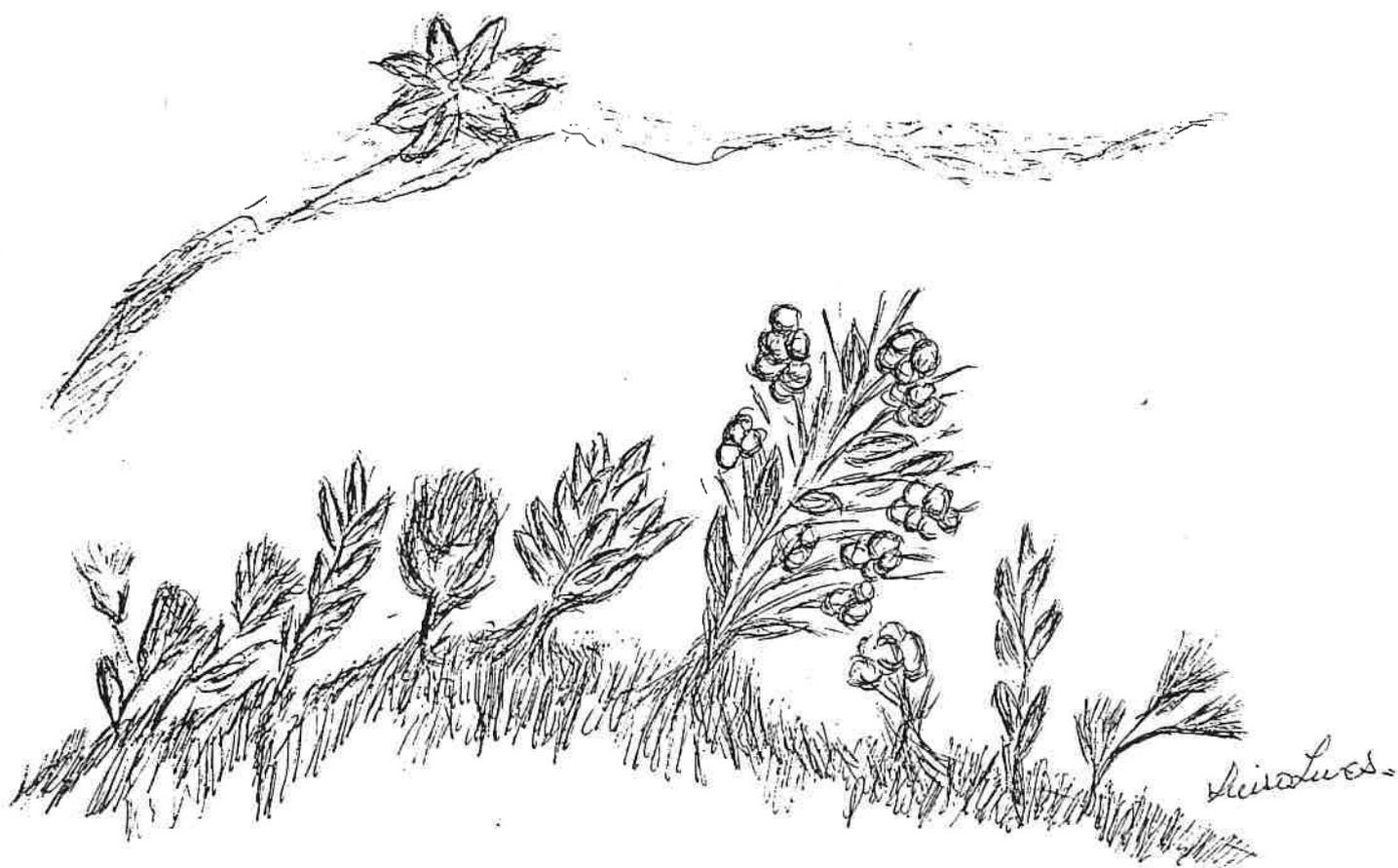


FEBRERO - MARZO - 91 - Nº17  
PRECIO 100 PTS

# FALEMOS



CASTRO DE RIBERAS DE LEA - LUGO

AÑO II- Nº XVII - FEBRERO - MARZO- 1.991.

INDICE:

- Editorial.
- Entrevista.
- Colaboraciones.
- Poesía.
- Humor.
- Deportes.
- Pasatiempos.

Colaboraron en este número:

Isabel Pumares Villamarin

Luisa Inés López López.

Jesus Seijas Diaz.

Antonio Otero Loureiro.

Antonio Moreda Rodríguez.

Constantino Vazquez López.

José Aguiar Löpez.

J. Antonio Gironde de Andrés.

Darío Corral Peteira.

Antonio Lamas Blanco.

Francisco Fernandez Torrón.

Eduardo Frernandez Lorenzo.

José mª Folgueira fernandez.

Colaboraciones especiales:

D. Juan Soilan Carbia (Médico).

Dña. Isabel Tizón Ares (Médico).

# EDITORIAL

El día 26 de Abril, el Dr Usero, director de nuestro centro durante 33 años, recibió un homenaje de sus compañeros de profesión, de la Diputación Provincial y de toda la ciudad de Lugo.

Con motivo de este homenaje se celebraron unas jornadas sobre la depresión.

El personal y los pacientes de este centro, pensamos, que este homenaje, con ciertos matices, fue merecido., pues reconocemos que si no hizo mas por el centro fue por falta de presupuesto y circunstancias políticas.

