

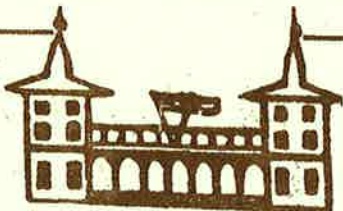
Z-2983

Patio Juvenil

La Revista Juvenil del Centro Cultural Hispano-Guineano

Nº 00 Enero-Febrero de 2002





EDITA

Centro Cultural Hispano-Guineano
Cooperación Española con Guinea
Ecuatorial
Apdo. 180, Malabo, Guinea Ecuatorial
Teléfono-Fax (240) 92722
e mail cchg@intnet.gq

Centro Cultural Español de Bata
Paseo Marítimo, Lumu Matindi
Tel. (240) 94939/(240)-84940
Bata, Guinea Ecuatorial

Directora a.i. CCH-G
Milagrosa Obama Mangué

EDITORA Y REDACTORA JEFE
Carmina Crespo

COLABORAN EN ESTE NÚMERO

Reina González
Daniel Ntamanel
Joé-María Medina
Julio Diosdado León
Luis María Oyanat
Nelía Zamora
Valentín Zamora
Mónica León
Esther Zamora Tomé
Heraclio Morgades Mejía
Óscar Solsona Liso
Amadeo Sabadell

PORTADA

Foto edificio CCH-G

CONFECCIONAN

Carlos Nvó Obama
Leoncio Malale

COMPONEN

Carmina Crespo
Carlos Nvó Obama

MONTAJE

Desiderio Manresa Bodipo

MAQUETA

Carlos Nvó Obama

FOTOMECÁNICA

Desiderio Manresa Bodipo

ASESOR TÉCNICO

Leoncio Malale

PRESENTACION

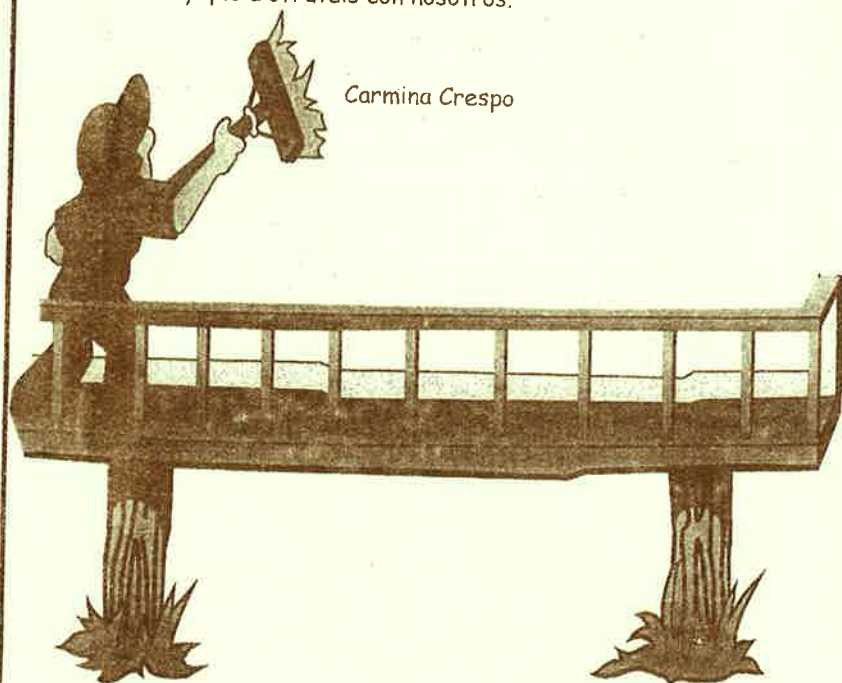
Estimados amigos lectores:

Como iréis viendo a lo largo del tiempo hay un nuevo cambio en la revista, antes llamada "Peque Patio", y ahora "Patio Juvenil", el cambio se produce porque aquellos que eran niños, ya crecieron y también cambió no sólo su edad, sino también su forma de ver la vida.

El **Patio Juvenil**, tratará temas más adecuados para los jóvenes, sin olvidar a los más pequeños a los que queremos y también tendrán su espacio en esta revista en ella encontrareis temas como deportes, gastronomía, pasatiempos, temas culturales y consejos, temas de salud, manualidades etc. Lo mejor, es que compruebes por ti mismo el cambio producido.

Otro apartado que tendremos es el de Cartas del Lector, en este apartado, esperamos vuestras opiniones sobre nuestro trabajo, queremos hacerla entre todos juntos, si te sientes con ganas de participar o de enseñarnos o corregirnos, estaremos encantados, así como si no tratamos de algún tema que creas que sea de vuestro interés, dinos, intentaremos tratarlo.

Gracias por vuestra fidelidad y colaboración, un abrazo y que disfrutéis con nosotros.

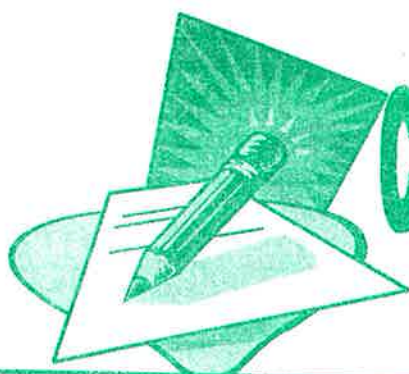


Carmina Crespo

La revista Patio Juvenil no comparte necesariamente las opiniones expresadas en los artículos de sus colaboradores y declina cualquier responsabilidad que pueda derivarse del contenido de los mismos. Se autoriza la reproducción de cualquiera de los artículos originales de Patio Juvenil siempre que se cite su procedencia.

SUMARIO

Presentación	
Cartas al lector.....	4
Memoria a los que fueron.....	5
Entrevista a Carmina Crespo.....	6
Temas sobre salud.....	7
El V.I.H	11
Música.....	12
Poesías.....	13
Manjalí.....	14
Mensaje a las madres.....	15
Estudiar es lo mejor	16
Un consejo a ti joven.....	17
El hombre coco.....	18
¿Qué es el chocolate?.....	19
Curiosidades.....	20
Deportes.....	21
Chistes.....	22
Problemas de lenguaje.....	23
Crufigrama.....	24
Anuncios.....	25
Dibuja y colorea.....	26



CARTAS DEL LECTOR

ESTA PÁGINA
ESTÁ ESPERANDO
VUESTRAS





Después que pasa el buen tiempo, todo cuanto viene, gran parte de ello, es solo tragedia, crisis y malos ratos.

Al recordar los primeros momentos, cuando todo era reciente y contabamos con muy poca organización, se produce en nosotros una tremenda alegría. Saber que estábamos unidos, con gran ilusión y con el mismo propósito, es verdaderamente emocionante. Pero esta armonía

rompe cuando poco a poco se fue reduciendo el número de los miembros de la revista. Tres de nuestros compañeros están en el extranjero (Odetti, Gil y Edith), aunque no tenemos evidencias de que vuelvan, esperamos algún día volver a sentir su calor entre nosotros.

