

# el PATIO

La Revista de la Cultura Hispano-Guineana

Nº 51. Octubre 1996

El sacrificio de las  
esclavas

*Remedios  
Caseros*

El C.C.H-G  
inaugura su estudio  
de grabaciones

BIBLIOTECA CCH-G (3)

# Sumario



◆ Presentación: J.T. Ávila Laurel .....	3
◆ Remedios caseros: J.T. Ávila Laurel .....	4
◆ Remedios caseros por tribus: J.T. Ávila Laurel / Teobaldo Nchaso M .....	5
◆ Soluciones originales: .....	11
◆ Remedios caseros para el Sur: Manoliño Nguema .....	21
◆ Cómo leer un artículo (de un economista): Fernando Abaga .....	22
◆ Sobre el estudio de grabaciones: Fausto Luis Dougan .....	29
◆ Fespam 96: .....	31
◆ Remedios para vencer las enfermedades nerviosas: Jorge A. Grieve .....	33
◆ El auge del teatro en Bata: Jose Ramón Cayetano .....	34
◆ El sacrificio de las esclavas: J.T. Ávila laurel .....	36
◆ Kultura de patos: Baltasar Bongandenga .....	39
◆ El nombre de Ehoko: Buenaventura Mobajale .....	41
◆ Lecturas Guineanas: .....	43
◆ Rincón literario: .....	45

# PRESENTACIÓN

BIBLIOTECAS	
CENTRO CULTURAL HISPANO-GUINEANO	
N.º REGISTRO	_____
SERIE	_____

*Juan Tomas Ávila Laurel*

Con un soplo de fresca brisa y dos gotas de lluvia, sale a la palestra cultural *El Patio*. Octubre.

En el trajinar del pensamiento patrio va siendo ya norma que la mayoría de los que meten la mano a la corriente reflexiva se estanquen en las pantanosas aguas de la cultura folclórica, cuando no en las estériles orillas de la crítica soez, con los brazos cruzados.

Todo es cultura pues no en vano se nos dijo desde las arribas que no sólo del pan vive el hombre. También están las fincas, el hospital, las carreteras y el sol que cae sobre los niños ambulantes que también merecen nuestra atención.

Sólo se consigue mover el mundo cuando se hace lo mismo con los dedos pero para ello, suma tu esfuerzo, tu pensar y tu hacer al de los otros que labran para plantar en el suelo de nuestra cultura.

Para todos, un solo remedio: *El Patio*.



## LOS REMEDIOS CASEROS

De padres a hijos, de abuelas a nietas, y de generación en generación, los remedios caseros constituían y siguen constituyendo para muchas personas de diferentes latitudes, la única manera de responder a los cambios que la naturaleza, en su dinámica, introducía en la vida de hombres, mujeres, niños. Pero detrás de cada remedio hay una buena dosis de fe que hace posible que se mueva el brazo para aplicarlo: Tierra y Cultura. Y este binomio es el que tenemos en cuenta los soportes humanos de *El Patio* cuando nos acercamos a nuestras abuelas para saber de ellas sobre la mota de hierbas que hace desaparecer el dolor de muelas.

Y hemos ido de casa en casa preguntando por los nombres de Oyana, Rihole, Muendji,

Bapu, Mansambo, señas a las que responden todos los hombres y mujeres que lavan, duermen, cosen sacos, cuecen malangas y esperan la puesta del sol en los miles de horizontes de la vasta Guinea Ecuatorial. No todos los cielos tienen horizontes, sin embargo.

Pero las penas se comparten y esto hace que los remedios también se pasen de unos a otros, como pasa el rumor de la brisa que a todos toca. Los otros son hombres de Europa, Asia, América que muchas veces dando las espaldas a los espectaculares avances de la medicina convencional, recurren a la receta de la abuela para aliviar sus penas.

Con todos, lector, te dejamos para que aproveches de la sabiduría de nuestros ancestros.

# REMEDIOS CASEROS POR TRIBUS

Por: J. T. Ávila Laurel y T. Nchasa

## BUBIS

### DOLOR DE CABEZA.

Es tan importante la cabeza para el gobierno del cuerpo que cuando se altera, todos los medios se ponen al alcance para promover su restitución. Al hombre bubi le basta mojar la caja de los pensamientos con agua fría mientras la envuelve en hojas también frescas de la planta llamada *chuiba'aman*. También se utiliza del mismo modo las hojas de una planta llamada *Cheha ya baribo*.

### HEMORRAGIA NASAL.

Cuando al pequeño bubi le sale la sangre por la nariz, la mamá se da prisa en obtener el jugo de la hoja de *marube* (en pidjin kibuz). Con dos o tres gotas por cada fosa, se corta la hemorragia. Aseguran, sin embargo, que es algo doloroso. El remedio de este apartado también se hace extensivo a todos los cortes o heridas sangrantes; en estos casos se utiliza igualmente la savia de banano.

### CONJUNTIVITIS.

A los afectados por esta dolencia, comúnmente llamada *apolo*, bastan dos o tres sesiones diarias de baño en las aguas de la mar o lavar los ojos cuantas veces sea posible en una palangana con agua salada. En algunas zonas se lavan los ojos con infusión de hojas de *kinkelibá*.

### TOS.

Si el niño, o mayor, se ve aquejado por la tos, bástale una cucharadita del jarabe preparado por el jugo de la hoja de *ejaöla*, sanalotodo, al que se le añade algo de miel para su mejor gusto. Las personas mayores pueden obtener mucho alivio masticando unos granos de mostaza más una semilla de bitacola.

Esta planta se conoce como *nevaday*.

### VARICELA.

Esta enfermedad tan llamativa y estigmatizante, y que causaba muchos estragos entre los niños, se erradica entre los bubis ungiendo las zonas afectadas con un preparado a base de agua salada y el barro que sale de los agujeros de los cangrejos *bilo'o*, que hay en Bioko. Algunos se sirven de un hervido hecho a base de agua salada y las hojas de *congobinch*, alguna especie de judía que se cría en jardines y huertas de toda la Guinea.

### DOLORES DE MUELAS.

Tan antiguo como el hombre mismo, este mal ha hecho estragos en diferentes lugares bajo el sol; los remedios son muchos pero al bubi le basta enjuagar la boca con el agua que resulta de hervir en una olla cortezas y hojas del árbol de



**KINKELIBÁ.** Con la infusión de las hojas de esta planta se cura la conjuntivitis.

mango. El medicamento se usará más o menos caliente dependiendo de lo que pueda aguantar el doliente y se aplicará después de las comidas, al acostarse y al recibir el saludo del rey de los astros. Otros hacen lo mismo con la infusión de la corteza de palmera.

#### **MOLESTIAS DE VIENTRE.**

Si el hombre de Bioko cree que tiene males estomacales porque este saco de los alimentos está algo "desarreglado", bástale dos o tres vasos de agua salada por la mañana, antes de comer, y ¡como nuevo!

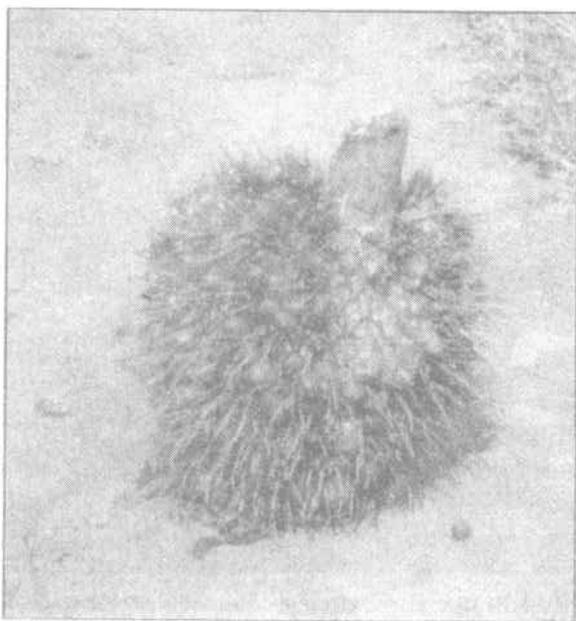
#### **FIBAKECK.**

Los naturales de Bioko dan este nombre a una afección que mayormente cursa con aumento del bazo, *esplenomegalia*. Se cree que es una secuela del paludismo. Esta afección es propia de los niños y en ella, es característica la emisión de heces parecidas a un huevo batido. El remedio consiste en administrar al niño tres cucharaditas diarias de una infusión de la corteza de mmu'lo, árbol típico de la isla.