Tambien opinamos, que la consideración hacia el enfermo mental, desde los años que él fue director, ha cambiado., pensamos que hoy es mas difícil internar a una persona en un centro de esta naturaleza si no hay una base medico legal.:

Hoy para muchos es posible contar con unos medios de rehabilitación que no existían en aquella época.

## ENTREVISTA A LA PSICOLOGA

1ª Pregunta.- ¿Cual es la actividad principal de un psicólogo?

Respuesta: El psicólogo clínico está especializado en el estudio de los procesos mentales y en el tratamiento de los trastornos mentales, utiliza tests diagnosticos para ayudar al equipo a identificar los factores causales, y trata a los pacientes con métodos individuales y de grupo.

2ª Pregunta.- ¿Que tipo de pruebas realizan los psicólogos a los enfermos?

Respuesta: Pruebas individuales, de inteligencia y de personalidad.

3ª Pregunta.- ¿Se encuentra contenta al lado de nosotros?

Respuesta: Muy contenta porque me gusta mucho el trabajo que realizo con los enfermos.

4ª Pregunta.- ¿Cree que es importante la presencia de los psicólogos en los hospitales?

Respuesta: Sí, creo que es muy importante, sobre todo cuando se realiza un trabajo en equipo.

5ª Pregunta.-¿Puede influir en el alta de los enfermos?

Respuesta: Concretamente en este hospital el psicologo no puede dar e el alta a un interno, en otros sí, aunque su información, por el trato con los enfermos y las pruebas que realiza, sea valiosa.

6ª Pregunta.-¿Como curan los psicólogos a los enfermos?

Respuesta: Tratan de ayudar al paciente mediante distintos tipos de psicoterapia.

7ª Pregunta.-¿Qué es mas dificil, ser psicólogo o ser psiquiatra?

Respuesta: Creo que ambas profesiones son bastante dificiles, sobre todo por lo poco que se conoce la mente humana.

8ª Pregunta.- A quién le resulta mas difícil curar a un enfermo, a un psicólogo o a un psiquiatra?

Respuesta: Resulta difícil de contestar, creo que depende del tipo de trastorno que padezca el enfermo.

9ª Pregunta.- ¿Un psicólogo puede tener influencia en la medicación de un paciente?

Respuesta: El psicólogo nunca debe utilizar medicación.

10ª Pregunta.- ¿Cree que el hospital está suficientemente dotado?

Respuesta: Creo que no es suficiente el personal especializado. Tendría que haber mas psiquiatras, mas psicólogos y mas asistentes sociales.

11ª Pregunta.- ¿Qué tal es su relación con el resto del personal?

Respuesta: Buena en general, aunque tenga mas relación con algunos miembros del personal que con otros.

12ª Pregunta.- ¿Están mas adelantados los hospitales psiquiátricos en España o en el extranjero?

Respuesta: Quizá en Inglaterra y Estados Unidos esté mas avanzada la psiquiatría, pero las diferencias no son muy grandes.

13ª Pregunta.- ¿Que porvenir tiene nuestro periódico?

Respuesta: Creo que muy bueno si seguimos trabajando como hasta ahora y con la colaboración de mayor número de enfermos y de personal. llevamos dos años editando el periódico a pesar de la escasez de medios con los que contamos.

14ª Pregunta.- ¿Cual cree que es el futuro de centros como este?

Respuesta: Pienso que con el tiempo desapareceran y se utilizarán estructuras intermedias, como por ejemplo el hospital de día, para evitar la marginación de los enfermos mentales.

15ª Pregunta.- ¿Ayuda el ordenador al psicólogo?

Respuesta: Sí ,es de gran ayuda, sobre todo a la hora de hacer tratamientos estadísticos.

