

## **NUBELATINA ® 100 g.**

### **COMPOSICIÓN**

Cada comprimido contén ácido nubelatilínico, 50 gr e ácido sicílico. 30 g. Excipientes: amidón de millo para darlle consistencia.

### **CONTIDO DO ENVASE**

Este envase contén 50 comprimidos.

### **ACTIVIDADE**

A nubelatinina serve para cando se necesita concentración e se está pensando nas nubes.

### **INDICACIÓNS**

Alivio sintomático das dores de cabeza, para non pensar nas nubes (nubélico), para poder concentrarse e para dores de cerebro. Estados febrís.

### **POSOLOXÍA**

Debe tomarse un comprimido cada 8 horas. Se pode ser, é mellor tomalo acompañado de auga.

### **CONTRAINDICACIÓNS**

Non se debe administrar a persoas con molestias cerebrais de repetición, doentes que sexan diabéticos, que tomen outro tipo de menciña para as dores de cabeza, persoas con hemofilia ou outros problemas de coagulación, persoas que padezan ou teñan padecido asma, doentes con tratamentos anticogulantes orais.

### **PRECAUCIÓNS**

Non exceder a dose recomendada na posoloxía.

Se a dor non se alivia durante 10 días ou non funciona para poder concentrarse, acuda á farmacia para cambiarlle a caixa ou acuda ao médico para preguntarlle por outra alternativa. En caso de administración continuada, debe avisar ao/á médico/a debido aos cambios de personalidade que pode provocar.

### **ADVERTENCIAS**

A utilización deste medicamento en doentes que consumen habitualmente alcol pode provocar hemorraxias no cerebro.

**Iria María Amedo López, 2º ESO**

## **POCIÓN DA AMIZADE**

### **INGREDIENTES**

2 l. de auga  
4 pingas de colorante (mellor vermello)  
1 tarro de sorrisos  
7 bágoas de ledicia  
1 miguiña de amor  
Froitas e doces de moitas cores para decorar.

### **UTENSILIOS**

Un caldeiro, un coador, un batedor eléctrico. uns botes para pocións de calquera forma, unha culler e un vaso.

### **ELABORACIÓN**

Primeiro collemos o caldeiro, botamos nel os dous litros de auga e fervémola a 180° durante 5 minutos aproximadamente. Logo, collemos o bote de sorrisos e ímolos engadindo pouco a pouco na auga fervida para que se desfagan removéndoos coa culler. Seguidamente engadimos dúas gotas de colorante vermello coa bágoas de ledicia. Despois metémolo todo na neveira para que arrefría. Colleemos o vaso no que poñemos unha miguiña de amor, engadimos dúas gotas de colorante vermello e removemos coa culler. Para rematar, sacamos o caldeiro da neveira, engadímolle a mestura do vaso e batemos todo co batedor eléctrico. ata que quede todo ben mesturado e enchemos os tarros para pocións coa preparación. Listo!

### **INDICACIÓNS**

Débese tomar moderadamente e só dúas gotas por día. Alivia a tristeza de quen a tome e é bo para estar feliz.

### **CONTRAINDICACIÓNS**

Non convén administralo a doentes con demasiada enerxía e felicidade e tampouco tomar máis de dúas gotas por día. Un consumo excesivo podería provocar alucinacións.

PARA MÁIS INFORMACIÓN PODEN CHAMAR AO 450 32 27 30

**Carla Rodríguez Vázquez, 2º ESO**

## **RECEITA DO PASTEL DA ALEGRÍA**

### **INGREDIENTES**

- 3 ovos
- 1 sobre de fermento
- 1 kg. de fariña.
- 2 culleradas de azucre
- 1 iogur natural.
- Unhas pepiñas de chocolate.
- Un molde.
- O son dun riso dun neno pequeno, este é un ingrediente imprescindible nesta receita.

### **PREPARACIÓN**

- 1º- Collemos un bol e dentro del batemos os 3 ovos aos que lle botamos a fariña, o azucre e o iogur.
- 2º- DespOis botamos o fermento e batemos.
- 3º- Seguidamente botamos o ingrediente esencial e seguimos batendo.
- 4º- Pónselle ao molde un pouco de manteiga e despois un pouco de fariña e esparéxase.
- 5º- Botamos a mestura no molde e quentamos o forno antes de meter o pastel.
- 6º- Metemos o molde coa mestura no forno e deixámolo a 180º-200º

Logo, cando comeces a comer, o que ocorrerá será que vas comezar a rirte a gargalladas.

Bo proveito!

**Noa Vázquez Banco, 2º ESO**

## **COMO FACER TORTAS DE AMOR**

### **INGREDIENTES QUE SE PRECISAN**

- Fariña de trigo.
- 2 ovos medianos
- 15 ml. de leite (de calquera tipo)
- Un pouquiño de fermento.
- Un chisquiño de manteiga.

### **PASOS PARA REALIZAR AS TORTITAS CON MÁIS AMOR:**

- Primeiro mesturas os alimentos secos como a fariña e o chisquiño de fermento.
- Logo, bótanse os alimentos líquidos como os ovos, o leite e tamén a manteiga. A partir de entón bates todo ben.
- Finalmente, vas botando na tixola en pequenas cantidades da masa ata que se fan as tortitas. Bótase por riba un pouco de chocolate e amor, xa están listas para compartir cos familiares e amigos.

**Naiara Rodríguez Rouco, 2º ESO**

## COMO ANDAR

### **Precisas:**

Dúas pernas, uns pés e un sitio ou unha plataforma para poder andar. Podes levar o calzado que queiras ou ir descalzo.