#### **DIARREA.**

Dos o tres vasos de la infusión de hojas de guayabo bastan para poner freno al rápido

tránsito por los intestinos de lo que se ingiere; en otras partes de la isla se utilizan hojas del árbol de algodón.



Boaka = palmiste. Su aceite es eficaz contra la Riboachica

#### **ABSCESOS.**

Si sobre el incipiente absceso se aplica una piedra caliente, el absceso desaparece. Pero si ya no se puede retrasar, sino que se quiere conseguir que madure, unas hojas de betoki machacadas con un poco de aceite bastan al hombre bubí. Una preparación similar pero a base de hojas de picante, se usa para curar la úlcera resultante.

#### **RIBOACHICA.**

Es el nombre que el bubí da a una afección micótica de la piel, que la afecta y destruye; esta enfermedad es muy difícil de tratar pero aseguran algunos que se consigue mucho raspando la parte afectada y aplicar después el sarro de los dientes. Otros aplican, después del raspado, aceite de palmiste caliente.

#### **NAUSEAS Y VÓMITOS.**

Oler el sobaco y poner en él un trozo de carbón apagado son los remedios que algunos hombres se aplican para cesar los vómitos. También se puede chupar limón.

#### **MORDEDURA DE SERPIENTE.**

Cuando al hombre de los bosques le muerde una serpiente puede hacer todas o una de estas cosas:

- atar el sitio de la mordedura para que la sangre no circule.
- hacer varios cortes sobre la mordedura, succionarla y escupir el veneno.
- matar a la serpiente y abrirla para sacar la bilis, que se verterá sobre la herida.

#### **QUEMADURAS.**

Si alguno tuviera tan mala suerte de sufrir una quemadura, el pelo quemado de la ardilla voladora mezclado con un poco de aceite de palmiste, asegura la curación. En algunos sitios, se aplica barro sobre la zona afectada.

#### **VERRUGAS.**

Tan resistentes como poco estéticas, dicen los de Bioko que si sobre ellas se aplica ceniza caliente, no dejan ni rastro.

#### **INTERTRIGO.**

Los bubis lo llaman apo'òño y son estos molestos cortes que muchos hemos tenido entre los dedos de los pies, frecuentemente en la época lluviosa. Dicen que es eficazísimo remedio orinar

en los pies dos veces al día. Otro remedio es calentar el tallo de la hoja de la malanguera y aplicarlo en los cortes y en los entrededos.

## ANNOBONESES

### Hombres de mar

#### CONJUNTIVITIS.

Al apolo lo liquidan los annoboneses de la manera más natural que ellos conocen: visitar, cuantas veces se pueda, la playa y abrir los ojos ante las caricias de las olas.

#### VARICELA.

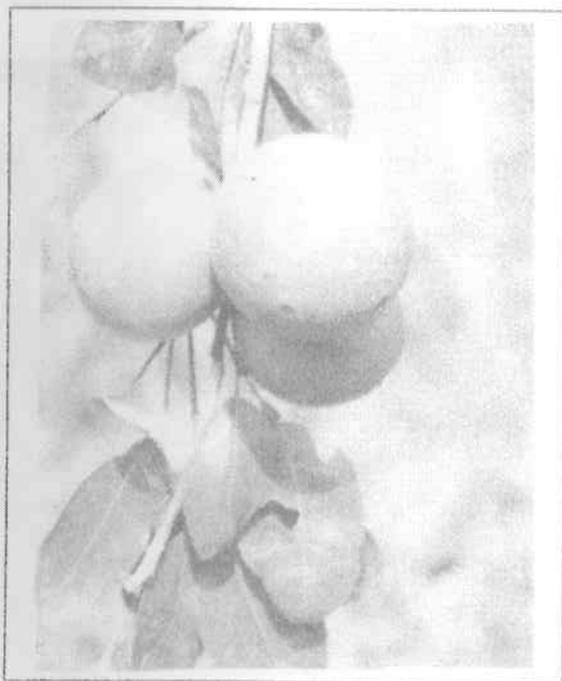
Esta enfermedad se trata de la misma manera que la anterior: baños de agua del mar.

#### DOLOR DE MUELAS.

El annobonés aquejado del dolor de muelas saca la pulpa blanquecina del fruto de alba padjil, una mata de unos cincuenta centímetros; esta pulpa se pone en el diente enfermo, cuidando de no tocar los sanos pues sufrirían severos daños.

#### TÉTANOS.

Al enfermo del tétanos le desnudan y con un pequeño bisturí llamado *laceta*, unas manos



Naranja amargo. Eficaz contra el Intertrigo

expertas hacen varios cortes o incisiones en forma de cruz en el pecho, la espalda y la pantorrilla. Después se frotan las heridas con una especie de toronja llamada *landed*, previamente impregnada en ceniza caliente. Aseguran que este remedio previene y cura el terrible mal que entre ellos recibe el nombre de *te'essa*.

#### TARTAMUDEZ.

Este problema lo ventilan de la forma más original, sencilla y clara que existe. Al llover, se coge con las manos las aguas que caen del techo

de una casa cubierta con *jamba'ab*, una planta arbustiva cuyo tallo se utiliza para el techado de las casas en esta lejana isla. Mas claro que el agua.

#### DOLOR DE VIENTRE.

En un recipiente se mezcla el polvo del esqueleto del molusco *sepia* con jugo de naranja. Este preparado se bebe y ¡como nuevo!

#### INTERTRIGO.

Este mal es llamado entre los annoboneses *zeenguel* cuyos síntomas son pequeños cortes dolorosos entre los dedos de los pies. Esta dolencia se cura frotando la zona afectada con un tipo de naranja amarga.

#### PURGAR.

Cuando el annobonés cree que en su estómago ya hay demasiada "materia", come las semillas del fruto de *pian*, árbol que alcanza unos dos metros y cuyos frutos son muy aceitosos. Algunos se sirven de dos o tres vasos de agua salada.

#### MASTITIS.

Un limón atado al cuello de la doliente; en la zona del cítrico que se parece al pezón femenino se hace un agujero por donde se puede meter un dedo; esta es la manera en que se cura la mastitis entre las féminas de esta isla.

#### CONTRA LA GULA, TEMPLANZA...Y HUMO.

El trato que los annoboneses dan a los que caen en el feo vicio de la gula es harto insólito; al afectado se le cuelga con la cabeza abajo para que aspire el humo de una fogata encendida "ex profeso". El glotón es bajado cuando se siente aliviado.

## La Mar de insólito

**N**o se sabe si estos remedios tienen algo que ver con la mar, cuyas extensas dimensiones contribuyen a una visión exagerada de la realidad por parte de los habitantes de las islas pero no dejan indiferente a nadie:

Wiklo es la palabra en "pidjin" con que se denomina en Malabo una molesta y dolorosa enfermedad que cursa como pequeños abscesos en los bordes de las uñas de ambas extremidades; esta enfermedad recibe diferentes nombres bubis a lo largo y ancho de la isla. Los habitantes de esta isla aseguran que tan temible enfermedad se queda en nada si el paciente introduce el dedo afectado en el órgano sexual de una mujer. Verlo para creerlo.

Los annoboneses no quieren quedarse atrás en la aplicación de remedios con color a Eva y se suman a la fiesta. Kukumbia es el nombre que ellos dan a un pez de color rojizo y de carne muy estimada. Este pez tiene en la cabeza unas espinas cuyo pinchazo aseguran horas de intensísimo dolor al que tuviera la mala suerte de ser pinchado. Allí sale la sabiduría popular que ordena al paciente meter el dedo en los órganos sexuales de una fémina. El dolor cesa en cuestión de pocos minutos.

En diferentes zonas de Bioko, las mordeduras de arácnidos venenosos también se tratan de la misma forma.

### ABSCESO.

Sobre la zona afectada se coloca una araña muerta, previamente quemada y triturada en aceite de palma; aseguran que esto acelera su maduración. Cuando se madura, se abre con

*laceta*, un tipo de bisturi.

### CIRCUNCISIÓN.

Después de la operación, se envuelve el pene en una hoja de picante previamente calentada en una llama. Esta hoja se cambia cada día y en una semana, ¡a presumir de pito nuevo!

### PAPERAS.

A los afectados de paperas se le embardunan los mofletes con la pasta hecha de ceniza y agua.

## NDOWE

### Hijos de la costa

### CONJUNTIVITIS.

Los afectados se lavan la cara con agua salada. Otros añaden al remedio hojas de yuca, usadas como estropajo facial.