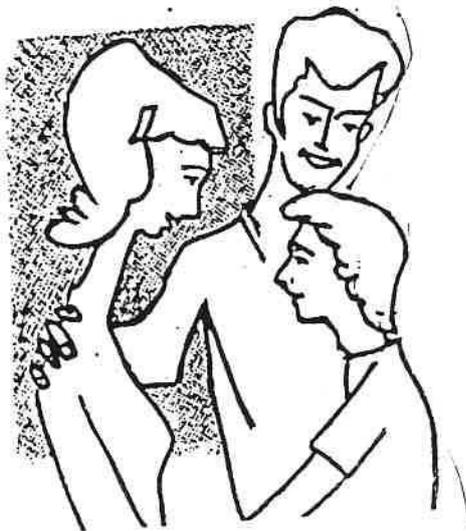
-----000-----



*Luisa Lues =*

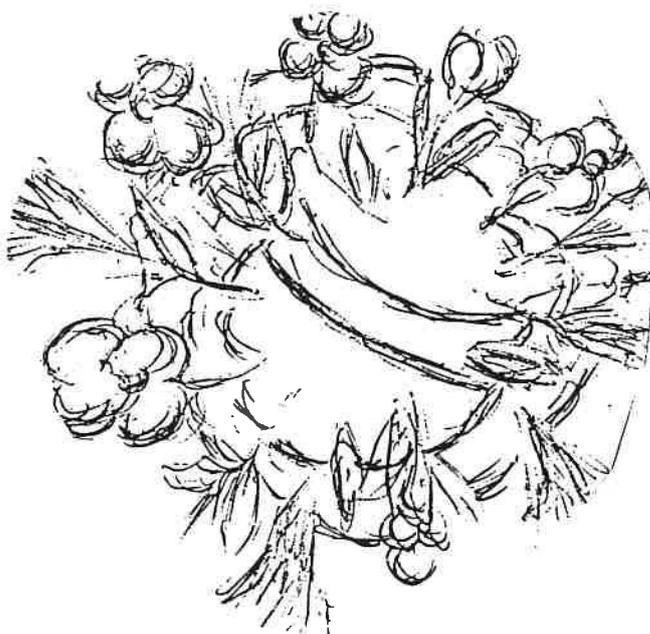
El amor sabiendo llevarse bien, es la cosa mas bonita que exist  
te mientras se puede vivir y trabajar y entenderse, lo peor de to  
todo es que no se entienda entonces empizan las discusiones so  
bre todo es cuando vienen los hijos que dan la lata, pero hay  
que entenderlos y educarlos y hacerlos independientes eso es l  
lo mejor que puede ser, que a lo mejor nose puede hacer tam  
bien como uno quisiera porque los hijos dan la lata y si no  
se entienden ese es lo peor, porque cada uno es diferente so  
bre todo los dos cenyuges y que los comprendan porque los hi  
jos tambien hay que saber lo que quieren porque a lo mejor se  
les antoja la luna y eso no puede ser porque los posibles no lo  
permiten y hay que arreglarse con lo que uno tiene.

Firma :: EDUARDO,



El día 23 de Enero fue internada en el Hospital de San Jose para ser atendida. Sr. Divina monja de grandes cualidades ayudando a todos en general y tambien al paciente. Ultimamente ha tenido el mal de una trombosis donde ha dejado de existir el dia 26 ha velado sus restos en el cementerio del Hospital de Castro-Riberas de Lea, familiares personal medicos y enfermos en general para acompañar sus restos, sacerdotes, han dado una misa. Llegando las monjas de todos en general la han llenado de flores, pues ha sido compañera de todos. Pido a Dios que descanse en paz.

Firma: Luisa Ines Lopez Lopez.

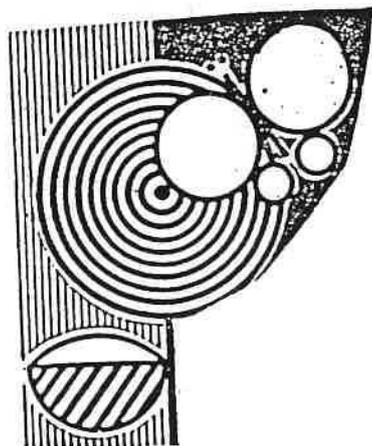


## El Cambio de Gobierno

Por quinta vez ha cambiado, Felipe Gonzalez sus ministros. el cambio ha afectado, a seis ministros que entran, a saber. Jose Borrel, ministro de obras publicas. Pedro Solbes, ministro de agricultura. Julian Garcia, ministro de sanidad. Juan Manuel Eguiaray, ministro de administraciones publicas. Jordi Sole, ministro de cultura y Tomas de la cuadra, ministro de justicia. A cambio de cuatro que salen, que son. Barrionuevo, Mujica, Joaquin Almunia y Jorge Semprun, extitulares, de las Carteras, de transportes y comunicaciones, justicia, administraciones publicas y cultura. y dos que cambian de Cartera y que son. Julian Garcia Vargas, que ocupara la Cartera de defensa, dejada vacante por Narci Serra y Virgilio Zapatero, que se convertira en el nuevo ministro de relaciones con las Carteras. Y por ultimo, Felipe Gonzalez, nombra un nuevo vicepresidente del gobierno. Como consecuencia de la dimision, de Alfonso Guerra, ocurrida con anterioridad a este reajuste y que recayo en la persona de Narci Serra, anterior ministro de Defensa.

Firm.

Jesus Seijas



## LOS CURDOS

El Curdistán es una comarca del Asia Occidental, habitada por los curdos que le han dado nombre. Limita por el Norte con Armenia, y por el Sur con Irak, y se extiende desde el Eufrates superior hasta la frontera con el Luristán, en Persia (Irán). Comprende de este modo territorios de este reino y de la Turquía Asiática, a la cuál pertenece la mayor parte y esta poblada por más de veinte millones de curdos. Casi todo el Curdistán es país montañoso de agrestes valles, regados por afluentes del Tigris, de los cuales el más importante es el Gran Zab.

Los curdos minoría étnica diferenciada que la actualidad ha traído a la luz pública, por las penalidades que éste pueblo está padeciendo al tratar de entablar una guerra civil con el tirano del Irak, Saddam Hussein, para derrocarlo y reivindicar así un territorio dentro del Irak donde asentar su nación. Los curdos se consideran una nación independiente, por lo tanto no se someten ni al gobierno de Turkía ni al gobierno del Irak, y luchan por su derecho a constituirse en pueblo soberano.

Un promedio de tres menores kurdos mueren todos los días a causa del hambre, frío ó enfermedades en su huida desesperada del Irak.

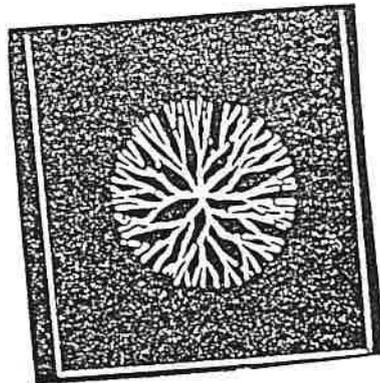
Un número de aproximadamente 300.000.- kurdos ha cruzado la frontera turca en los últimos días después de que las tropas del gobierno iraquí presuntamente masacraran a cientos durante una operación militar para recuperar el control de las grandes ciudades que habían sido tomadas por los

guerrilleros kurdos ("peshmerga").