Muchos, después de haber pasado tanto tiempo algo apagados, ahora no pueden volver a la revista por sus ocupaciones. Tales como Lucas, Ramón, Anastasia, Gilberto, también a Teobaldo Nchaso, quien hasta hace poco venía dirigiendo la revista. A esos y a los que desaparecieron sin explicación alguna, decirles que les echamos de menos y les haremos mención siempre que podamos. Yo, Daniel no les olvidaré tan fácilmente.

Lo que con tanto pesar lamentamos es la muerte inesperada de dos de nuestros compañeros. Con pesar y con el corazón dolido, a igual que lo harían sus parientes, queremos hacer mención a Pedro Ndjemua y Juanita Cervera.

Como se suele decir: "Sólo se da uno cuenta del valor que tienen sus queridos, después que los pierde". No quiero decirles que nunca les apreciamos, lo que pasa, es que ahora que no les tenemos, su ausencia nos ha enseñado a apreciarlos más. Nosotros, sus compañeros de la revista, no supimos reconocer su valor, mientras contabamos con su presencia física. Aquí les dejamos un chiste de Pedro para que puedan reírse un poco y puedan entretenerse. Dice:

"Un muchacho le dice a su amigo: - Mira tengo un tebeo. Y el otro le respondió: - ¡Claro, me ves con tus ojos!, ¿Qué más necesitas para verme?"

Este es uno de sus trabajos que más he apreciado. A mí me cuesta trabajo componer chistes, tendría que pasar días preparando tan sólo uno. Pero cuánto deseamos tener muchos más de los trabajos de ambos, para hacerles conocer en cada número que publiquemos.

El único ser capaz de todo, dispuso la ausencia de ambos. Juanita y Pedro no solo fueron compañeros sino también amigos, lo fueron especialmente para mí.

Aunque no están presentes físicamente, conservamos en nuestras mentes aquellos momentos agradables vividos. Como a todos, nos gustaría y según el juicio de Dios, esperamos verles en la resurrección.

¡Descansen en paz y en la más completa tranquilidad!



ENTREVISTA A *Carmina Crespo*

Pregunta ¿Podría hablarnos un poco de su vida profesional?

Respuesta: Soy presidenta de una ONG que se llama "Amor en Acción", se dedica principalmente al cuidado de la infancia, dirijo un Hogar Infantil de Nutrición que se llama "Naná" tratamos con niños enfermos, desnutridos, les ayudamos a que

se recuperen y a la vez enseñamos a sus padres cómo cuidarlos para que no lleguen otra vez a ese estado.

Soy misionera, asisto a la Iglesia Asamblea de Dios, trabajo con un grupo de jóvenes, el grupo de arte, les enseño manualidades.

P. ¿Aparte de su vida profesional, ¿Qué actividades adicionales realiza Ud?

R. Soy monitora de tiempo libre, en campamentos al aire libre, y me gustan mucho las manualidades y siempre que puedo, enseño todo lo que sé, ya bien sea a niños, jóvenes, mujeres y a maestros, aunque no tengo mucho tiempo libre.

P. ¿Porqué aceptó dirigir el Patio Juvenil. Esta Revista?

R. El Director del Centro Cultural Hispano-Guineano en varias ocasiones, en el periodo de dos años, me ofreció la posibilidad de hacerlo. Aunque me ilusionaba la idea, realmente nunca tenía tiempo suficiente para poder hacerlo.

P. ¿Tiene usted algún plan a corto, mediano o a largo plazo para con la misma?

R. En realidad no. Lo que yo quiero es ser una ayuda y aprender de los jóvenes que ya están trabajando y que además lo hacen muy bien. Siempre pensé que sería una buena vía para poder llegar a las madres, e informarles sobre temas de salud y nutrición.

P. ¿Tiene algún consejo o crítica que dar o hacer a los miembros de esta revista?

R. Primeramente es muy pronto para poder opinar, pero estoy muy impresionada con lo que he visto hasta ahora, creo que tienen mucho nivel y me parece formidable.

P. ¿Qué consejos puede usted dar al resto de jóvenes que después leen esta revista?

R. Que se atrevan a opinar si les gusta como si no sobre los temas que tratamos, y sobre todo que sean sinceros, la revista la podemos hacer entre todos, los que la hacen como los que la leen y que nos corrijan si lo necesitamos.



Entrevista realizada por:
Reina González y Daniel Ntamanel
Carmina Crespo
es la actual Coordinadora de la Revista

TEMAS SOBRE SALUD

LA TOS Y LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



La tos no es una enfermedad, es la señal de que nuestro aparato respiratorio está siendo atacado por microbios. La tos es una manera que tiene el cuerpo de limpiar las vías respiratorias y echar los microbios junto con el moco. Cuando una persona tose y espiro, los microbios salen fuera, quedan en el aire y pueden entrar por la nariz o la boca de las personas que están cerca (cuando éstas respiran este aire). Pocos días después, estas personas empezarán a toser y enfermarán (es así como se contagian las enfermedades respiratorias). Vivir con personas que tosen y escupen, es causa de enfermedad, especialmente para los que son más débiles, (enfermos, niños de bajo peso, ancianos, etc...)

Hay personas muy sensibles al polvo, al aire frío, y a mojarse. Esto puede hacerles toser sin haberse contagiado de enfermos que tosen.

La tos puede ser:

SECA: Es decir, sin sacar moco, ni escupir.

Con expectoración o húmeda: Es decir, sacando esputos o mucosidades (verdes, amarillas, rojas)

La tos puede aparecer:

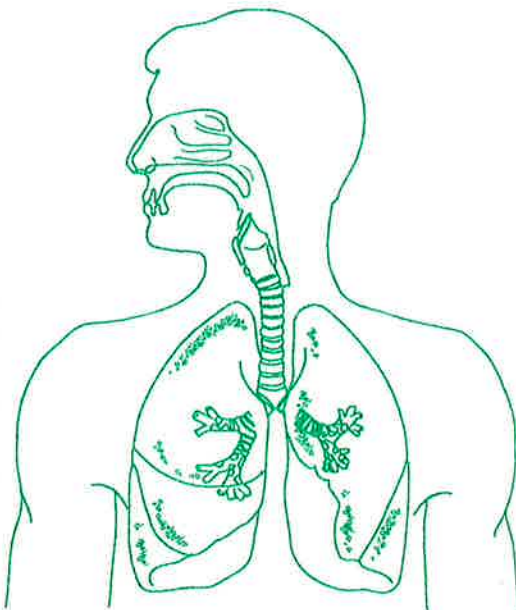
Acompañada de mocos en la nariz, sobre todo en los niños, (se le llama catarro).

Acompañada de expectoración, fiebre, dolor de pecho y respiración rápida, esto señala que hay infección en los pulmones).

Acompañada de dolor al tragar (esto indica que hay infección en la garganta).

Acompañada de fiebre alta, conjuntiva muy roja, pequeñas manchas por todo el cuerpo y diarrea, (puede ser sintoma de sarampión).

En ataques de tos seca que acaban en vómitos que despierta al niño por la noche y dura mucho tiempo (puede indicar que hay Tosferina).



ENTREVISTA A LA DOCTORA LÁZARA DOMÍNGUEZ PEDROSO, PEDIATRA DEL HOSPITAL GENERAL DE MALABO

Al enterarnos de la actitud irresponsable de los parientes de este niño, la Revista Patio Juvenil ha tenido ha bien hacer la siguiente entrevista.