### VARICELA.

Los baños de mar dejan a los enfermos como nuevos.

### DOLOR DE MUELAS.

La decocción de la corteza del árbol de coco les sirve a los dolientes para enjuagar la boca; con este remedio desaparece el dolor.



**Cocotero.** La corteza de este árbol hace desaparecer el dolor de muelas.

## MALES DE VIENTRE CON ESTREÑIMIENTO.

Para estos casos se deja fermentar hojas de **bitalif** en un recipiente con agua. A los dos días se administra en forma de lavativa.

## INDIGESTIÓN.

Cuando alguien sufre una indigestión entre los combes, le hacen masticar **mbongolo**, una variedad no picante de mostaza.

## MICOSIS.

Cuando los hongos invaden la piel de alguna fémina casadera, se raspa bien la zona y después aplica sobre ella la hoja machacada de **ikai dja kudu**.

## VERRUGAS.

Con un trozo de hilo se corta la verruga en su base y después se aplica sal, cuidando que la sangre no toque otro sitio pues rebrotaría en éste la verruga.

## PAPERAS.

Para curar este mal el afectado coge una moneda y como un simple juego la va pasando por los hinchados carrillos.

Sale después a la calle y por el camino, tira atrás la moneda y se va sin volver la vista. El paciente se cura cuando alguien encuentra la moneda...y la coge.



**Iikai Dja Kudu.** Eficaz para la Micosis.

## ABSCESOS.

Para acelerar la formación del pus aplican sobre la zona un preparado hecho a base de araña doméstica a la que se quema y se mezcla en aceite de palma y hojas machacadas de **mbole mua boca**. En dos o tres días el absceso se revienta por sí. Algunos ponen sobre la zona una pasta de jabón con la que se obtienen los mismos resultados.

## ANEMIA.

Esta enfermedad carencial la combaten bebiendo la decocción de las hojas de **ikai dja mbo'ó** a la que añaden dos terrones de azúcar por cada litro.

## CUIDADOS DE PUERPERIO.

En los días siguientes al parto y hasta unos dos meses, a la puérpera o **djae** le hacen sentar sobre las tablas colocadas sobre un recipiente metálico, cubo u olla grande, en cuyo interior hay brasas encendidas. Este tratamiento suele durar como media hora; para el baño de ella, los cubos de agua caliente deben ser siempre en número par, nunca un cubo, tres o cinco cubos. Antes de sentarse sobre los calores, les untan de un aceite en el que mezclaron **vitedi**, unas semillas.

## SUPURACIÓN DE OÍDOS.

Para remediar este mal se ha de tener valor pues no es poca cosa cortar un milpiés con los dientes y echar los líquidos del miriápodo en los oídos del enfermo. Así manda la sabiduría popular entre los combes.

## CATARRO.

Se hierve la hierba **isisepu** y se deja enfriar; con un cono hecho de hojas, se va vertiendo el líquido en la nariz y se traga. Este preparado lo llaman **makoni**. Otro remedio es hacer el **makoni** a base de **ndongo a ndowe**, mostaza picante.

## DOLORES DE BAJO VIENTRE Y FLUJOS.

Se corta muy fina y se hierve una hoja llamada **ñua**. El tratamiento consiste en comer el cocido con su líquido.

## CIRCUNSIÓN.

Después de la operación, se pone aceite de palma en la herida y después se cubre con hojas de picante blandadas con la mano.

de picante ablandadas con la mano.

#### EACHE.

Este es el nombre que dan los combes a esta dolencia que los de Bioko llaman wiklo; pero a pesar de la diferencia de nombres, recurren los hombres de costa al mismo remedio que los isleños: meten los dedos afectados en el órgano sexual femenino.

## LOS FANG Hombres del interior

#### CONJUNTIVITIS.

Cuando un niño fang padece de apolo, buscan en el poblado a una que amamanta y consiguen que eche unas gotas de leche en los ojos del pequeño enfermo; una vez, dos, tres y está sano. En algunos lugares echan sal al agua y con ella lavan los ojos. Otro remedio es lavar los ojos con agua de coco mezclada con sal.

#### EBEM.

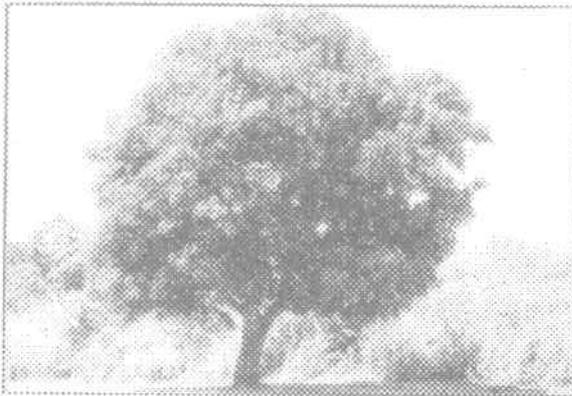
Este es el nombre que dan los fang a la enfermedad que los de Bioko llaman fibakek. Aquí se machacan las hojas de bitalif y se filtran en agua con la que administran lavativas.

#### VARICELA.

Al enfermo le bañan con el agua de la decocción de contriti; como estropajo, utilizan las hojas de la misma planta.

#### SUPURACIÓN DE OÍDOS.

Para curar este mal calientan y trituran hojas de a'lonvhu el líquido resultante de su prensado se mete en los oídos.



Mango. La infusión de su corteza alivia la inflamación de encías

#### SARAMPIÓN.

Se hacen zumos con los dátiles de palmera y con ello se administran lavativas. También se utilizan el limón y la hoja de congobinch.

#### CATARRO.

Para este mal se toma eluba, una infusión hecha de la corteza de un árbol y picante. Otros remedios son:

- ebesi (kinkelibá) más caña de azúcar
- osang (contriti)sólo o mezclado con mentolato.

#### INTERTRIGO.

Esta dolencia tan molesta se cura aplicando ceniza en la zona.

#### MICOSIS.

Después de frotar la zona con una piedra o similar, se echa un poco de ceniza.

#### DJOÑ-NGA/ETÉTEA/DJONO.

Son los nombres con los que se designa en fang al wiklo. Para esto tienen varios remedios:

- Meter el dedo en el órgano sexual femenino,
- Meter el dedo afectado en un limón cortado como un anillo y llevarlo puesto hasta que se alivie.
- Acercar al dedo afectado una mazorca de maíz al rojo vivo.

#### DOLORES DE MUELA.

Limpiar una raíz de limonero y masticarla; con el jugo resultante de la masticación, enjuagar la zona.

#### INFLAMACIÓN DE ENCÍAS.

Abrir la boca sobre un recipiente que contiene infusión caliente de corteza del árbol de mango y de aguacate y meam para que los vapores del líquido causen efecto.

---

*Como salta a la vista, estos son tan sólo una pequeña muestra de los miles de remedios caseros que se pueden encontrar en las distintas culturas que conforman la Guinea Ecuatorial. Desde las páginas de El Patio, agradecemos la gentileza de: María Angeles Rope, Buenaventura Mobajale, Rafael Aranda, Eulalia Mosaka, Gaudencia Ngady, Modesta Bengono, Beatriz Ubenga, Fernando Nguema y Amparin Oba, hombres y mujeres que se han dignado a contarnos lo que hacen frente a todos estos problemas.*

# SOLUCIONES MUY ORIGINALES

## Salud

\* Los síntomas más comunes de una insolación son: dolor de cabeza, vómitos y mareos. Para prevenirlo es conveniente cubrirse la cabeza y no abusar demasiado de los baños de sol.



\* Tómate cada mañana al levantarte un zumo natural de naranjas recién exprimidas. Tienen mucha vitamina C y te protege contra los resfriados.

\* Tu dolor de cabeza desaparecerá rápidamente si te aplicas sobre las sienes, haciendo círculos, pasta de dientes.

\* Evita suministrar analgésicos a tu hijo cuando le duela la cabeza porque se acostumbrará a recurrir a ellos ya desde pequeño. Mejor prueba a ver si se le pasa

dándole un pequeño masaje y un vaso de agua fría.

\* Cuando te duela la cabeza y no quieras tomar calmantes, ponte en la frente una toallita empapada completamente en alcohol. Otra solución es meter las manos en agua caliente.

\* Si estás resfriado, bebe dos o tres veces al día un vaso con el zumo de un limón exprimido completado con agua caliente. Si prefieres endulzar su sabor, añádele una cucharadita de miel.