El portavoz del ministerio de exteriores turco, Murat Sangur, dijo que Badgdad ofreció un acuerdo bajo el cual La MediaLuna Iraquí y Turca (equivalente a la cruz Roja) cooperarán para distribuir la ayuda entre los refugiados.

Por otra parte, Estados Unidos ha advertido a Irak, este fin de semana, que no interfiera en los trabajos humanitarios actualmente en curso en el Irak.

FDO.: J. A. GIRONDO DE ANDRES



## EL LABRADOR.

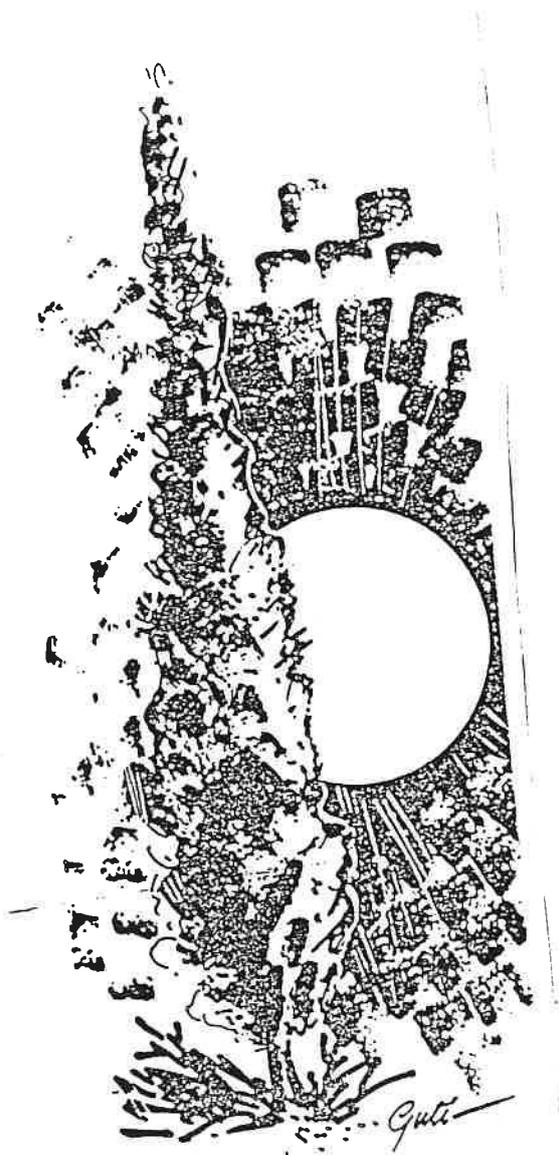
Yo soy hijo de labradores gallegos, y viví mi infancia y adolescencia en ese ambiente de aldea. Por enfermedad hace más de 24 años que no estudio ni trabajo, pero estoy orgulloso de esta gente, que como ya dije en otra ocasión, son artistas consumados en el arte de sacar provecho de los animales y de las plantas. ~~De~~ No teníamos tres vacas y un par de bueyes que nos daban unos ingresos de 15.000 a 20.000 pts al año, al vender los terneros., cosechando además trigo, maíz, patatas, nabos, coles y remolachapara el consumo nuestro y de los animales domésticos. Yo también estaría contento de hacer todo esto., labrar la tierra, preparar carne para el caldo, y convertir los excrementos y residuos de la casa, en abono (estiércol). En este punto, concidiamos con el prototipo de vivienda ideal, concebida por los americanos que vi en la televisión, producir sin contaminar. Más tarde vendimos los bueyes y nos pasamos a tener cinco vacas con lo que los ingresos aumentaron, al poder vender más terneros. Más tarde aparecieron las cuadradas y los tractores y ordeñadoras, granjas y cooperativa. En la zona de las Marifías se comercializaba la leche, solo la carne, y en la montaña, se hacían quesos de la leche.

En los días actuales, se comercializa las dos cosas: Carne y leche.

Mi abuelo si se acordaba de tiempos en que las explotaciones de tipo familiar, eran unidades de producción y de consumo, todo lo que se producía se consumía en casa. Hoy los medios de transporte y el intercambio, hizo que las comarcas se especializasen en producir lo más idóneo para cada una. Otra cosa específica de la parte norte de España y por lo tanto de Galicia, son los p

prados naturales, incioncebibles por ejemplo, en Andalucia.

Firma: Antonio Otero.