Peque-Patio La Doctora. Lázara Domínguez Pedroso, atiende al niño Jorge Roca.

¿Usted, como médico responsable de Jorge, puede decirnos como y en qué condiciones llegó este niño aquí?

Doctora. Este niño llegó el 21 de Enero, en estado de *sckoc*, estaba con convulsiones, signos severos de deshidratación, tenía secreciones oculares, lesiones dermatológicas que impresionaban como de un niño que había sido maltratado, golpeado con edemas en las piernas y en los brazos, casi no respondía a ningún tipo de interrogatorio y decía la mamá que estaba dos días con convulsiones en la casa.

Al llegar aquí se le hicieron algunas series de análisis donde resultó que tenía 6 gr. De Hemoglobina, gota gruesa positiva, se comenzó a tratar como un estatus epiléptico por las características del paciente, y el antecedente de que había estado convulsionando.

El niño, tiene 10 años, pesaba 12kg., En un estado de malnutrición severa, que nos llega aquí mismo ese día que ingresa, viene con la madre, la cual manifiesta que ella no podía quedarse cuidando al niño porque estaba lactando a un bebé pequeño, y ella no podía hacerse responsable de este niño que estaba enfermo, y desde ese el 21 de Enero a las 10h de la noche hasta hoy 12 de Febrero, nunca la hemos visto, en ocasiones, viene una prima de la madre

que es la que se queda por las noches a atender al niño y gracias a la colaboración, de diferentes personas, el niño se ha podido alimentar, se le ha comprado medicamentos como son a través de la Sra. Carmina Crespo, responsable del Centro de Nutrición Naná, que nos ha aportado: alimentos diarios, útiles de aseo personal, y medicamentos, para este niño, también la Sra. Julita, que nos ha traído algunos alimentos y algunas ropas, y un aporte que hizo la Primera Dama de 100.000 F CFAS. ,Para comprarle, los medicamentos que le hicieran falta y un examen complementario que había que pagar, y con ese dinero podía cubrirlo.

Peque-Patio ¿Durante el tiempo que llegó este niño aquí, ha notado alguna mejora en él?.

Doctora Si él llegó en un estado de coma, los alimentos había que pasárselos por sonda nasogástrica y en estos momentos, el se alimenta solo, ha aumentado 2 Kg, y se mantiene mucho más tiempo en estado de vigilia y no ha convulsionado desde hace 2 días.

Peque-Patio: ¿Qué será del niño cuando deje el hospital, me refiero a cuando se ponga bien?.

Doctora: Esa es la pregunta que nos hacemos todos los que le atendemos, que cuando este niño se restablezca de su patología que tiene en este momento ¿qué será del?. Estamos pidiendo a personas que nos ayuden como para que este niño vaya a alguna institución del país donde el niño pueda recibir atención adecuada, porque si el niño

Este niño llegó el 21 de Enero, en estado de *sckoc*, estaba con convulsiones, signos severos de deshidratación, tenía secreciones oculares, lesiones dermatológicas que impresionaban como de un niño que había sido maltratado, golpeado con edemas en las piernas y en los brazos, casi no respondía a ningún tipo de interrogatorio y decía la mamá que estaba dos días con convulsiones en la casa.

lleva casi un mes ingresado y no se ha preocupado la madre ni el padre de este niño, es señal de que se van a ocupar.

Peque-Patio: Aunque usted ya lo ha respondido, puede decirnos si algún pariente del niño ¿muestra algún interés por él?.

Doctora: Hay una Sra. que está embarazada, pero que ella trabaja también fuera de casa, es la que se ha ocupado de venir a cuidar de vez en cuando del niño, ella no tiene recursos materiales, ni recursos financieros como para ocuparse del mantenimiento del niño, pero bueno ha aportado ayuda de que lo viene a cuidar algunas noches.

Peque-Patio: ¿Qué mensaje le gustaría mandar a los parientes de este niño, y a la población en general?.

Doctora : Respuesta A los parientes del niño, que traten de venir a verlo, es muy importante, que el cariño que se le puede dar a una persona enferma

Esa es la pregunta que nos hacemos todos los que le atendemos, que cuando este niño se restablezca de su patología que tiene en este momento ¿qué será del?. Estamos pidiendo a personas que nos ayuden como para que este niño vaya a alguna institución del país donde el niño pueda recibir atención adecuada

es importantísimo, eso le ayuda al restablecimiento mucho más rápido.

A todas las personas que quieran ayudarnos de una forma u otra, aportando cualquier cosa, no para este niño sólo, porque hay ocasiones, que aquí en el hospital, llegan niños con malnutrición severa

que vienen procedente de los poblados y que no tienen suficientes recursos como para mantener a esos niños.

Peque-patio Gracias Dra. Por su colaboración.



Acompañada de dificultad al respirar (el enfermo respira rápido y se oyen "pitos"), puede ser síntoma de asma.

Acompañada de expectoraciones, de más de 2 semanas, a veces con sangre (puede ser una tuberculosis)

Es aconsejable que el que tose: En primer lugar debe consultar con un médico y:

Beba mucho agua y zumos de frutas (naranjas y limones), y que reposen.

Que coma bien y varias veces.

Que tome bebidas calientes (leche con miel, sopas, contrití, etc.)

Que hierva agua, le añada un poco de sal y se ponga unas gotas en ambas fosas nasales, 3 veces al día (el agua salada destapa la nariz y ayuda a que los mocos salgan con facilidad.

Que aspiren los mocos de la nariz de los niños muy pequeños con una pera de goma muchas veces al día.

Que se cubra con una sábana al dormir.

Que no fume.

Que no tosa cerca de otras personas y se cubra la boca con la mano o con un pañuelo al toser.

Que no escupa en el suelo, sino dentro de un bote que se vaciará en la letrina.

Que si alguien mas de la familia está también tosiendo, vayan a recibir tratamiento en un puesto de salud, clínica o a un hospital.

Los parásitos intestinales (ascáris) también producen tos cuando pasan por los pulmones.



LOS VICIOS ESCLAVIZADORES: ALCOHOL Y TABACO

El tabaco no se conocía en tiempos remotos. Es originario de América. Sin embargo, su uso ha propagado por todo el mundo. Tanto el hombre como la mujer, los jóvenes y los niños caen presa de este vicio. Cada cigarrillo contiene de 35 venenos. La ciencia médica advierte contra los terribles efectos del tabaco.



Afectan las arterias que nutren el corazón, los pulmones, el olfato, el estómago y la vista. Un famoso escritor decía: "Dejar de fumar es muy fácil, yo lo he dejado más de cien veces". Para el hombre es casi imposible librarse de este vicio esclavizador.