\* Si te duele la cabeza, ponte en la frente un paño mojado con agua fría; con él puesto, tumbate o siéntate con los ojos cerrados, muy relajada, en una habitación oscura y sin ruido. Cuando haya pasado un rato, pídele a otra persona que te dé un masaje suave sobre las sienes.

\* ¿Te duelen las muelas? Mientras te recibe el dentista ponte, durante un rato, un algodón empapado en coñac sobre ellas. Verás cómo te alivia.

\* Cuando una persona se atraganta y no puede toser, ayúdala a doblarse por la

cintura hasta que su cabeza esté más baja que los pulmones. Golpéale con la palmada de la mano entre los omóplatos. Repite la operación hasta cuatro veces.

\* Para ayudar a una persona que se ha atragantado, si está tosiendo, insiste en que continúe haciéndolo. De este modo podrá expulsar el objeto que ha originado el atragantamiento.

\* ¿Sabías que la miel aplicada inmediatamente sobre una ligera quemadura calma el dolor? Además, produce un sorprendente efecto: evita la formación de ampollas.

## Picaduras

\* Si te han picado los mosquitos y quieres bajar la hinchazón y reducir el picor, cubre la picadura con pasta de dientes blanca.

\* Cuando te haya picado algún insecto y no puedas soportar el dolor, con una espátula de metal haz presión durante unos momentos sobre la picadura. Te dolerá un poco pero se calmará rápidamente.

\* Para combatir el

picor y el escozor de las picaduras de insectos hay muchos remedios: untarse un poco de saliva, barro..., pero lo más eficaz es frotarle el picotazo, lo antes posible, con un trozo de ajo. ¡Es infalible! Seguro que ni te duele ni se inflama.

## Insectos

\* Si tienes hormigas donde no te gusta que estén, solucíonalas rápidamente, poniendo unas rodajas de limón interrumpiendo su sendero y en la boca del hormiguero. Desaparecerán como por arte de magia. Puedes poner las rodajas de limón en la despensa o en cualquier otro lugar.

\* Si descubres un hormiguero en tu casa, una forma sencilla de alejar a las hormigas es empapar un algodón en parafina y bloquear la entrada del hormiguero.

\* Un buen sistema para tener lejos de tus armarios a las temidas polillas, es el siguiente: empapa frecuentemente un algodón con gotas de lavanda y cuélgalo allí. Además tu ropa quedará agradablemente perfumada.

\* En verano las polillas se convierten en una obsesión para muchas personas. No te preocupes en exceso, pero procura tomar precauciones: cuelga en el interior de cada armario unas bolsitas de tela fina y porosa con cáscaras de limón secas. Así te liberarás de ellas.



## Insomnio

\* Cuando tengas una noche de insomnio, no debes obsesionarte y procura combatirlo sin angustias; lo mejor es levantarse, dar un pequeño paseo, o leer un libro. Ya verás como enseguida te tranquilizas y te entra el sueño.

\* Si acostumbras a dar patadas mientras duermes, no te asustes; es un reflejo involuntario de los músculos.

\* Si tienes que conducir después de haber dormido una siesta, por prudencia debes esperar por lo menos diez minutos. De esta forma evitarás riesgos.

\* Para evitar los desagradables calambres mientras duermes, coloca un imán bajo las sábanas a los pies de la cama. El resultado seguro que te sorprenderá.

\* Para combatir el insomnio ventila bien la habitación donde vayas a dormir, porque el aire fresco te proporcionará una mayor sensación de bienestar y tranquilidad, a contrario de los ambientes cargados.

\* Los baños de agua caliente son muy relajantes. Cuando tengas una temporada de intranquilidad y duermas mal, utilízalo como remedio.

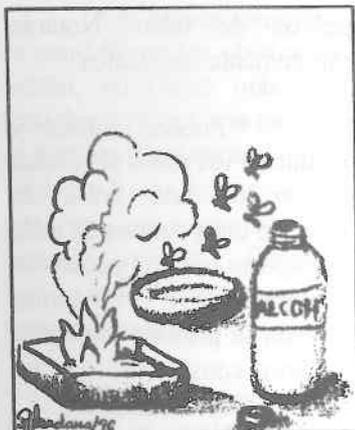
## Soluciones para olores y otros problemas

\* Si quieres seguir utilizando los honitos recipientes de algunos productos que ya has consumido para otros fines, pero no quieres conservar la etiqueta, sólo tienes que calentarlas durante unos segundos con un encendedor. No quedará ni rastro de cola o pegamento.

\* Si quieres evitar ese poco agradable olor a cerrado en un armario, pon un vaso de leche hirviendo en el interior y cierra las puertas. Cuando la leche se haya enfriado, tirla, habrá absorbido todos los malos olores. Si sigues nuestro consejo, verás que el resultado es sorprendente.

\* Evita que se te empañen las gafas con los cambios de temperatura frotándolas con un algodón empapado de vinagre en frío. Notarás la diferencia y te ahorrarás en engorro de tener que limpiarlas con frecuencia.

\* Para conseguir aclarar un rímel que se ha quedado un poco seco, sólo tienes que sumergirlo unos minutos en agua muy caliente. Se puede utilizar el mismo método para los esmaltes de



uñas reseca, pero en ambos casos debes cuidar que estén bien cerrados. No tendrás que tirarlos y economizarás muchísimo más.

\* Para eliminar el color amarillento del inodoro te proponemos un truco muy sencillo: pon a calentar en un cazo vinagre de vino blanco; viértelo cuando esté hirviendo y déjalo así, sin utilizarlo ni tirar de la cadena, durante dos horas.

\* Existen muchas formas de eliminar los malos olores del frigorífico, pero quizás las más sencillas sean las siguientes: coloca un recipiente con un poco de leche y una rodaja de limón; mantén abierta una botella de agua mineral sin gas, o introduce unos trocitos de carbón vegetal. Notarás la diferencia.

\* Para eliminar cualquier resto de olor fuerte a ajo, cebolla o cualquier otro condimento en algún recipiente de cocina, es suficiente poner dentro de él una pequeña dosis de posos de café durante unos minutos. Después, fríega bien como de costumbre.

\* Cuando tengas que abrir una botella de vino y no tengas a mano un sacacorchos, bastará con echar un chorrito de agua caliente sobre el cuello de la botella.

\* Si se te han encajado dos vasos y no sabes como separarlos, mételos en un cazo con agua caliente y, después llena el de arriba con agua fría. Se separarán sin problema.

\* Cuando tus cubiertos u otros utensilios de cocina sigan oliendo a pescado después de lavados, quema un poco de alcohol en un recipiente de porcelana o en una lata; pasa por la llama los cubiertos y vuelve a lavarlos en agua jabonosa.

\* Si el microondas ha cogido olor, mete un vaso con agua y vinagre y déjalo hervir unos minutos.

\* A veces, cuando vas a pegar algo te encuentras con que no puedes abrir el tubo de pegamento. No te ocurrirá nunca más si la próxima vez, antes de cerrarlo, cuidas de limpiar bien la cola sobrante tanto en la boca del tubo como en la tapadera.

\* Los malos y desagradables olores que pueden impregnar tus manos cuando cocinas o manipulas productos o alimentos con fuerte olor, puedes hacerlos desaparecer si las fricciones con un poco de vinagre y agua.

\* A veces, compramos botellas grandes de cerveza, no las terminamos

y, aunque las volvamos a cerrar, pierden el gas. Para evitarlo, bastará con cerrar bien la botella e introducirla boca abajo en el frigorífico.

\* Cuando se derrame un vaso de vino tinto sobre un mantel de tela, moja la mancha inmediatamente con un poco de vino blanco. ¡Te sorprenderá ver cómo desaparece instantáneamente!

\* Cuando se te gaste el gas de un mechero, no lo tires, te será muy útil y económico si lo utilizas para encender la cocina de butano con la chispa que produce asta que se acabe la piedra.

\* No tires tus gafas de sol solamente porque los cristales estén un poco rayados, basta con frotarlos suavemente con un poco de pasta de dientes. Aunque parezca increíble, los resultados son sorprendentes y quedarán prácticamente nuevas.

## Plantas

\* No tires las rosas marchitas: si las cueces con poca agua y bastante azúcar y luego las trituras, conseguirás una estupenda mermelada, y si las dejas reposar un mes con agua, conseguirás un estupendo tónico para tu cutis.

\* Para tener las rosas cortadas, frescas y como nuevas durante más tiempo, debes meterlas cada noche en el baño o en un recipiente lo suficientemente profundo para cubrir las bien de agua hasta que queden sumergidas.

