seu custo xa que logo pagábase por el unha perra chica (en Galicia “chica” ou cadela).

As “cuadrillas” de mozos xuntábanse para se divertir, mentras bebían un viño cativo e de moita graduación; algúns deles chegaban a consumir unha media de 20 txikitos antes de comer i outros 20 no serán. A estes mozos das cuadrillas chamábanlles txikiteros.

Cando os nosos mariñeiros, que samente emigraban por temporadas de pesca, aínda que algún deles non voltaban nunca a Galicia, chegaban co peto cheo de cartos e facían percorridos semellantes a os vascos, pero como as cuncas ou tazas levaban una cantidade moi superior de viño, o percorrido tiña que ser moi pequeno polo que comenzaron a pedirlle a os taberneiro que lles botaran pouco viño de cada vez.

Pasado un tempo, dado que era moi difícil medir a cantidade de viño, os taberneiros decidiron servir o viño en cunquiñas ou **chiquitas**.

B) ¡Vótame una copa de caña! Ou ¡Como me prestaría una copa de caña!

Estas segundas frases veñen de dúas fontes:

- 1 Dos emigrantes galegos a Cuba e dos mariñeiros dos barcos que traían o aguardente de caña desde Cuba a os portos de Galicia.
- 2 Dos letreiros que señalaban os bocois que se apilaban nos muelles galegos indicando que no seu interior había **aguardente de caña**.

Foi así como, pouco a pouco, nas nosas tabernas pasouse de pedir una copa de aguardente a pedir una copa de **caña**.

C) ¡Dalle una chanchada o bandullo!

Esta terceira frase ven dos emigrantes da Argentina, en donde o cocho chámanlle chanco i ao seu trabazo ou mordedura, chanchazo.

EQUILIBRIO EMOCIONAL

Colaboración de: **Cristina Luginick**

10 hábitos diarios que mejoran tu equilibrio emocional

Tu bienestar psicológico puede mejorar notablemente con estos sencillos consejos.

Durante muchos años, se había considerado el concepto de *salud* como la **ausencia de enfermedad**. Pero la *Organización Mundial de la Salud* (OMS), a mitad del siglo XX, la definió no solamente como la no presencia de enfermedades, sino como un estado holístico de bienestar en el que se incluyen: bienestar físico, social y mental.

El **bienestar mental** incluye el *bienestar emocional*, que consiste en la capacidad de manejar las emociones. Esto no quiere decir que se deban reprimir éstas, sino todo lo contrario. Reconocerlas y aceptarlas, y sentirse cómodo cuando se manifiestan las emociones desagradables, es sinónimo de equilibrio emocional.

Quererse a uno mismo, mostrarse flexibles ante el cambio, y resolver los conflictos y las tensiones con los demás, **nos ayudan a mantener el equilibrio emocional y a disfrutar de la vida plenamente.**

La voluntad es clave en el equilibrio emocional

En el mundo en que vivimos, mantener el equilibrio emocional puede no ser siempre una tarea fácil, porque la sociedad es altamente competitiva, lo que puede causar un gran desgaste psicológico. Además, los cambios producidos en los últimos lustros (como la presencia de nuevas tecnologías en nuestras vidas) **no ayudan a vivir y disfrutar del momento presente, ni ayudan a encontrarnos con nosotros mismos**. Siempre estamos pendientes de ser lo que los demás quieran que seamos. Esto perjudica el bienestar mental y, por tanto, el bienestar físico y social.

Encontrarse con uno mismo **es una prioridad para el equilibrio emocional, y en muchas ocasiones esto requiere voluntad**. Además, para mantener el equilibrio emocional es positivo adoptar una serie de hábitos que te permitan estar conectado contigo mismo. Cuando te tomas tu tiempo para sanear tu espacio mental, evitas la fatiga emocional.

Estos hábitos **te ayudan a estar en armonía con tu interior y con tu entorno.**

10 hábitos para mantener el equilibrio emocional

Cuando el cuerpo y la mente trabajan juntos para crear un entorno sano, se construye un ambiente propicio para mantener el equilibrio emocional, es decir, que **se produce un balance emocional y mental, lo cual te hace más fuerte**. Cuando cambias tu mente y tu manera de hacer las cosas, cambias tu mundo. Para mantener el equilibrio emocional, puedes adoptar estos hábitos.

1. Cuerpo sano para tener una mente sana

Es necesario que cuides tu cuerpo para que tu mente también esté sana. El [ejercicio regular](#) y la dieta equilibrada **van a influir positivamente a tu estado anímico y a tu nivel de energía**. Deberías consumir poco alcohol y no fumar. La vida sana siempre tiene premio.

2. Tómate un tiempo para reflexionar

Tomarte unos minutos al día para reflexionar **puede ser bueno para ayudarte a minimizar los problemas que pueden surgir en tu vida**. Para ello, puedes realizar [ejercicios de meditación](#) o simplemente tomarte unos minutos antes de acostarte para repasar cómo te ha ido la jornada.

3. Conecta con la naturaleza

Vivir en una gran ciudad puede causar estrés y puede provocar fatiga emocional. Si es posible, **entra en contacto con la naturaleza siempre que puedas**. Pasear por la playa o por un parque grande pueden ayudarte a sintonizar tu propio mundo interior con el mundo exterior.