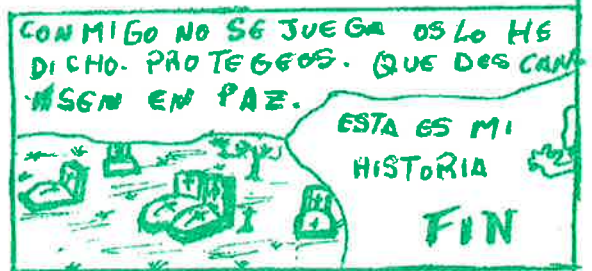
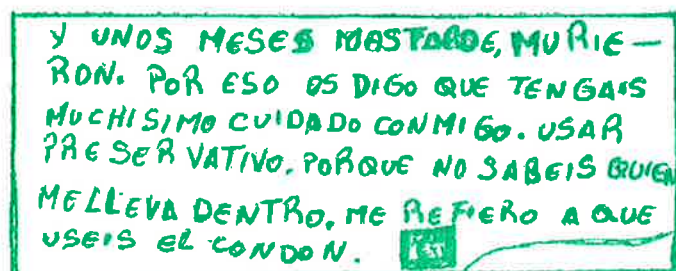
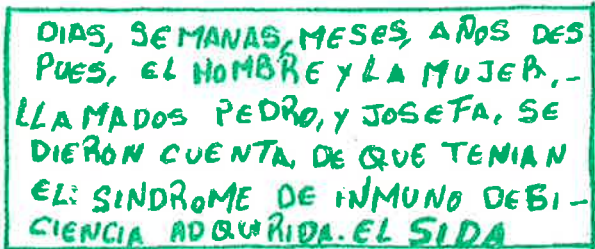
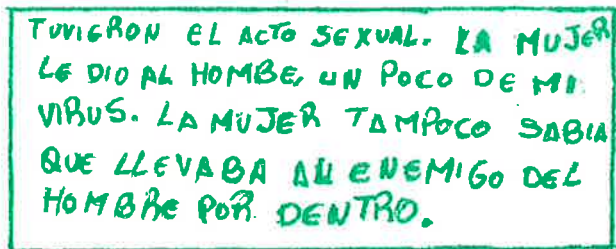
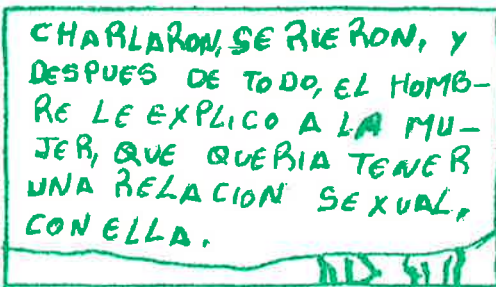
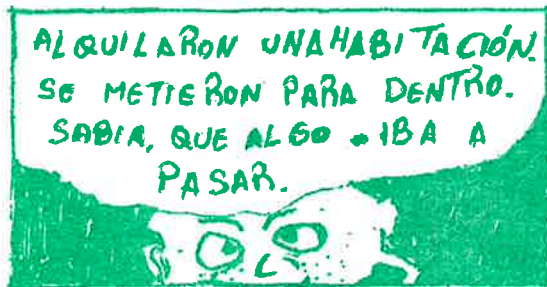
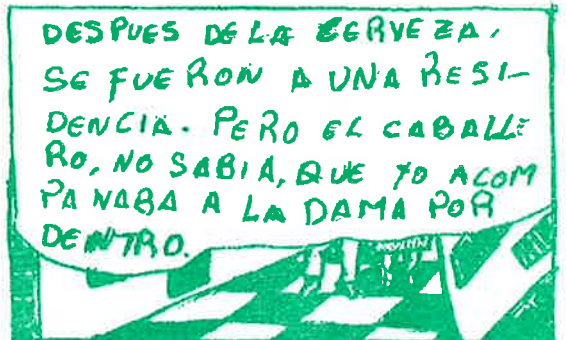
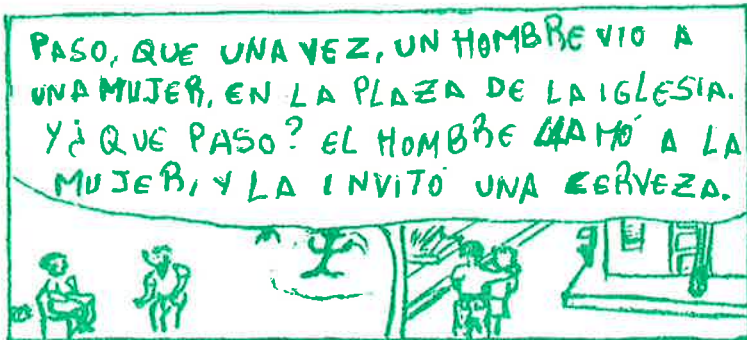
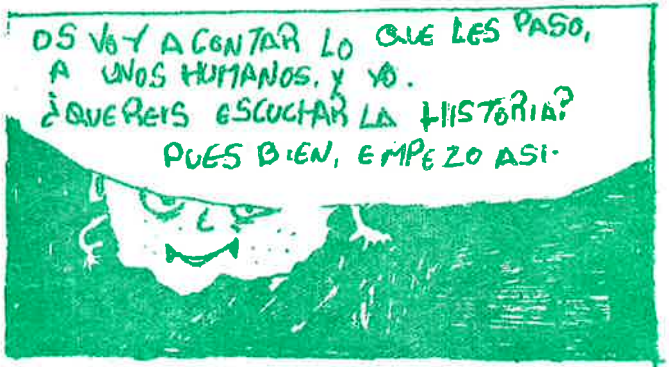
Un alcohólico, contó a su familia un sueño intranquilizador que había tenido. Había visto tres ratas: una gorda, otra flaca y otras ciega. El hijo menor interpretando el sueño dijo: "La rata gorda es el bar que se lleva todo tu dinero; la rata flaca somos nosotros que no tenemos qué comer. y la rata ciega eres tú papá, que te estás matando a ti mismo y nos matas a nosotros, a causa del vicio de la bebida.

Para los que están sumidos a estos vicios me gustaría aconsejarles, que sepan que la salud es algo muy importante y que deberían conservarla apartándose de estos vicios. No es fácil dejarlos pero tenemos que recordar que "el querer es poder" Si tomamos la iniciativa de dejarlo, lo lograremos.



por Valentín Zamora

EL VIH. EL SIDA



JULIO DIOSDADO LEON (CHIPYCHOP)



MÚSICA

SEAN COMBS YA NO QUIERE SER PUFF DADDY

El magnate del rap Sean *Combs*, ha decidido cambiarle la matrícula al coche de su carrera artística. *Puff Daddy*, su marca musical hasta la fecha, se ha quedado sin combustible. Salpicado por soborno, tenencia de armas, de las que sin embargo ha conseguido salir absuelto a principios del mes de marzo, el cantante estadounidense siente que ha llegado el momento de cambiar de nombre.

“Lo único que necesito es un comienzo nuevo, esto es todo”, aseguró *Caombs* en el transcurso de una entrevista emitida el pasado día 28 de marzo por la MTV. El cantante que levantó su imperio de música y ropa con el membrete de Puff Dady, lanza su nueva ropa con el membrete *PUFF DIDDY*, cuando saque su próximo álbum. Combs no ahorró saliva ni elogios al hablar de su ex-novia, la actriz y cantante *Jennifer López*, “Siempre la querré”, aseguró antes de añadir que cuando llegase el momento, volverían a estar juntos.