Parece increíble, pero hasta las rosas que se han empezado a marchitar recobran completamente su lozanía y pueden durar así hasta una semana.

\* Si un admirador te regala una flor, la mejor manera de conservarla es colgándola en la pared boca abajo, fijada con una chincheta. Tendrás en la habitación el mejor de los adornos que te evocará grandes recuerdos.

\* Conviene recoger los frutos maduros a primera hora de la mañana o al atardecer.

\* Si en tu huerto tienes árboles frutales, elimina los frutos que estén marchitos para evitar la formación de mohos y la multiplicación de gérmenes dañinos.

\* Cuando compres una piña natural, para saber si esta madura puedes recurrir a un truco sencillísimo, pero muy útil: intenta arrancarle alguna hoja; si sale fácilmente, si lo está; si no se desprende con facilidad, significa que todavía la piña está verde.

\* Recuerda que, ahora con el calor, debes regar tus plantas siempre a primera hora de la mañana o, preferiblemente, a última de la tarde.

\* ¿Tienes fuego de leña en casa? No tires toda la ceniza que se acumule en ella; reserva una pequeña cantidad para echarla a tus plantas. Si una vez añadida a la maceta la rocías con agua, le estarás

proporcionando a tu jardín el mejor abono.

## En forma

\* Descongestiona y elimina la fatiga de los ojos pasándote, simplemente, una compresa mojada con agua helada. Además adquirirás una nueva y maravillosa expresión.

\* Si algún día tomas demasiado alcohol y a la mañana siguiente notas resaca y dolor de cabeza, date un buen baño con agua caliente.

\* Combatir la celulitis no es tan difícil como parece. Cuando comiences a notarla, haz el siguiente ejercicio: todos los días en la ducha, tensa, poco a poco, los músculos del vientre y los glúteos, manténlos así unos segundos y relájalos de golpe. Como verás es un ejercicio muy sencillo y basta con hacerlo unas cinco veces diarias. Además, aunque parezca mentira, evitaras el estreñimiento.

\* Si al viajar en barco te mareas, además de tomar los medicamentos preventivos adecuados, procura permanecer en la cubierta y dirigir la vista hacia la lejanía. No es aconsejable ir observando la estela que va dejando el barco. Si ya te has mareado, tumbate boca arriba y cierra los ojos y no pienses obsesivamente en que estas viajando.

\* ¿Te sudan las manos? Fricciónalas diariamente con alcohol alcanforado. Después aplícate

polvos de talco. Notarás rápidamente los efectos.

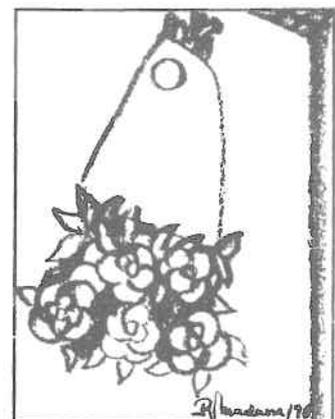
\* Puedes tonificar y fortalecer tus senos si colocas dentro de una bolsa de plástico unos cubitos de hielo y la aplicas sobre el pecho con movimientos rotatorios. Pasada la primera impresión de frío, conseguirás que tus senos ganen en tersura.

\* Procura no meterte en el agua nada más terminar de realizar algún ejercicio intenso o nada más levantarte, espera al menos diez o quince minutos para regular la temperatura corporal antes del baño.

## Mantenimiento

\* El cobre quedará tan brillante como el primer día si lo frotas con medio tomate muy maduro. Enjuaga y seca con un trapo de lana.

\* Los objetos de ámbar recobrarán todo su brillo y transparencia si los frotas con alcohol y los pules luego con un trapo suave. Los resultados con todos esos objetos serán espectaculares.



\* Si quieres conservar en condiciones los objetos de estaño, no tienes más que frotarlos con un trapo mojado en petróleo. Deja secar y luego vuelve a frotar, pero esta vez con un trapo mojado en cerveza caliente. Después sácales brillo frotando con un trapo que esté seco.

\* Cuando quieras que tu mesa, o cualquier otro mueble de mármol, quede como nuevo, sólo tienes que echar un buen puñado de sal sobre él y frotar con un paño humedecido en agua. Después, aclara y seca bien con un paño suave ¡te quedará como nuevo!.

\* Resulta difícil a veces limpiar el fondo de las botellas, pues es imposible introducir un estropajo. Una forma sencilla y rápida de hacerlo es echar un puñado de sal gorda por la boca y después añadir un chorro de vinagre, a continuación déjalo reposar durante una media hora. Pasado este tiempo agita la botella fuertemente y saldrá todo fácilmente.

\* Para transvasar colonia o perfume puedes improvisar un embudo fácilmente: sólo necesitas media cáscara de un huevo agujereada con una aguja.

\* Recuerda siempre que el perfume y el sol son incompatibles sobre la piel. Por ello nunca te perfumes para ir a la playa o a la piscina pues podrías irritarte.

\* La exposición al aire, la luz y la humedad hace que los perfumes se deterioren, oscurezcan y

picrdan su carácter y auténtico olor. Por ello es mejor que los guardes en un lugar fresco y oscuro, asegurándote siempre de que esté bien cerrado.

\* Si la bicicleta ha estado bajo la lluvia, sécala bien con un paño absorbente. Evitaras que se oxide.

\* Para saber dónde está pinchada la rueda de la bicicleta, hinchala mucho y luego métela en un barreño con agua. La zona pinchada



hará burbujas.

\* Introduce polvos de talco entre la cámara y la cubierta de la rueda de tu bicicleta. De esta forma evitarás que se acumule la humedad.

\* Si tu hijo ha utilizado la bicicleta por un camino lleno de barro, elimínalo todo inmediatamente. Seco será mucho más difícil.

\* Cuando quieras guardar una bicicleta, cuélgala con las ruedas un poco desinchadas. Evitarás que los neumáticos soporten el peso.

## Bricolaje

\* Cuando quieras limpiar las paredes porque a causa de las lluvias se ha formado moho negro en ellas, sólo tienes que tomar una botella pulverizador y poner mitad de agua y mitad de lejía. Pulverizar la pared y quedará del color original.

\* Si quieres que la carrocería de tu automóvil brille como si estuviese nueva y recién encerada, añade una tacita de petróleo en el cubo de agua cuando lo laves.

\* Cuando desees que tus objetos de bronce estén limpios y muy relucientes pásales un paño húmedo en aceite y olvídate de ellos durante 24 horas. Al día siguiente sólo tendrás que pasar un paño limpio y seco.

\* Para desprender con más facilidad el papel de la pared, ve mojándolo con un algodón empapado en una mezcla hecha a partes iguales con agua y vinagre.

\* Nunca apliques perfumes sobre joyas auténticas, pues los aceites etéreos pueden estropear los collares de perlas o empañar las piezas de oro y plata. Perfúmate antes de ponerte las joyas.

\* En algunas ocasiones y sin verdadera intención, hemos dejado un cigarro encendido sobre un cenicero de porcelana y, consiguientemente, luego nos hemos encontrado con una pequeña mancha difícil de quitar sin arañar el esmalte.



Puedes fácilmente, frotando con mucha suavidad con una pizca de sal fina de mesa. El resultado es realmente sorprendente y quedará impecable.

\* ¿Se te ha roto una cinta de casete? Puedes repararla fácilmente: pon en cada uno de los extremos una gotita de quitaesmalte (no más porque no correría), únelo y espera a que se seque. ¡Ya puedes escuchar buena música! Si no tienes quitaesmalte a mano, también puedes repararla pegando los extremos con un poquito de papel celo. Es un procedimiento sencillo de realizar y útil en momentos de apuro.

\* Si algún cajón no corre bien por sus carriles y tienes dificultad para abrirlo y cerrarlo, frótalo con un trozo de jabón seco o cera de vela.

\* Los colgantes, pendientes y anillos dorados te quedarán como recién comprados si los pones en una bolsa con serrín y los mueves durante un rato. Verás como recuperan todo su brillo.

\* Para conseguir

despegar fácilmente los sellos postales de las cartas, sólo tienes que meterlos unas horas en el congelador. Al cabo de ese tiempo, no tendrás dificultad alguna para despegarlos.

\* Si se mueve algún baldosín de tu casa y no puedes sacarlo, no tienes más que presionar fuertemente con la ventosa del desatascador del fregadero sobre él y tirar. Lo sacarás fácilmente; a continuación pégalo con cemento. Ya no se moverá.