4. Respira

Realizar ejercicios que trabajan la respiración, como los de [yoga](#) o [Mindfulness](#) pueden guiarte hacia la sabiduría interna, oxigenarte, y proporcionarte un mayor bienestar. Intenta trabajar esta faceta regularmente y **serás recompensado con una gran calma y un mayor insight**.

5. Exprésate

Encuentra una vía de escape creativa y practícala. Algunas personas pueden encontrar que pintar es lo que les mantiene emocionalmente equilibrados. No es necesario que tengas talento, el proceso de [catarsis emocional](#) es la auténtica obra de arte ¿Conoces la [arteterapia](#)?

6. Identifica y conserva las relaciones sanas

Para mantener un entorno sano, lejos de malas vibraciones, **es necesario que identifiques y reconozcas a las personas que te ayudan a crecer**, y aquellas que no. Aparta de tu vida a las [relaciones tóxicas](#).

7. Observa tus palabras

Esto puede ser complicado. Es habitual que discutamos con gente, es parte de la vida. Pero sé consciente de cómo haces esto. En las situaciones complicadas, **mejor que te des un tiempo para respirar y volver al presente**. Si has de decir algo, que no sea en caliente. Siempre piensa en la regla de oro: no le hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti.

8. Márcate intenciones

Cada día es un día más en nuestra evolución. Para que la evolución sea positiva, **identifica de manera consciente el camino que quieres seguir**. Busca un propósito en la vida y observa si tus acciones van en esa dirección. Identifica las intenciones de manera diaria para dirigir el poder de la mente.

9. Aprende a focalizar tu atención

Relájate. Estabiliza tu conciencia en el momento presente. **Reconoce la claridad del momento consciente**. Repite una y otra vez. El Mindfulness es una buena manera de hacerlo.

10. Practica la gratitud

Esto parece fácil pero no lo es. No importan los problemas porque **siempre hay algo por lo que puedes estar agradecido**, aunque simplemente sea: poder caminar, comer o vivir. Esto no quiere decir que no haya que luchar por vivir mejor, pero hemos de ser conscientes que el solo hecho de estar vivos ya es un motivo de alegría.

Encuentra algo gratificante y **siéntelo con el corazón**.

Además, **la actitud con la que afrontas la vida va a determinar tu equilibrio emocional**. Por complicado que parezca a veces, debes practicar la compasión hacia ti mismo en vez de ser tan exigente.



Juan Armando Corbin

Psicólogo de las organizaciones

Licenciado en Psicología por la Universidad de Buenos Aires. Máster en Recursos humanos y experto en comunicación empresarial y coaching. Posgrado en Nutrición y Alimentación Sanitaria y Social por la UOC. Especialmente interesado en el bienestar y el deporte.

Una de Postre: Tarta de Yema

Colaboración de: M^a Carmen Alonso Martínez

RECETA DE TARTA DE YEMA:

INGREDIENTES:

Para el Bizcocho:



- 4 huevos
- 120 gr. Harina
- 120 gr. Azúcar
- una pizca de sal

Para el Almíbar:



- 1 vaso de agua
- 1 vaso azúcar
- 1 chorro de coñac u otro licor al gusto

Para la Yema:



- 1 vaso y medio de agua
- 12 yemas
- 375 gr. Azúcar
- 60 gr. Harina

ELABORACIÓN:

Para el Bizcocho:

Batido tradicional para la elaboración de bizcochos, mezclando huevos, azúcar e integrando progresivamente la harina, a la que añadiremos una pizca de sal.

Si no se hiciese en Termomix, para conseguir una mezcla más homogénea y atemperada es recomendable su batido con batidora convencional en un recipiente al baño maría.

Para el Almíbar:

Se pone a hervir el agua con el azúcar mezclado y se le añade un chorro de coñac al gusto.

Para la Yema:

Se elabora un almíbar poniendo a hervir el agua con el azúcar. Las yemas con la harina se trabajan con la batidora y se integran con el almíbar y se pone a fuego medio hasta que vaya alcanzando el adecuado nivel de consistencia.



Tras cortar el bizcocho e incorporar una capa intermedia de yema, así como la superior, que se espolvorea con azúcar, procediendo a un quemado suave con un soplete al uso.

EDITORIAL:

Como se indica en apartados precedentes, estamos intentando mantener viva la actividad de la Asociación a través de los medios digitales dado que la docente y los encuentros presenciales, así como los eventos paralelos, están muy condicionados por el momento que nos toca vivir.

Para relanzar y consolidar las iniciativas que se han puesto en marcha es fundamental la participación y colaboración del mayor número de personas que nos integramos en esta Asociación, pues sólo así cobra sentido todo lo que estamos haciendo.

¿Qué es lo que os pedimos?

- ✓ **Sobre todo solicitamos vuestra COLABORACION**
- ✓ **Que os integréis en Facebook y que compartáis información para el colectivo.**
- ✓ **Que sigáis nuestra Radio (Detrás de cada programa hay un enorme trabajo y esfuerzo de compañeros como vosotros).**
- ✓ **Que nos aportéis ideas, sugerencias, contenidos, etc para poner a disposición de todos, bien en la Revista Gaudeamus, en el Boletín, en la Radio....**

En definitiva, os pedimos que todos y cada uno de nosotros nos convirtamos voluntariamente en actores que escriban cada página de las actividades que estamos desarrollando, queremos que todo esto sea un poco de todos y responsabilidad de todos, y no de unos pocos.

Aprovechamos para agradecer las colaboraciones que ya hemos recibido, esperando que en el futuro sean muchas más.

Equipo Directivo ASAEXS