### **Pasos:**

Primeiro tes que ter unha posición inicial cos dous pés e as pernas paradas e xuntas. Para empezar tes que comezar a elevar o pé dereito, sempre imos comezar co pé dereito para ter un bo día. Cando este pé estea algo elevado podes levalo un pouco cara a diante co xeonllo algo dobrado. Deberás apoiar todo o peso do teu corpo na perna contraria para non caer ao chan. Cando pases o pé un pouco cara a diante, deberás apoiar o talón do pé dereito no chan e, de seguido, poderás apoiar toda a planta do pé. Agora terás o pé dereito máis adiante có esquerdo; así que terás que levar o pé esquerdo cara adiante ao igual que o outro pé. Repite estes movementos consecutivamente. Xa estás andando.

### **Advertencias:**

Esta actividade pode chegar a cansar o corpo e causar unha dor nas pernas, incluso pode saír algunha lesión. Non te preocupes, andar é san.

**David Pereira Santín, 2º ESO.**

## OS LIRIOS BRANCOS

Na terra de norte vivía un príncipe chamado Uxío, na terra de sur vivía unha princesa chamada Xiana.

Estos dous eidos estaban en conflito constantemente, os representante das dúas terras tiñan que reunirse cada pouco tempo para facer algún acordo; pero, no ultimo encontro houbo unha gran liorta entre os dous representantes e enfadáronse moito entre eles. Aos poucos días Uxío e Xiana reuníronse para desculparse polo sucedido entre os seus pais, nesta visita eles dous namoráronse profundamente aínda que non dixeron nada de como se sentían.

Uxío e Xiana comezaron a verse máis veces para pasar tempo xuntos, pero para que os seus pais no se enterasen dos seus encontros víanse nunha pequena igrexa feita en honor á Virxe do Cristal.

A igrexa estaba rodeada dunhas belas flores brancas de seis petalos chamadas lirios brancos, que lles gusta á amboos dous, e quedábanse a observarlos, esquecendo que os dous veñen de terras que están en conflito.

Un día o pai de Xiana empezou a sospeitar dela e por iso díxolles a dous dos seus gardas que a vixiaran cando saíse.

Ela non sabía nada do que estaba tramando o seu pai (pero non lle deu moita importancia) e foi a ver ao seu namorado disposta a dicirlle como se sentía.

Ás poucas horas Xiana díxolle a Uxío que ela estaba namorada del desde o primeiro momento que se viron, Uxío sorprendouse un pouco pero tamen sentía o mesmo.

Xusto despois pasou unha gran desgraza, de súpeto apareceu o pai de Xulia fronte á igrexa e, sen dicir unha soa palabra, colleu a man da súa filla e intentou levala de volta á casa, pero ela díxolle que quería quedarse con Uxío.

O seu pai ignorouna e seguía camiñando. Uxío tamén estaba axudando a Xiana para convencer ao seu pai, pero apareceu o pai de Uxío e díxolle que era imposible que eles dous estiveran xuntos, colleuno da man e tamén quixo levalo de volta á casa.

Despois de insistir moito, finalmente lograron levalos, aínda que fose en contra da súa vontade.

Uns días despois o pai de Xiana mandouna a vivir nunha pequena casa que se encontraba no medio do mar, e o pai de Uxío mandou aoseu fillo a vivir nas montañas para que así eles dous non se volverán ver.

Desafortunadamente, Xiana morreu nunha tormenta que provocou un tsunami no mar e Uxío morreu a causa dun furacán.

Desde aquel momento os lirios brancos partíronse en dúas metades, tres pétalos quedáronse nas montañas e outrso tres pétalo crecen nas beiras dos mares.

Despois desta desgraza a terra de Norte e a terra de Sur reconciliáronse entre eles e a xente destas dúas terras soubo que o lirios brancos se dividiron porque o amor entre Uxía e Xiana era verdadeiro, e por iso a Virxe do Cristal fixo o milagre de que a mesma flor crecese en distintos sitios.

**Anum Zahra Hussain Begun, 3º ESO**

## **A VIDA ESTÁ A PASAR**

Gústame ver a vida pasar, non  
me gusta quedarme no pasado  
porque os problemas  
cotiáns me ensinaron  
que esta vida está feita  
para os que caen  
e volven levantarse,  
para aqueles que se atreven a soñar.

A vida ten dúas formas  
de vivila: a primeira,  
réndeste e deixas que a túa  
vida siga como está;  
a segunda, atréveste a  
arriscar e saes ao mundo  
a loitar, loitar polos teus soños,  
polos teus ideais, polas cousas que  
che importan  
loitar e loitar para  
conseguir algo máis.

E eu son das persoas que  
seguen adiante vencendo o meu pasado  
por moi doloroso que poida ser,  
non deixo que ninguén me pare,  
tampoco que me diga que vou caer.

Aínda que me caia mil veces  
voume levantar y perseguirei  
os meus soños e non penso  
botarme para atrás .

Aínda tendo claro como  
queremos vivir a nosa vida  
ás veces é imposible non  
recordar o noso pasado,  
e aínda máis o recordamos  
cando alguén importante  
te traizoou , te mancou,  
che mentiu e abandonou.

Non podemos esquecer  
o noso pasado cando  
as persoas importantes  
da nosa vida  
están involucrados, non  
podemos esquecer, aínda que  
queiramos, por iso só  
temos unha solución  
e é superalo e seguir adiante  
intentando encontrar a nosa felicidade.

**Anum Zahra Hussain Begun, 3º ESO**