\* No hay nada tan desesperante como intentar desenredar los nudos de una cadena, sobre todo si es muy fina. Lo conseguirás más fácilmente si espolvoreas los eslabones con talco o si viertes sobre éstos unas gotas de aceite.

\* Cuando se juega mucho, las cartas de la baraja se ensucian y no se manejan bien. Para limpiarlas, colócalas sobre un paño grande y espolvorea con talco las dos caras. Tápalas con el paño y frótalas con la palma de la mano. Volverán a ser muy manejables. Otra idea es frotar cada una de ellas con un algodón impregnado en alcohol alcanforado.

## *Belleza*

\* Si tu cabello es demasiado graso aplícatelo la noche antes de lavártelo zumo de un limón. Quedarás perfecta.

\* Transforma tu cabello fino en un pelo fuerte

poniendo un poco de cerveza en el último aclarado.

\* ¿Piel reseca? Exprime un limón y, con un poco de algodón, extiende todo el zumo por los lugares de tus pies más propensos a la sequedad. Cuando acabes puedes echarte tu crema hidratante habitual, te dará mejor resultado y te quedará muy suave.

\* Para quitarte las manchas de tinta, frota con un trozo de tomate crudo, aclara bien con agua fría y deja secar.

\* No prolongues el baño más de 10 o 15 minutos como máximo. Permanecer más tiempo en el agua puede afectar al corazón y al sistema circulatorio. Si empiezan a arrugarse las yemas de los dedos debes salir del agua inmediatamente.

\* La temperatura del baño no debe sobrepasar los 37 °C. El agua muy caliente no relaja, sino lo contrario.

\* Una aspirina disuelta en el agua del baño es un excelente relajante para cuando te sientas estresada.

\* La caspa afecta mucho el aspecto del pelo y ensucia la ropa. Si éste es tu problema, no te preocupes, porque hay una solución eficaz y asequible a cualquiera: antes de lavarte la cabeza, frótatela con un limón partido a la mitad y luego lávate con un champú específico para este problema. Los resultados son sorprendentes.

## Ropa

\* Si la base de tu plancha se pega a la ropa, dejará de hacerlo si le pasas un trozo de jabón seco cuando aún esta caliente y después la limpias y le sacas brillo con una hoja de periódico. También puedes utilizar este truco de vez en cuando como forma de prevención.

\* Cuando guardes la ropa que no vas a utilizar en una buena temporada, envuélvela en papel de periódico antes de ponerla en bolsas de plástico o en maletas. El olor de la tinta hará que los insectos se alejen y no ataquen los tejidos.

\* El olor a naftalina de la ropa que ha estado guardada se elimina poniendo unos granos de café distribuidos en el interior de los armarios unos días antes de sacarla. El resultado es perfecto.

\* Los niños suelen tener muy poco cuidado cuando comen chicle y lo dejan en cualquier sitio, lo que significa que en más de una ocasión, hemos tenido que tirar alguna prenda de vestir porque nos es imposible despegar ese dichoso chicle. Ahora ya tienes la solución; coge la prenda de tu hijo y pasa un cubito de hielo sobre el chicle hasta que se endurezca. Podrás sacarlo sin dificultad y, además, la tela no correrá riesgos.

\* Si te has manchado alguna prenda delicada con lápiz de labios, aplica localmente alcohol y absorbe

rápidamente con un paño o papel. Repite cuantas veces sea preciso y lávalo después.

\* Si te cae lejía en una prenda, vierte rápidamente un chorrito de alcohol sobre la mancha y así evitarás que se te decolore.

\* Lava la ropa de trabajo con demasiadas manchas de grasa, agregando el líquido de una botella de coca-cola al detergente que usas normalmente. Esta mezcla hará que se desprenda fácilmente.

\* Para que las cremalleras duren toda la vida, funcionando sin dificultad, pásales un poco de vaselina después de cada lavado.

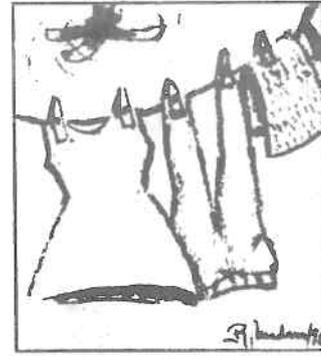
\* Si quieres tener perfumado tu armario ropero, pon frascos de perfume vacíos abiertos entre la ropa y cuelga un pañuelo perfumado entre los vestidos.

\* El perfume se conserva bien en los abrigos y las chaquetas de piel. Aplícatelo sobre el forro, las mangas y la parte interior del cuello.

\* No utilices recipientes de metal cuando vayas a usar lejía, porque se oxidarían.

\* Recuerda que no debes lavar prendas remojadas en lejía con otras que no lo hayan estado. La lejía de las primeras dañaría seriamente a las segundas.

\* Si pensabas utilizar lejía en prendas dañadas o



descoloridas, no lo hagas, porque ésta no actuará de manera uniforme y la ropa quedará de distintos colores marcando más el defecto que querías subsanar con ello.

\* Para que los pantalones del traje queden bien planchados, se coloca una hoja de papel de periódico, pero que sea de hace días, y se pasa la plancha por encima. Quedarán impecables y con la raya perfecta; además no le saldrá brillo.

\* Una forma de evitar que la plancha se agarre a la ropa mientras planchas, es pasarla unas cuantas veces y en caliente sobre un poco de sal puesta encima de una hoja de papel. Después podrás utilizarla con total suavidad sin problemas.

\* Conseguirás que desaparezcan las manchas de bolígrafo, rociando la zona con laca del pelo inmediatamente antes de meter la prenda en la lavadora. Verás que no queda ni rastro de ella.

\* Las manchas de vino tinto salen perfectamente espolvoreando la prenda con sal fina y vino blanco y frotando a continuación con

un trapo. También lo puedes conseguir con sal y agua oxigenada, pero comprobando antes si se decolora la tela.

\* Cuando se te manche una prenda de aceite, utiliza para hacerla desaparecer una mezcla de limón y leche a partes iguales. Aplicala directamente sobre la mancha antes de lavarla normalmente. Te sorprenderás.

\* Si al pasar cerca de algo recién pintado te manchas la camisa o la falda de pintura, no te desesperes. Sumerge la prenda en leche tibia. Quedará impecable.

\* Si lavas una prenda y te corre prisa secarla, métela en una habitación cerrada y enchufa el ventilador.

\* No eliminarás el relieve de un bordado al plancharlo si lo cubres con una toalla de felpa ligeramente humedecida y lo planchas colocando el tejido por el revés.

\* En ocasiones, tras plancharlos, algunos tejidos quedan con un brillo que no es natural. Puedes eliminarlo aplicándole a la prenda



bastante vapor, con la plancha.

\* No hay nada más personal que una prenda que, por sí misma, huele a tu propio perfume. Sin embargo, esto es muy sencillo de conseguir ya que sólo tienes que añadir al depósito de agua de tu plancha a vapor, unas gotitas de tu perfume preferido. Tus prendas olerán mucho mejor y allí donde las dejes, estarás siempre presente.

## Zapatos

\* Generalmente, cuando se reseca la crema de limpiar el calzado, tiramos el bote. No lo hagas, puedes utilizarla nuevamente con sólo añadir unas gotitas de leche caliente azucarada y cerrando el bote. Déjalo así unas horas antes de volver a usarlo. Como ves, es un truco muy sencillo que permitirá que tu betún recupere la cremosidad que tenía el primer día.

\* No tires las zapatillas de lona de color si le han caído unas gotas de lejía y se han decolorado un poco, porque con un betún del mismo tono se cubrirán las manchas y quedarán como nuevas. Pruébalo, te dará muy buen resultado.

\* No tires las medias rotas, puedes utilizarlas para sacar brillo a los zapatos, además de dejarlos impecables, absorben la crema sobrante.

\* Cuando las zapatillas de lona no queden tan blancas como nos gustaría.

Déjalas en remojo espolvoreándolas con detergente de lavadora y un poco de sal. Frótalas a fondo con un cepillo de uñas insistiendo en las zonas más rozadas. Después aplica pasta de dientes y vuelve a cepillas hasta que queden impecables. Aclara, rellénalas con papel de periódico y ponlas a secar al sol.

\* Si en el momento en que te dispones a ponerte unas zapatillas blancas te encuentras con que están sucias, un remedio de últimas hora es rociar sobre ellas polvos de talco y darles un cepillado. Te sacarán del apuro hasta que puedas lavarlas.