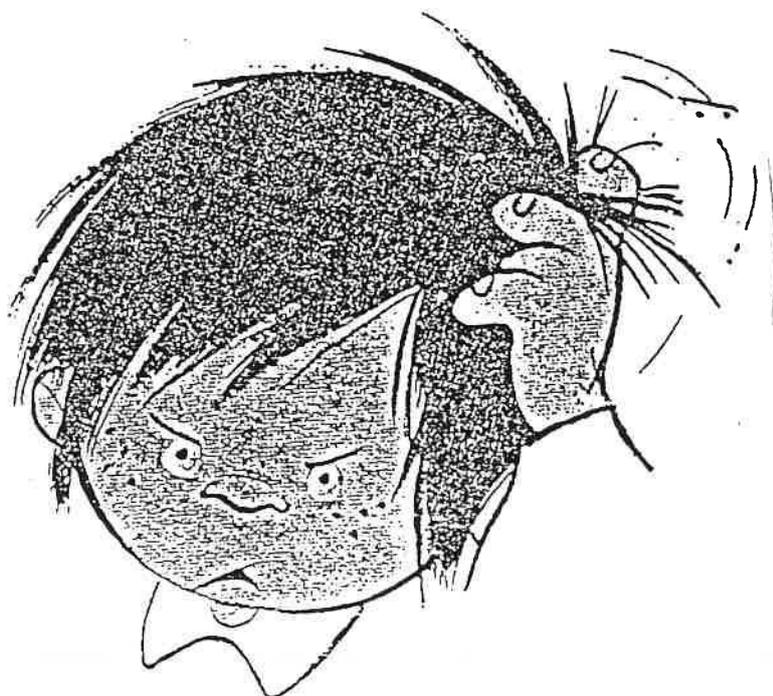


## EL NIÑO TRAVIESO.

-----

Este niño se dedicaba a hacer travesuras y hacían enfadar a sus padres quienes le regañaban mucho, pues él rompía algunas cosas no lo hacía con mala intención y su madre le regañaba y no se lo quería decir a su padre, porque tenía miedo que le pegase por la mala acción que había hecho y poco a poco le fue quitando el vicio, y fue y lo mandó a la escuela y en la escuela no le daba por hacer de las suyas y era bastante estudioso.

El maestro estaba bastante contento con él y lo trataba muy bien, y le hacía algún regalo, tal como algún libro, el niño estaba muy contento y cada vez estudiaba más y mejor y sacaba buenas notas, con lo que los padres empezaban a estar muy contentos con él y cuando venía de la escuela, seguía estudiando en casa.



## La Granja

La diputación de Lugo, tiene en Castro Riberas de Lea. Tres instalaciones, que son, el Hospital siquiátrico, el Hogar escuela y la Granja Gayoso.

La granja Gayoso, está dividida en dos. Antes había vacas en las dos, suizas me refiero. Ahora las suizas, están en la parte, que está al lado del hospital siquiátrico y debe de haber unas doscientas, también existen terneros de recría. En esta misma parte de la granja, existen dos Silos y una Palleira de hierba seca.

En la otra parte de la granja, que es la que está al lado del hogar escuela, es donde vive el Capataz y de las vacas que había solo queda una representación de raza Rubia gallega, un rebaño de ovejas y algunos caballos. También es donde está la maquinaria; también está la oficina del Veterinario.

La plantilla de trabajadores es bastante reducida, pues no debe llegar a los veinte y muchos de ellos saben trabajar con máquinas.

Ultimamente se vienen realizando unas reformas, con el fin de poner en funcionamiento, una escuela granja de capataces, según tengo entendido.

Para uso del personal, existe un pequeño comedor.

Esto a grandes rasgos, es lo que es la granja Gayoso de Castro.

Firm.

Jesus Seijas



## Mi Pueblo

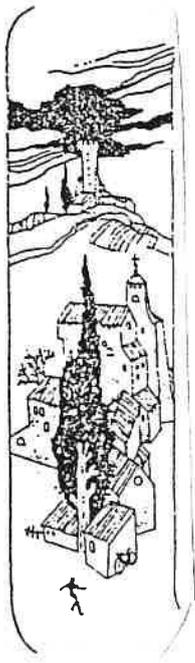
Soy de un pueblo, llamado Figara. Es un pueblo, que se encuentra en la carretera que va de Lugo a Villalba a su paso por Baamonde. Mi pueblo, se encuentra a tres Kms y medio de Baamonde y a dieciseis de Villalba. Es un pueblo, que tiene, aproximadamente unos 500m<sup>2</sup> de extensión y aproximadamente, unos 250 habitantes. Posee una iglesia, de estilo Romanico y su principal riqueza, es la agricultura.

Tiene cinco tabernas, así como una escuela y un Teleclub. Se encuentra dividido en once barrios. Las casas, son de piedra, aunque algunas son de ladrillo, sobretodo, las que se hicieron ultimamente. Se, da muy bien, el trigo y la patata, así como el forraje para el ganado y el maíz.

Posee bastante ganado vacuno, ya que los pastos son abundantes. Tambien pasa por el, el río Ladra, que es un río truchero bastante importante. Y no tengo mas que decir de mi querido pueblecito.

Firm.

Jesus Seijas



## FINAL DEL CONFLICTO EN EL GOLFO PERSICO

Fracasado el Plan de paz soviético para la zona en conflicto continuaron las hostilidades por tierra. La ofensiva terrestre tuvo lugar para reconquistar el territorio de Kuwait, con un doble objetivo: a-Reconquistar Kuwait y devolver la soberanía al pequeño país y, b-Destruir el ejército iraquí para aumentar las condiciones de seguridad en la zona del golfo Pérsico, con vistas a la postguerra, y al mismo tiempo, siguiendo con la línea de defensa de los intereses israelitas, en Oriente Próximo, según la política marcada por la Casa Blanca.

La ofensiva por tierra, hoy se puede decir, fue todo un éxito. El ejército de las tropas multinacional es apoyado por la aviación tomó fácilmente Kuwait, mientras las tropas de Saddam Hussein, entre ellas su cuerpo de élite "la guardia republicana se replegaban hacia Basora, abandonando en el intento gran cantidad de armas y de carros de combate, así como otro material bélico. Se hicieron 70.000.- prisioneros de guerra y del orden aproximado de 6.000.- muertos entre las tropas iraquíes. Las tropas multinacionales apenas si tuvieron bajas en comparación, del orden aproximado de 400 muertos y algunos centenares de prisioneros de guerra.