POESIAS



EL AMOR

Tú y yo crecimos en una isla,
De rosas y azucenas,
Algo brotó en nuestros corazones,
¿Qué ha sido y qué será?
No me he convencido todavía;
Que el mundo nos pertenece,
Yo desearía gritar con todos
Y decir ¡amor!
Creyendo que tú me amabas
Mientras que en realidad
No fuiste más que serpiente de áspid
Que me morderá como una víctima,
Agarrada a tus garras no tendré cabida
Y mi vida será echada a la perdición
Y al dolor lejano que sentimos.
Dichoso aquel que encontró un amor
Un amor sincero.
Que se sienta gozosa y que lo agarre
Y no lo deje ir.
No lo dejes ir por ningún afán,
No lo ames por capricho,
Ofrécele amor y lo tendrás
Y no llorarás de nada.



por *Nelia Zadora*

LIBERTAD



Es alegría
Para los que la disfruten.
Pido libertad para todos
En paz, sin guerras
Sin peleas, ni violencias,
Si hay maldad de corazón
No hay libertad.
Unidos en la paz,
Dejarlos ser libres,
Pájaros en el aire,
Leones y tigres en la selva,
Peces libres en el mar,
Esta es mi libertad.



por *Luis Maria Oyanat*



MANJALI

“Manjali” es uno de los mejores grupos de Guinea Ecuatorial, como bien sabemos, es un grupo netamente cultural, que ha tenido varios premios en nuestros escenarios.

El Centro Cultural Hispano-Guineano, le ha brindado el reconocimiento que merece por ser un grupo estupendo y muy bien situado en al actualidad, primordialmente dirigido y repleto de ingenio, de intuición, de belleza y de profesionalidad. Manjali, significa “calma” o” mansedad”

Se fundo el 120 de octubre de 1999. Manjali tiene emoción de partir de lo propio, en un momento especialmente significativo de nuestro pasado reciente, para convertirse en una historia universal.

En un canto, resume a mi modo de ver, una hermosa tradición de nuestra cultura <<annobonesa>> que propugna la alegría de vivir y el optimismo ante la naturaleza.

Esos jóvenes son fenomenales en cuanto a cantos, teatros, o la actuación, de echo han logrado llevar muchos premios desde el año 1999 hasta el 2001 siguen obteniendo premios y todavía no se han decaído , sino desean más subir, piden ayuda y que sus fans les animen más.



Los objetivos de este grupo son: secundar el apoyo al gobierno en su labor de expandir la cultura guineana, crear optimismo en los jóvenes annoboneses y difundir nuestra tradición.. Ayudar a los pobres, enfermos, niños, etc. Y su lema es ”Trabajo, sacrificio , tranquilidad, paz y sosiego

Esto nos dice que ese grupo, trabaja para el bien de todos. El sacrificio lo tiene, tan solo por ayudar y hacerte feliz, tranquilidad, debido a que se propio nombre lo dice “Manjali”.

No busca problemas y siempre desea lo mejor para el mundo, sus dirigentes son: Presidente, Pedro Bodipo, Secretaria, Gisela Pueyo y Cajera, Angelina Brigol y está compuesto de diecinueve miembros.

Todos ellos representan la más joven generación de artistas, el logro de estos cantos ha sido siempre un éxito para el pueblo guineano, enhorabuena por haberlo conseguido.

¡Sois fenómenos!

*por
Nelia Zamora*

MENSAJE A LAS MADRES



¿Quién quiere decir algo a las madres que tienen hijas a cerca de cómo deben educarlas, teniendo en cuenta al esposo con quien un día espera casarse?

Conozco a muchas mujeres bondadosas que siempre han hecho todos los quehaceres que sus hijas deberían haber realizado y han procurado disculpar su proceder diciendo que así lo hacían porque estas estaban estudiando.

Hoy esas mismas hijas tienen sus propios hogares, pero se quedan en la cama hasta las diez de la mañana, arreglando la casa a la ligera y a las doce y media corren al mercado para comprar los restos de alimentos que quedan, para luego preparar una comida desabrida.

Estas señoras/señoritas son las que pretenden adorar a sus hijos, y sin embargo se desesperan por deshacerse de ellos enviándolos cuanto antes a la escuela.



En la casa, les dejan hacer todos sus caprichos, y cuando no soportan más el ruido y las peleas infantiles, reparten cachetadas y coscorriones sin discriminación... ¡pobre chicas!, se han casado para tener libertad, para que un marido las mantenga, sin tener la más mínima idea de lo que es el matrimonio, el trabajo y de cómo vivir con la gente.

Muchos podrán pensar que soy un joven amargado, pero gracias a Dios no lo soy, sencillamente soy una personas convencida de que las jóvenes de hoy en especial las guineanas tienen mucho, muchísimo que aprender.

Ahora me dirijo a las madres que tiene hijas en el hogar, para decirles que tiene en sus manos el destino de la sociedad y que desempeñan un papel muy importante y decisivo a favor de la sociedad, porque alguien ha dicho, que educar a una niña es educar a una nación.

Concluyo diciendo que la adolescencia y la juventud, son etapas muy importantes en la preparación de las jóvenes para las responsabilidades que tendrán en el hogar y para una Guinea mejor.

Valentín Zamora B.

Joven, la revista “*Patio Juvenil*” está hecha para recibir tus artículos y luego publicarlos.

¡Anímate enviándonos tus artículos y los verás publicados!

ESTUDIAR ES LO MEJOR

Vemos o vivimos la realidad que pasa, hoy en día jóvenes menores de 18 años ya son padres, sin antes haber trazado un futuro para sus futuros hijos, sabiendo que nunca pensaron en sus propios proyectos.

Hay chicas que creen que tener embarazo o ser madre a temprana edad es sentirse ya mujer, se enfrentan a sus padres, ignorando que acababan de emprender un derrotero muy difícil en su adolescencia. Sin darnos cuenta el 90% de las chicas que se quedan embarazadas siendo estudiantes pierden la esperanza de volver a empezar de nuevo después del parto por diversas causas, tales como, la ocupación materna, el cuidado de la casa, etc.... Algunas a veces ya no le importa tanto el instituto porque se dicen "*Ser madre es lo último que puede hacer una mujer*", y se quedan en casa esperando que alguien llamara a la puerta y dijera: ¡Señor, he venido a pedirle la mano de su hija".



Quiero que se den cuenta que hay que vivir y disfrutar la juventud, estudiar y convertirse en una persona con futuro provechoso, porque hay hombres que si se casan con una mujer sin formación u ocupación profesional laguna, la empiezan a maltratar y pisotear como si fuera una inhumana.

Muchas de las mujeres que no pudieron aprovechar su juventud, se dan cuenta de ello, por ejemplo mamá ocúpate del bebé quiero ir a la playa por favor!

Algunas veces cuando la abuela es generosa se ocupa del niño, otras veces no.

Sé que muchas jóvenes lo tomarán como una opinión ofensiva, pero mientras la vida siga existiendo siempre existirán críticas

por Mónica León L



UN CONSEJO A TI JOVEN

¿Nunca os ha tocado ser espectadores de una obra en la que ya conocías el principio y el final?

Yo he sido testigo y en primera línea.

Cuando alguien nos hace daño, de forma intencionada, nos invade la tristeza y el dolor. Luego llega cierta rabia más los deseos de venganza, que una vez superados nos permiten aceptar ya lo ocurrido y olvidarlo.