\* Si al comprar unos zapatos de piel te quedan un poco justos, pónelos durante unos minutos con unas media o unos calcetines finos mojados. Cederán a tu medida de inmediato.

\* Cuando quieras evitar que tus zapatos nuevos te produzcan excesiva sudoración, sobre todo si es calzado deportivo, rocíalos con polvos de talco. Evitarás también las rozaduras.

\* Para evitar las rozaduras que hacen los zapatos nuevos, frota las partes del pie donde creas que se pueden llegar a producir con un trozo de limón o apiicandote en la piel y zona del zapato más dura un poco de crema hidratante.

\* Los zapatos de ante son bastantes delicados, pero estarán siempre perfectamente

nuevos si cuando se ensucien los limpias con leche. Después cepíllalos suavemente.

\* Conseguirás que los cordones de los zapatos que se han deshinchado entren bien por los agujeros si envuelves sus extremos con un poco de papel celo. Para completar la labor, saca brillo a los zapatos con unas medias de espuma viejas que ya no uses.

\* Para mantener impecables los zapatos de charol utiliza limpiacristales. Quedarán nuevos y brillantes.

\* Cuando al limpiar tus zapatos te manches las manos con betún, no te preocupes. Lávatelo con pasta de dientes y ya verás que sale fácilmente sin dejar rastro.

\* El mejor betún para el calzado negro es el jugo de naranja. Tomas un cuarto de naranja y frota cuidadosamente el zapato, después deja secar. Por último, cepilla enérgicamente con un cepillo y pasa un paño. Quedarán como nuevos.

\* Si te has quedado sin betún puedes limpiar tus zapatos con un tomate partido por la mitad, luego, sólo tienes que sacar brillo utilizando un trapo viejo.

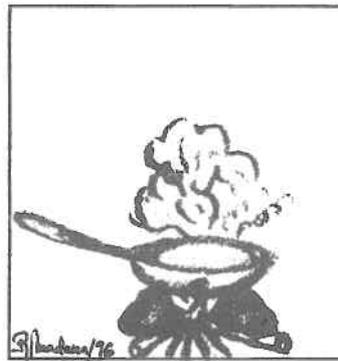
## Cocina

\* Cuando dejes de utilizar el termo, es conveniente que lo guardes con un terrón de azúcar en su interior. De esta forma evitarás que conserve los olores de una vez para otra y que los sabores se mezclen.

\* Conseguirás que no se forme espuma al freír en la sartén, poniendo en ella una canica de cristal. Es un truco infalible. Pero si lo que quieres es que no salte y te quemé, añade al aceite un palillo o un corcho.

\* Si el huevo está pegado a la huevera de cartón, no trates de arrancarlo porque acabará rompiéndose. Humedece la huevera y espera unos minutos.

\* Si quieres que tus tortillas de patata queden suaves y esponjosas, no hay nada mejor que añadir por cada cuatro huevos media



cucharadita de levadura y medio vasito de leche. Si no te excedes en las cantidades, quedarán verdaderamente riquísimas.

\* Para conseguir eliminar toda la sal del bacalao sólo tienes que ponerlo en un recipiente con agua y una mazorca de maíz sin grano durante una noche.

\* Conseguirás eliminar el sabor del aceite en el que has frito pescado si, cuando esté bien caliente, echas en él unas hojas de

lechuga hasta que estén bien doradas. No quedará ni rastro.

\* Evita que el olor a freiduría invada toda la casa al cocinar pescado añadiendo una hojita de perejil a la sartén cuando el aceite empiece a calentarse.

\* ¡Se acabaron las lágrimas a la hora de partir cebolla! Frota la tabla sobre la que vayas a partirla con un limón. Es sorprendente.

\* Las tortillas crecerán muchísimo más y sabrán deliciosas si bates las claras separadas de las yemas y sólo incorporas éstas últimas cuando la clara está a punto de nieve.

\* Existen mil y una fórmulas para evitar llorar como un cocodrilo al cortar la cebolla, o para que las manos no se impregnen de olor mientras troceas el ajo. Pero, el más efectivo consiste en meterlos en la nevera un rato antes de utilizarlos.

\* Si, tras preparar un succulento guiso, compruebas que éste te ha quedado demasiado salado, no castigues a tu familia; puedes evitarles el mal trago si, poco antes de servirlo, sumerges en la salsa una patata cruda y partida en cuatro trozos. Verás cómo, al rato, no se notará.

\* Si tienes leche en polvo y quieres que tenga el mismo sabor que la leche natural, añade un poco de sal al agua de prepararla. Nadie no lo notará y tendrá más sabor.

\* Cuando tengas mucha cantidad de verdura que no vayas a consumir inmediatamente envuélvela en papel de periódico y luego mételo todo en un paño blanco. Colócala en un sitio fresco (en la parte baja del frigorífico) y verás como se conserva en perfectas condiciones durante una semana.

\* Después de haber frito un rebozado en la sartén, para limpiarla bien puedes ponerla a hervir con agua y un poco de lavavajillas.

\* Cuando se pegue la comida en la sartén, lo más sencillo para limpiarla es cubrirla con agua y un puñado de sal, después la pones a hervir y al cabo de unos pocos minutos se despegará con mucha facilidad.

## Niños

\* A tu hijo le desaparecerá el hipo inmediatamente si le das a beber un vaso de agua al revés, es decir, inclinándose hacia adelante y bebiendo por



el lado del borde que está más lejos de su boca. Es un truco muy efectivo, pero sólo puedes utilizarlo con los niños ya mayorcitos.

\* Dale a tu hijo un vaso de agua cuando tenga hipo y dile que beba tres o cuatro pequeños sorbos seguidos.

\* Un truco excelente para cuando tu bebé tenga hipo es darle una cucharadita pequeña con cinco o seis gotas de zumo de limón a la que añadirás un poco de azúcar.

\* Cuando tu hijo tenga hipo dile que se toque el paladar con la lengua durante unos instantes.

\* Cuando tu hijo lllore porque no le gusta el sabor de una medicina que debe tomar, prueba a frotarle antes la lengua con un cubito de hielo (durante varios segundos).

\* Sorpréndele a tu hijo cada tarde con un bocadillo distinto y original. Prepara, por ejemplo, una pasta con dos cucharadas de mantequilla y tres de chocolate en polvo, y unta con ella el pan. ¡Seguro que se chupará los dedos!

\* Si es ya mayor y no hay forma de conseguir que deje de mojar la cama, dale un baño en agua tibia (30 o 35 grados), abundantemente salada, justo antes de acostarse.

\* Si tu hijo se ha manchado la ropa con la tinta de un bolígrafo, puedes quitar la mancha fácilmente

frotándola con un algodón empapado en zumo de limón y lavando después la prenda normalmente en la lavadora.

\* Si tu bebé se atraganta con la papilla, ponle de inmediato sobre tus rodillas, con la cabeza más baja que el pecho, y dale unos golpecitos entre los omóplatos.

## Animales

\* Los gatos disfrutan con el olor a lejía por lo que si quieres que hagan sus necesidades siempre en el mismo sitio, no tienes más que fregarlo con este producto.

\* Los pájaros que viven en una jaula se sobreexcitan con frecuencia. Procura entonces que en la habitación no haya excesivo ruido y que esté bien ventilada.

\* Seguro que a tu gato, no le gusta demasiado que le metas en la bañera. Si en alguna ocasión te resulta realmente imposible, no te desespere, frótales el pelo con bicarbonato sódico y dale un buen cepillado. A esto no le pondrá ninguna pega porque seguro que le gusta mucho que le cepilles. El bicarbonato limpia y desodoriza, pero procura no frotarle por la cabeza para evitar que le pueda entrar en los ojos.

*Es un extracto de la revista Mía*

# REMEDIOS CASEROS PARA EL SUR

Por Manoliño Nguema

**E**l diccionario actual de la lengua española define remedio como lo que repara un daño o inconveniente; también lo define como cosa que en las enfermedades sirve para poner un cambio favorable sin recurrir a la botica. Esta última definición es el auténtico remedio casero.

Por otro lado, nuestro diccionario define a la enfermedad como alteración de la salud.

En éste fin de siglo a los africanos subsaharianos se nos conoce mundialmente con eufemismos que van desde *recursos humanos, africanos en vías de desarrollo, africanos subdesarrollados, africanos no desarrollados, etc*; todos estos apodos nos dan a entender que estamos padeciendo ciertas alteraciones en nuestra subdesarrollada salud física, psíquica y espiritual.