Con la conquista de Kuwait y ya las tropas multinacionales entrando en territorio iraquí, se cumplían los objetivos de las Naciones Unidas y se decretó el alto el fuego.

Hoy en día, Irak está inmerso en una absurda y sangrienta guerra civil, mientras que Kuwait se enfrenta con el problema de la reconstrucción, en la cual se piensa gastar 10.000/ millones de dólares entre las empresas de los países aliados que se repartan el pastel.

## LOCURA O GENIALIDAD

Desde que el hombre tuvo a bien poner sus extremidades inferiores y superiores al principio en este Planeta, se planteó hacer distinciones entre los conciudadanos que se salían de la curva de GAUSS (locos o genios), todo esto dependiendo de los intereses sociales. Pongamos pues unos ejemplos: Miguel Servet, un grandísimo loco, para nuestros progéneros debido a sus descubrimientos "demoníacos", hoy en día pionero de gran parte de la Medicina actual. Adolf Hitler, todavía más reciente, en su época un genio elegido democráticamente y aclamado en multitud, en la actualidad no deja de ser un genocida. Todavía más reciente, Jesús Gil será un genio o un loco dependiendo de que gane o no el plumífero "Liguero Nacional", la Historia juzgará u sus voraces forofos todavía más (cuestión de matices).

La cuestión que me planteo en el fondo, es que todos somos potencialmente genios o locos, dependiendo de nuestros quehaceres por este conglomerado terráqueo y de lo que nos ciñamos a la moda actual.

Podemos concluir que lo mejor es circular por la autopista de la simpleza, mediocridad, etc. pues en ello nos jugamos el triunfo discutible o el anonimato custodiado.

Juan Soilán.

## TABAQUISMO : CONSECUENCIAS Y TRATAMIENTO

### I) Morbilidad y mortalidad atribuibles al tabaquismo

Desde hace unos veinticinco años cuando aparecieron las primeras voces de alarma, hasta la actualidad se han ido acumulando evidencias incuestionables del papel nocivo del hábito tabáquico sobre la salud.

La asamblea de la O.M.S. acepta que:

- La mortalidad de los fumadores de cigarrillos es hasta un 80% más elevada que la de los no fumadores. Y este exceso de mortalidad aumenta proporcionalmente al consumo de cigarrillos por día y al tiempo de fumar.
- La mortalidad es más elevada entre los fumadores que aspiran el humo habitualmente.
- La expectativa de vida de los fumadores de dos o más paquetes de cigarrillos al día se reduce en un promedio de 8 años.
- Cerca de un 80 % de la mortalidad atribuible es debido a una mayor incidencia de cáncer de pulmón, EPOC y enfermedad cardiovascular.
- Los trabajadores que fuman más de un paquete de cigarrillos al día tienen tres veces más de bajas laborales.
- En general los fumadores, pasan hasta un 15% más de días en cama al año por enfermedad que los no fumadores.
- Los fumadores presentan con más frecuencia tos y expectoración y son más susceptibles a enfermedades respiratorias epidémicas (Neumonía, gripe, resfriado etc.).
- En el aparato digestivo, el consumo de tabaco se ha relacionado con la aparición y recidiva de ulcus gástrico, cáncer gástrico y esofágico. En el cáncer de páncreas si bien se ha encontrado correlación positiva con el hábito tabáquico cada vez se acepta más la idea de que también intervendrían factores como dieta y consumo excesivo de café.
- También se relaciona el tabaquismo con cáncer de riñón y de vías urinarias al igual que con cáncer de laringe .

- Es de inters, señalar las interacciones del tabaco con diversos fármacos por su acción sobre los enzimas microsómicos hepáticos. Acaso, la mas relevante es con los B bloqueantes, cuya acción cardioprotectora y anti-hipertensiva queda considerablemente reducida en el fumador.

- Embarazo: las consecuencias del hábito tabáquico en el embarazo son muy importantes, no sólo afectan a la madre, sino también al feto, que queda así convertido en un fumador pasivo.

El efecto mas conocido es la reducción de 200 gramos de peso al nacer, - en comparación con las gestantes no fumadoras. Pero el tabaquismo materno también originó mayor tasa de abortos, partos prematuros y complicaciones placentarias. Y, en los últimos años se ha comprobado que puede verse afectado el crecimiento y desarrollo físico y mental del hijo a medio y largo plazo (Hasta los siete-once años) .

## 2) Fumador pasivo

Se llama fumador pasivo todo individuo no fumador que se halle expuesto involuntariamente a la acción del humo del tabaco que fuman otros individuos a su alrededor. El humo que inhala el fumador pasivo es el de la denominada corriente secundaria la cual contiene tres veces mas nicotina y alquitran que la corriente principal que aspira el fumador y unas cinco veces mas de monóxido de carbono.

Se ha podido precisas que un fumador pasivo que se halle expuesto al humo del tabaco durante una hora llega a inhalar una cantidad equivalente a dos tres cigarrillos. De lo que puede deducirse la importancia del tema y la necesidad de protección de los derechos del no fumador.