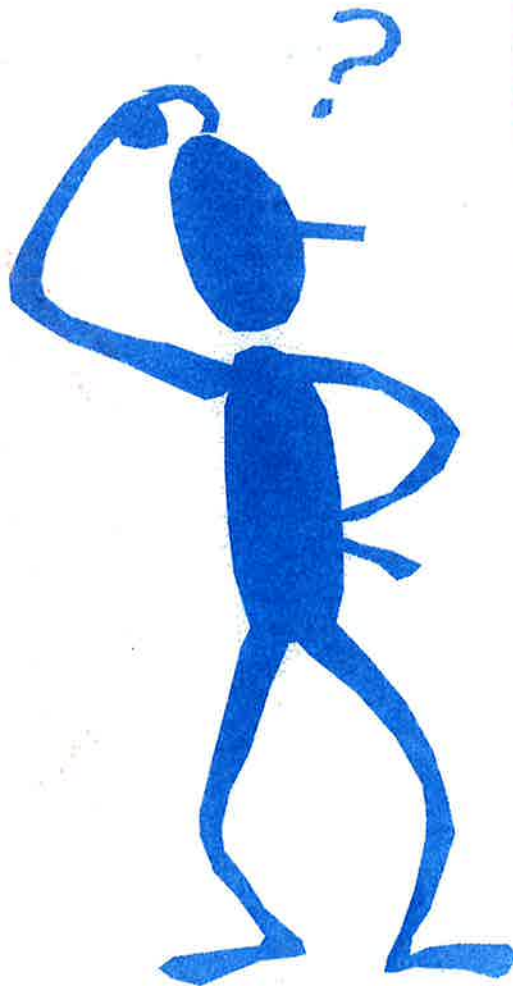
Si algo se gana con cada fracaso, es a ser algo menos inocentes y más precavidos.

Esto que he explicado, es el proceso natural de cicatrizar las heridas afectivas, pero cabe multitud de desviaciones. El dolor se puede convertir en miedo y la indignación en sed de venganza. Si no se controlan y superan a tiempo, al final desembocan en una trama o locura.

Es curioso aunque ocurre con cierta frecuencia, que ante el chico/a que te hirió, te quedases muda, atrapada en el llanto y ni siquiera

parecer indignada. A cambio, has generado venganza. En engañar a todos los chicos/as, con los que sales y hacerte el/la duro/ ante tus amistades, es un intento de esquivar un nuevo rechazo, y también la forma de expresar tu rabia.

Esta actitud tiene ventajas: te protege de cualquier otro plantón, puesto que eres tú quien provoca la ruptura, y por lo tanto, nadie te hace daño. Pero a la larga vas a tener que pagar un precio muy alto: poco a poco te irás cerrando todas las puertas tú solito/a, serás incapaz de amar. Es posible que tus amigos/as envidien tus fallos y aires de superioridad, pero a la larga tu actitud actual sólo servirá para aislarte. Mi consejo es que dejes de salir con chicos/as durante algún tiempo, hasta que cicatricen bien tus heridas y estés preparado/a para una nueva relación.



por Esther Zamora Tomé



El hombre coco

Érase una vez que en un poblado vivía un Rey, y éste tenía diez mujeres, cuando se iba de viaje, dejó a todas sus mujeres embarazadas.

Al regresar de su viaje, encontró que todas sus mujeres habían tenido a sus bebés, menos una, pero cuando nació era un coco, pues el Rey se enfadó y la despachó de casa.

Al cabo de unos años, el coco salió de su casa, para buscar trabajo, encontró, encontró trabajo en la casa de un gobernador, trabajó días y días. El coco se enamoró de la hija del gobernador, y la hija de éste le dijo que tenía que consultar primero con su padre. Pero el padre no quiso que su hija se casara con un coco. Al cabo de unos días, la hija del gobernador estaba en su habitación escuchando música, escuchó en la puerta unos golpes, al abrir la puerta, encontró al coco delante de ésta; empezaron a charlar y otra vez el coco le pidió la mano para que se casase con él. La hija del gobernador le dijo lo mismo, pues el coco fue donde el gobernador y éste aceptó.

Los dos se casaron una mañana de primavera y fueron felices.



por Heraclio Morgades Mejía

¿QUÉ ES EL CHOCOLATE?

El chocolate es un alimento eminentemente energético por su elevado contenido calorífico. Se obtiene a partir del cacao, fruto con propiedades estimulantes, gracias a su contenido en teobromina. En Europa se consume desde el siglo XVI cuando los españoles introdujeron un cacao procedente de América. Anteriormente, sin embargo ya era consumido en México por los Aztecas, quienes tras dejar secas las semillas y quitar la cáscara, le añadieron agua hirviendo para conseguir un chocolate bastante amargo. Más tarde los españoles empezaron a elaborarlo con azúcar y finalmente los suizos le añadieron leche consiguiendo así mejor su sabor y su olor.

Actualmente el chocolate se elabora mezclando cantidades variables de pasta de cacao o cacao refinado en polvo y azúcar lustre. Pueden incluirse mantequilla de cacao y aromatizantes como canela o vainilla. Seguidamente se deja

enfriar la mezcla de manera controlada para evitar una distribución irregular de los ingredientes.

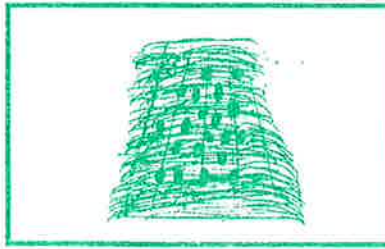
Cada tipo de chocolate tiene composiciones y cantidades de azúcar y grasa diferentes. Sin embargo prácticamente ningún tipo se aconseja como alimento habitual en las dietas, debido a su alto valor en lípidos y, por lo tanto calorífico. Además grandes cantidades de chocolate resultan in-digestivas y pueden causar estreñimiento.

Estas limitaciones no impiden que el chocolate sea el principal protagonista de nuestra repostería, ya que son múltiples las combinaciones que se pueden hacer con él. Aunque parezca raro, también es utilizado ocasionalmente como ingrediente en algunas recetas de carnes.

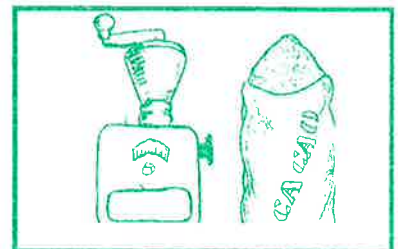
¿Cómo se prepara el chocolate?



(1) Se abre el fruto del cacao, que es como un meloncito lleno de semillas.



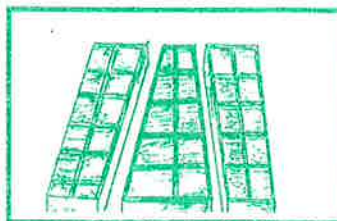
(2) Se ponen las semillas a secar al sol.



(3) Se muele las semillas hasta reducir las a polvo.



(4) Se mezcla el polvo con leche y azúcar hasta formar una pasta.



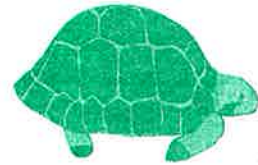
(5) Se echa la pasta en moldes cuadrados para que se formen las tabletas de chocolate.



(6) Se deja secar la pasta y así tienes hecho el chocolate.



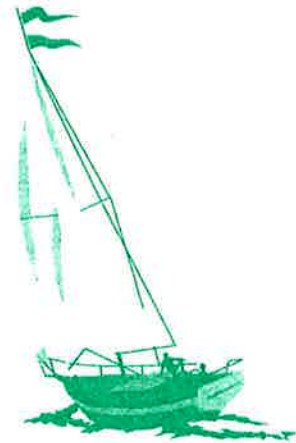
¿Sabías que en la isla Mauricio, en el Océano Índico existió una famosa tortuga que vivió desde 1766 hasta 1918, año en el que fue accidentalmente muerta a los 152 años de edad?



Valentín Zamora B.

Muchos piensan que el hundimiento del Titanic fue la catástrofe naval más grande, ocurrió en 1912 con la pérdida de más de 1.500 vidas, no es la catástrofe naval más importante. Hubo otra que fue más grande. En 1945, durante la segunda guerra mundial, un submarino ruso hizo hundir un barco el *Wilhelm Gustloff* en el Mar Báltico. Como resultado, murieron ahogadas cerca de ocho mil personas, mayoritariamente mujeres y niños, es decir, más de cinco veces el número de víctimas ocasionadas por el hundimiento del Titanic.

Valentín Zamora B.



PARA LOS FUMADORES

¿Sabía usted que un pitillo de cigarrillo le disminuye a usted minutos de vida?

La respiración profunda y hasta la retención de la respiración, puede ayudar a los fumadores a romper el hábito de fumar, porque éste proporciona un sustituto fisiológico del fenómeno producido por el humo al llenar los pulmones.

Valentín Zamora B.



¿Sabía usted que con la sal podemos quitar las quemaduras de nuestras planchas?



Valentín Zamora B.

EL PODER DE LAS PALABRAS

Los niños que van a la escuela tardan poco en aprender que "la palmada del maestro" les hace daño, pero no las palabras que pueda dirigirles. Sin embargo, la experiencia enseña que es falsa. Las palabras pueden hacer más daño a una persona.

Daniel Ntamanel



DEPORTES



I. Lo que ya sabes, es que la primera Copa del Mundo, se celebró en un país de América del Sur llamado **URUGUAY**, y que se hizo campeón frente **ARGENTINA**, con el resultado de 4-2. Los equipos que participaron en este evento fueron; **Francia, Rumania, Yugoslavia, Bélgica, Brasil, Chile, Bolivia, Perú, México, Argentina, Estados Unidos y Uruguay.**

II. **Lo que no sabes:** Es que el francés **Lucien Laurant**, es el personaje que tuvo el honor de marcar el primer gol en la historia del Mundial. Era el 13 de Julio de 1930, en Montevideo (Uruguay), donde Francia ganó a México por 4-1 en la inauguración del Mundial en el estadio Pozitos delante de 1000 espectadores, lo que no sabías es que en esta época, no se hacían reemplazos ni cambios, en caso de expulsión, doble amonestación o herido grave, los jugadores se reducían a 10 jugadores.



III. **Lo que tienes que saber:** es que el mejor jugador de la edición de 1930 fue el primer Uruguayo **José Andrade**, quien fue también el primer gran jugador negro de la historia. El mejor goleador fue el Argentino **Guillermo Stabile**, llamado el **Filtreador**, con 8 tantos.

por **J.M. Medina.**

CHISTES

Se trata de un conductor de autobús,
del Ela-Nguema-Malabo.

Un día, mientras se dirigía a Ela-
Nguema, se encontró con un
extranjero, que le pregunta: Por favor
señor, ¿cuánto vale el autobús?, y el
conductor le responde, 50 Frcs.
Entonces el extranjero dice, ¡ pues
que se bajen todos, me lo quedo!.

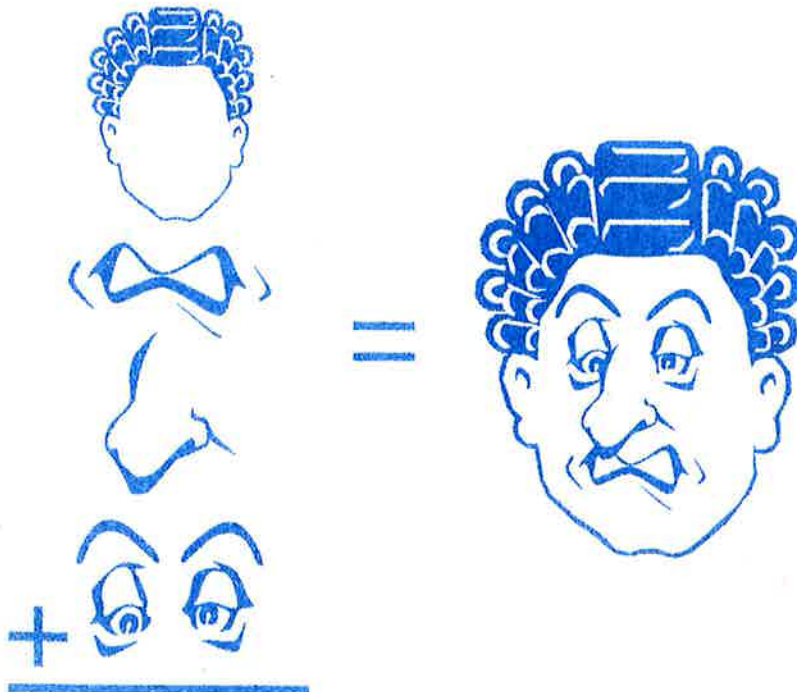
Óscar Solsona

Señor, vengo a solicitar la
mano de su hija.
¿Cuál la mayor o la menor?.
Perdone, no sabía que su
hija tuviera una mano más
grande que otra.



Paco, te vendo
el coche.
¿Y para qué
quiero yo un
coche
vendado?

Óscar Solsona





CONSULTA

TIENE USTED UNA
CEFALALGÍA TRANSITORIA



VAMOS PEPE, VAYA A CASA Y MÉTASE EN LA CAMA

GRACIAS, DON ZAGUEO



ESTO ES EL FIN



ES HORRIBLE EL MÉDICO DICE QUE TENGO CEFALALGÍA TRANSITORIA

PERO QUERIDO... ¿COMO VIENES?

SU ESPOSA LE ANIMA, LE MIMA Y LE CONSUELA. PERO DON PEPE NO PUEDE DORMIR EN LA NOCHE.



MAÑANA ESTARÁS BIEN

DE MADRUGADA...

NO PEGO EL OJO. TENGO QUE SABER QUÉ ES "CEFALALGÍA TRANSITORIA



CEFALALGÍA CEFALALGÍA CEFALALGÍA TRANSITORIA ¿A QUIÉN LE ESTÁ!

¡UF! ¡QUÉ BIEN! ¡SI NO TENGO NADA!

CEFALALGÍA TRANSITORIA: DOLOR DE CABEZA SIN IMPORTANCIA, SE ELIMINA DESCANSANDO.