## 3) Disminución de la morbi-mortalidad al dejar de fumar

Una constatación importantísima es que los fumadores que abandonan el hábito, tienen una mortalidad más baja que los que siguen fumando, y, la mortalidad de los primeros, va aproximándose a la de los no fumadores a medida que aumenta la duración de la abstinencia.

En los últimos años han aparecido trabajos que objetivan que disminuye el riesgo de infarto en los ex-fumadores, que los coloca en una situación de "mayor protección", incluso frente a los que no han fumado nunca.

A los 10-15 años de dejar de fumar, el riesgo de cáncer de pulmón es casi tan bajo como los que nunca han fumado.

#### 4) Técnicas de fijación y programas anti-tabaco

Son numerosas las técnicas que hasta ahora se han utilizado para ayudar a los fumadores a abandonar su hábito.

##### -Las técnicas de autocontrol:

incluyen el Autoentrenamiento y el control de estímulo. En la primera se exige al individuo un análisis de su conducta personal de manera que pueda modificarla en el sentido deseado, reforzándola en ocasiones en actitudes incompatibles con las que se desea extinguir. En la segunda se informa al fumador de los estímulos que él asocia al tabaco, exigiéndole que reserve la conducta de fumar a nuevas situaciones no asociadas previamente con el tabaco, con el fin de debilitar y extinguir los patrones individuales del comportamiento.

##### - Las técnicas adversivas:

Se basan en la asociación del acto de fumar con estímulos adversivos con el fin de reducir y/o eliminar el hábito tabáquico (Shock eléctrico, aire caliente y muy cargado de humo, saciedad etc.)

##### -Métodos Sugestivos:

Tienen como motor principal la sugestión y tienen como eje del tratamiento la salud, utilizándose todos los métodos de persuasión imaginables.

##### -Las técnicas Psicodinámicas de grupo:

Se basan en la exploración de las causas (emocionales, históricas y motivacionales) del consumo del tabaco. La efectividad del tratamiento depende de la capacidad de dirección y de captación del paciente individual de cada uno de los miembros del grupo por parte del terapeuta y de su capacidad para aumentar la motivación de aquellos para dejar de fumar. Por parte del fumador se requiere motivación suficiente, reconocer la dificultad del proceso y la necesidad de perseverar y no fiarse prematuramente del éxito.

##### -Sustancias Sustitutivas de la Nicotina:

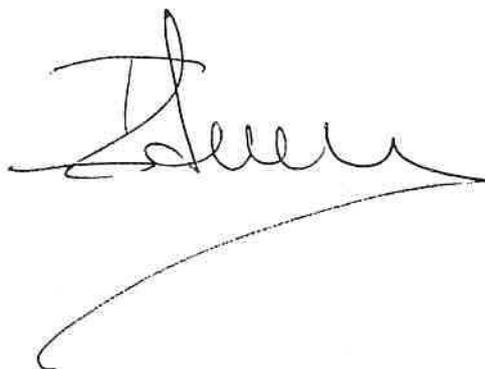
Entre ellas la lovelina y el chicle de nicotina, los sedantes y otras sustancias adversivas.

-También puede utilizarse la hipnosis sola o con otras técnicas de sopor tradicional asimismo, se ha utilizado la acupuntura, la auriculopuntura y otras técnicas con planteamientos orientalistas con mayor o menor éxito.

En general, la abstinencia total al acabar el tratamiento oscila entre el 30%-75% de los fumadores tratados, mientras que al cabo de un año el % baja al 15-25% en la mayoría de los casos.

Esta es la cruel realidad del tabaquismo:

"La moderna epidemia de nuestros días"

A handwritten signature in cursive script, appearing to read 'J. L. L.', with a long horizontal flourish extending to the right.

Las Autoridades Sanitarias advierten que:  
FUMAR PERJUDICA  
SERIAMENTE LA SALUD.

DE

Después de medio siglo de importantes descubrimientos en el campo de la arqueología prehistórica, en la actualidad nos hace suponer que la humanidad pudo tener su cuna en África.

En este continente, durante el paleolítico inferior, empiezan a adquirir sus características los anteriores del hombre o Paleantropoides. El hombre prehistórico y el hombre actual. Neantropi serán herederos de aquellos antropomorfos, situados entre los unos antropoides y el hombre, propiamente dicho.

A finales del paleolítico, se diferencian en el continente varios tipos humanos y, hacia el 5000 antes de C., al comenzar el neolítico, aparecen ya estabilizadas las características de diversas familias raciales: negritos o pigmeos, bosquimanos, negroides, comitas, semitas etc.

Fde: ANTONIO OTERO

TEMA SOBRE LA PRIMAVERA.

El veintuno de Marzo dejamos el invierno, el frío invierno y da comienzo la primavera, cuando empiezan a salir las hojas de los árboles y a la vez las flores del fruto que se va a producir. Los campos se adornan con rosas y también comienza el buen tiempo con días de sol y veraniego, altas temperaturas y empiezan las fiestas que tanta alegría son.

También los días son más grandes y las noches más pequeñas que es cuando más alegría madrugar y acostarse tarde, para celebrar el gran día después de este verano primaveral - que tanta alegría su amor es para el descanso del crudo invierno.

Firma: Jose Aguiar.



## REFRANS GALEGOS

O que non fuma nin bebe viño, o demo llo lev. por outro camiño.

Pensa o ladrón, que todos son da sua condición.

Quen rouba a un ladrón, ten cen anos de perdón.

Os cartos son o corazón do home.

Non hai pouco que non chegue, nin moito que non se acabe.