DIC. CIONARIO

VALENTÍN ZAMORA. B.

A	N	G	O	L	A	U	B	N	A	M	I
R	A	A	D	L	E	S	O	T	H	O	C
E	A	M	H	A	M	C	T	I	A	H	A
R	T	B	A	A	A	T	S	R	A	L	B
I	C	I	A	D	L	S	U	D	V	I	O
T	A	A	O	A	A	L	A	E	M	B	V
R	M	A	S	P	V	G	N	Q	U	E	E
E	E	U	E	A	I	H	A	R	U	R	R
A	R	G	E	L	I	A	U	S	N	I	D
A	U	H	A	C	O	N	G	O	C	A	E
C	N	I	A	A	D	A	E	D	E	A	L
A	N	E	G	I	P	T	O	K	T	E	R

BUSCA 18 PAISES AFRICANOS:

ANGOLA, CABO VERDE, EGIPTO, GHANA, CAMERUN,
ERITEA, KENIA, BOTSUANA, LESOTHO, BURUNDI,
CHAD, GAMBIA, LIBERIA, MALAVI, CONGO, ETIOPIA,
MADAGASCAR.

Por: Amadeo Sabadell

A	F	R	A	I	N	U	T	E	P	A	N	T	G	V	A	H
T	V	Y	V	A	V	O	T	R	M	B	N	U	X	A	Z	A
D	A	A	I	N	E	D	R	A	Q	P	Q	L	E	R	U	Y
I	O	P	Ñ	A	L	H	A	M	R	T	F	I	D	E	C	Q
H	X	Z	E	Q	M	I	U	A	Q	N	C	P	B	Z	E	Y
R	O	S	A	K	Y	U	I	P	Y	N	B	A	A	X	N	O
Q	W	E	R	F	C	A	T	O	I	A	J	N	E	F	A	P
T	R	V	B	X	A	Z	Q	L	G	N	F	C	D	O	I	E
L	K	J	H	J	L	E	V	A	L	C	W	U	I	R	L	K
R	T	G	F	T	E	V	X	Z	U	J	A	K	U	E	R	T
A	P	T	Y	B	R	C	H	U	B	V	D	N	Q	B	A	L
F	H	O	R	T	E	N	S	I	A	Y	T	F	R	A	O	P
F	G	H	J	A	T	A	X	A	V	C	E	W	O	G	A	G

TEMA: FLORES

ROSA, AMAPOLA, MARGARITA, CLAVEL, TULIPAN,
HORTENSIA, PETUNIA, AZUCENA, ORQUIDEA,
GARDENIA.

ANUNCIO

La Escuela de Circo de Malabo abre sus puertas tanto a niños de 6 a 20 años; como a jóvenes adolescentes que desean practicar esta modalidad artística.

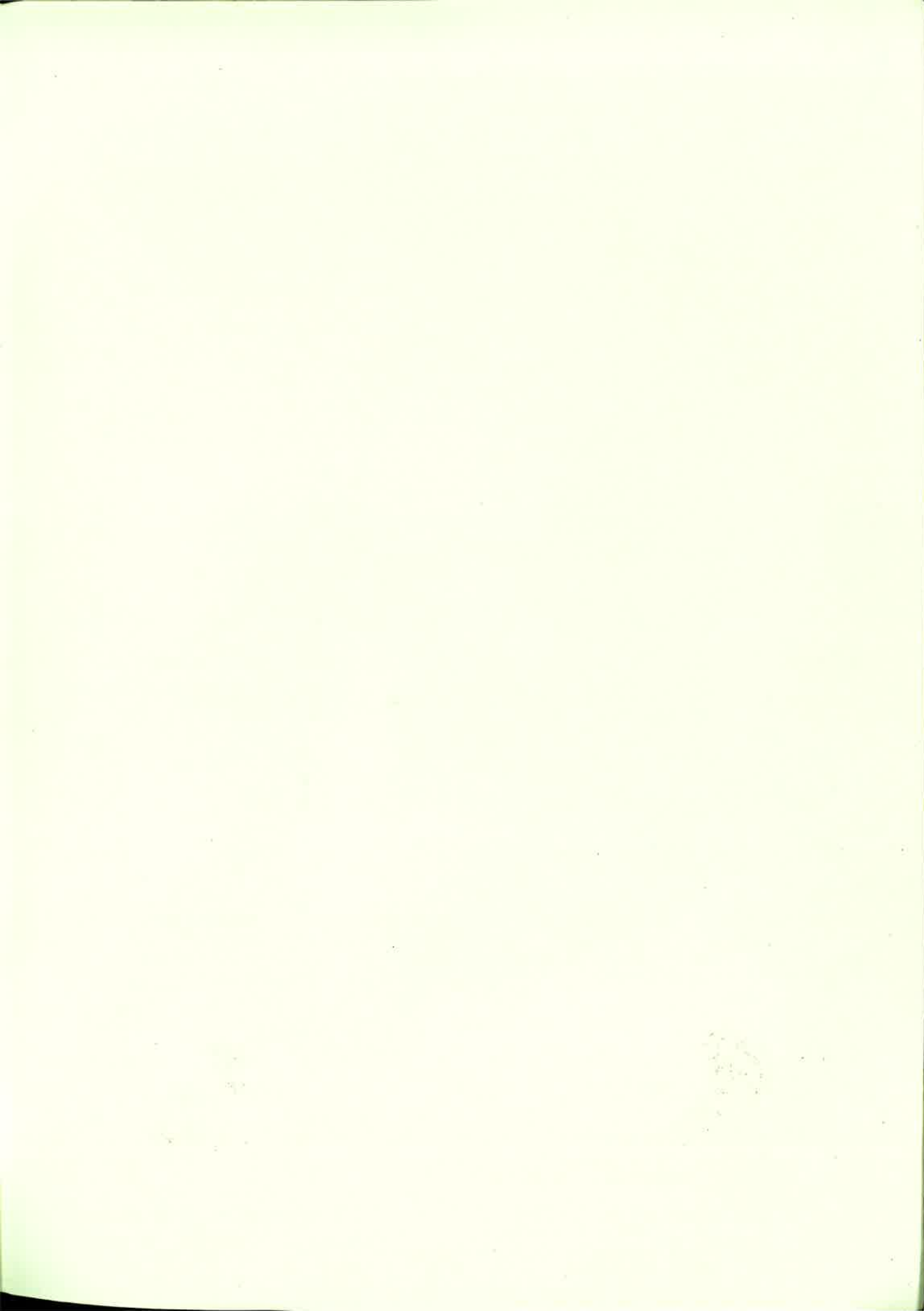
Para más información diríjense a las oficinas de Animación Cultural del CCH-G los días laborales y de 9 a 15h.

Horario de las clases de lunes a viernes y de 16 a 18h; los sábados a las 10'00h de la mañana.

¡Anímate y apúntate!



Las AVENTURAS DE Boli-Bito y Mustafá, les ha presentado su 1^{er} número esperamos os hayan hecho reír lo suficiente para seguir con nosotros en el próximo número
- GRACIAS NIÑOS POR VUESTRA SONRISA -



CENTRO CULTURAL
HISPANO-GUINEANO
MALABO



COOPERACION
ESPAÑOLA