O que chega tarde, nin oie misa nin come carne.

Burro morto cebada ao rabo.

Cada un sabe a sua vida e Deus a de todos.

Ao que non quee caldo, duas cuncas.

Home coxo e can rabeno, desconfia del como do demo.

POEMA DE FOLGUEIRA

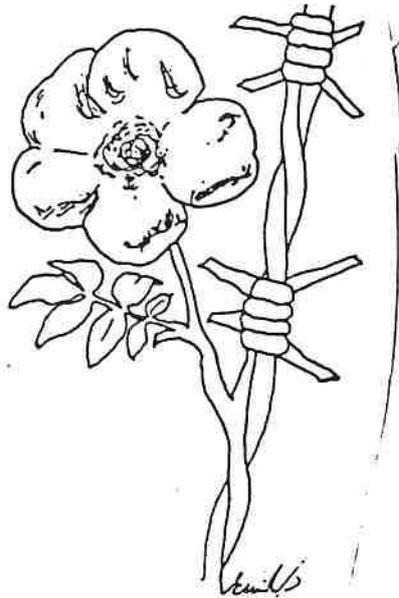
En una tarde de finales de invierno  
En un pensar tierno  
De que pronto llegaba la primavera.  
Mi corazón se alegraba.  
Al ver enverdecer las ramas de los  
vegetales  
Pues son estos los que nos pueden libe-  
rar de todos los males.  
Alegria y placer.  
Que en la primavera lo mas hermoso  
que se ve nacer.  
Hay mucho que entender.  
Para felicidad tener.  
Cuando el mundo no nos quiere compren-  
der.  
Hay que aprender a querer.  
En los finales del atardecer.  
Imaginasse el nuevo dia aparecer.  
Para asi cumplir con nuestro deber.  
Sin tener que padecer.  
Los sinsabores del renacer.  
Que esto de morir y volver a nacer.  
Un trabajo de Dios tiene que ser.  
Para aprender a querer.  
Hay que renacer y renacer.  
Hasta que la felicidad por si sola  
nos venga a recibir.

Y las puertas del cielo nos pueda abrir.  
Que antes de nos morir.

Muchas primaveras nos quieran venir.

Despues de morir.

Que siempre en primavera podamos sinreir.





## MARADONA

La vida del jugador mas caro del mundo tanto a nivel economico como a nivel futbolistico .Diego Armando Maradona.

Sus mil doscientos millones que empezo a pagar el Barcelona por el. Ni siquiera el rimbombante fichaje Zico por el Unidese (seis cientos millones) puede compararse con el suyo. Tanto Diestefano, Cubala ,Fele o Cruif afirman que era un jugador escencial pero que estaba aun muy lejos de llegar a su maximo desarrollo .Lo cual valoraba aun mas la astronomica operacion de su fichaje .

Su escasa embegadura (mid 1.65 y pesa 70 k)  
El balon le da un toque que casi lo coloca esactamente donde desea  
Diego Armando Maradona es un hombre sin suerte deportiva pero que nacio de familia humilde vivio con su familia sin apenas recursos para alimentar a sus 7 hijos. A los 15 años debuto en la 1ª Division Argentina con el Argentios Juniors su equipo de toda la vida pues entro con 9 años y paso todas las divisiones inferiores al club El mundial de Argentina le llego cuando contaba 18 años aunque lo llamaron no llego a alinearlo Cesar Luis Menotti ,pero por lo tanto no tubo ocasion de consagrarse como lo hicieron Fele en el mundial de Suecia .  
proclamarse carneon de mundo con los Argentina Juniors en Tokio a los 19 años (1979).



MARADONA Y SU DROGA.  
-----

Como todos sabrán oh habrán oido por television o med  
dios de comunicacion, Maradona ese gran jugador se ha  
drogado y de veras porque fué echado del Nápoles e de  
Italia por la droga, y en Argentina fué cogido en una h  
habitación con unos amigos consumiendo cocaína. A pesar  
de jugador que dijo que solo habia 3 meses que se droga  
ba, yo creo que ese cuento que nos cuente queda muy le  
jos.

Maradona hizo una campaña contra la droga y de veras  
le salio bien, en mi opinion despues de ser un escanda  
lo es muy feo para un jugador de su talla.

Firma: Dario Corral PEÑERA.



# AUTODEFINIDO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Que trabucan Provocativas	Anelas Onda marina		El amor de Hamlet		Composición poética Juguetes			Marchar Relativos a los sueños		Aconsejó Sujetaron fuertemente	
2												
3	Acicalarán Bacalao										Infusión Gasterópodos brosobranquios	
4								Amor de don Juan Futrán				
5	Arbol de las mimosáceas	Pronombre Motines			Yegua Tranquilo							
6							Observar El vil... el dinero					
7	Limpa con esmero Distraídos				Fuerte, robusto Parar							
8				Indica, revela Ceremonial								Púlese en lugar conveniente
9	Aumentativo Gestionar		Tasaré por segunda vez Magnífico									
10									Al revés, la griega Minas de sal			
11	Publquetas Utillam										Negación Costados	
12							Nacional Astro rey					Apóstos
13	Des...	firmación uso con pie			Existe Nombre de letra en plural			Masa de agua Ciudad de Colombia				
14			Carácter sanguíario Descense en paz									
15	Oido Penas pequeñas					Lanzda Símbolo del estereo						
16							Flojas, cansadas					
17											Matricula andaluza	

GEMA BERKAZ