Volviendo al diccionario actual de nuestra lengua madre, encontramos una nueva definición de remedio que dice "...Acción heroica muy benéfica que se aplica en casos extremos".

Es el tipo de remedio que se adapta mejor a nuestro caso como africanos subsahara-subdesarrollados debiéndosele añadir gotitas de las definiciones anteriores



como "...Sin acudir a la botica". Este último consejo es de suma importancia porque quien busque remedio para nuestro caso debe olvidar la existencia de boticas (entiéndase Farmacopea, Chinacopea, Bayercopea, Europea ...) más bien nuestro remedio debe buscarse en nuestras raíces, nuestras hojas, nuestras flores y en las cortezas de ciertos árboles nobles. Entiéndase también que estoy hablando simbólicamente. Nuestro remedio casero debe llevar más granos de sentido común y menos "eses barrificadas", pesitos, coronas o gauloises que tanto nos montan como nos desmontan cuando el agua

no va a los cauces de sus ríos secos. Nuestro remedio debe ser heroico no tanto en su composición como en su concepción dado que nuestra alteración va más allá del extremo que a siglos se quedó en los lagos del Norte mientras nosotros atravesábamos el Verde Vergel buscando el pigmento en las playas atlánticas.

Nuestro remedio casero deberá guardarse escondido en los cráneos de nuestros futuros antepasados. Siendo sinceros, debemos reconocer que no hay nada como trabajar sin boticas en el Sur del desierto.

M.N.



# CÓMO LEER UN ARTICULO DE UN ECONOMISTA

Por Fernando Abaga Edjang

**H**e escrito varios artículos últimamente en *El Patio*, los cuales han suscitado todo tipo de reacciones. Estas van desde las más violentas, incluyendo amenazas, del tipo "...en la boca cerrada no entran moscas..."; a la adulación. Muchos me paran en la calle, otros me llaman por teléfono y aún otros me buscan en casa. Incluso ha aparecido una crítica a un artículo mío en *La Revista Militar*, Número 108, correspondiente al mes de agosto de 1996. Todo eso demuestra que: a) la gente de este país lee, b) que la gente de este país no es apática como se cree, que tiene opiniones y está dispuesta a expresarlas, si bien se encuentra con limitadas oportunidades para hacerlo, y c) que mucha gente de este país lee *El Patio*. Y todo esto es buena noticia: porque me da la seguridad de que no predico en el desierto, y para el Centro Cultural Hispano-Guineano, porque está claro que la gente

se toma en serio lo que publica *El Patio*.

Es verdad que "... en boca cerrada no entran moscas." En efecto, es una verdad más amplia que "en la boca cerrada..." no entra nada, ni los alimentos, ni los comprimidos y cápsulas con los cuales intentamos combatir las varias enfermedades tropicales y epidemias que asolan el país, tales como los Abscesos Hepáticos, la Diarrea Muco-sanguinolenta, la Fiebre Tifoidea, etc. La boca es vital para la vida humana, porque a través de ella se ingieren los alimentos y se bebe el agua, elementos críticos y esenciales para la vida. Por lo tanto, la política de "la boca cerrada" significa LA MUERTE. No, no creo ni en la filosofía de "la boca cerrada," ni en la Ley del Silencio, ni en la muerte. Creo en la libertad de expresión, en la libre circulación de la información y del conocimiento, en la necesidad de derogar la Ley del Silencio, en fin, creo en LA VIDA.

sente  
dice  
persp  
inmo  
cóm  
oblig  
crític  
que  
perso  
que s  
boca  
abie  
(los  
silenc

guin  
man  
comp  
perti  
tiem  
guin  
sólo  
de t  
Tum  
grieg  
un t  
ador  
tribu  
ideas  
sigui  
gent



Como he dicho siempre, creo en la sentencia del economista Steven Rhoads, cuando dice que "aquellos que tratan de adoptar una perspectiva imparcial y amoral frente a actos inmorales necesariamente se convierten en cómplices del crimen;" y en la necesidad y obligación de todos los economistas de "ser críticos expertos de todas y cada de las políticas que benefician a grupos grandes o pequeños de personas..." como enseña el profesor Stigler, del que siempre he hablado. Y esto no se hace con la boca cerrada, sino con la boca abierta, y bien abierta, es decir VIVIENDO. Los economistas (los verdaderos economistas) son enemigos del silencio.

Es lamentable constatar que algunos guineoecuatorianos todavía creen que la mejor manera de zanjar malentendidos con sus compatriotas es cerrar sus bocas. Creo, pues, pertinente hacer las siguientes preguntas, ¿Cuánto tiempo necesitan todavía dichos guineoecuatorianos para darse cuenta de que esto sólo nos ha conducido al caos? ¿Cuándo dejarán de tratar a Guinea Ecuatorial como si fuera la Tumba del Soldado Desconocido? El filósofo griego Sócrates, a raíz de su condena a muerte por un tribunal, por "corrupción de menores y adoración de falsos dioses," y dirigiéndose al tribunal en defensa, no de su vida, sino de sus ideas sobre la virtud, dijo, entre otras cosas, lo siguiente: "...Pues, si pensáis que matando a la gente vais a impedir que se os reproche que no

vivís rectamente, no pensáis bien. Este medio de evitarlo ni es eficaz, ni es honrado. El más honrado y el más sencillo no es reprimir a los demás, sino prepararse para ser lo mejor posible." El que tiene oídos, que oiga.

Generalmente escribo artículos de economía o artículos que presentan una interpretación económica de algún que otro tema. Estoy seguro que a la gente de este país le interesa conocer las consecuencias económicas de las decisiones que se toman y las acciones que se emprenden en su nombre. Dado que la mayor parte de los lectores son profanos en economía, trato siempre de evitar el uso de términos técnicos, o de explicarla cuando ha sido inevitable. Después de reflexionar sobre algunas de las reacciones que han provocado mis artículos, sobre todo las violentas, he llegado a la conclusión de que éstas se deben a una lectura errónea de los mismos, o a una interpretación incorrecta de los planteamientos que en ellos se presentan. Por eso escribo este artículo, a modo de nota aclaratoria, para tratar de mejorar la comprensión, no solo de mis artículos, sino también de aquellos escritos por otros economistas.

He tomado el título de este artículo del libro El Economista como Predicador y Otros Ensayos, del economista George J. Stigler. Dicho apartado lleva por título "Cómo Leer un Libro." La primera vez que leí ese libro y me encontré con ese apartado, me quedé un poco sorprendido, en tanto que lo entendí como una manifestación de la

idea que defiende este autor, en el sentido de que "la innovación científica progresa más por menosprecio de los rivales que por excesiva auto alabanza..." Porque a decir verdad, un apartado como éste, a primera vista, no encaja en un libro escrito para economistas, por un economista. Pero, después de leerlo bien me di cuenta de que Stigler tenía razón. Y recurro ahora a ese apartado porque me he dado cuenta de que en Guinea Ecuatorial, generalmente se lee mal, de que los ciudadanos de este país no captan los mensajes en forma de un flujo continuo de códigos que después tienen que descodificar para que tengan significado, sino en forma de una fila de bloques de piedra separados por espacios vacíos. De esta fila solo escogen los bloques que les interesan, dejando los que no les interesan, sin preocuparse ni siquiera por los espacios que están entre los bloques de piedra, que solo son espacios. Esta patología recibe el nombre de Distorsión Selectiva. Este problema es suficientemente grave, y conduce a los que lo padecen a encontrar "errores amorfos" donde existen planteamientos claros de pura lógica cartesiana.

Como ilustración del problema psicológico que acabo de presentar, presento el caso siguiente. En un artículo mío que se publicó en *El Patio*, Número 46, de enero de 1996, afirmo que la ayuda militar se tiene que eliminar del cálculo de los flujos de ayuda que recibe este país.



Sin embargo, un lector ha entendido que esta afirmación significa que no solo se debe suspender la ayuda militar a Guinea Ecuatorial, sino que no debe existir el ejército. Este es un caso grave de Distorsión Selectiva. Como se ve, este lector ha entendido lo que ha querido entender, y no lo que se dice en el artículo. Por otra parte, y en otra exhibición de Distorsión Selectiva, mi afirmación de que la ayuda militar "... no tiene que ver con el desarrollo," también lo ha interpretado como "...el ejército obstaculiza el desarrollo económico." En el caso concreto de este segundo ejemplo de Distorsión Selectiva, aparte de que mientras que yo hablo de "Ayuda Militar," y el lector habla de "Ejército," que son dos conceptos totalmente diferentes, "no tiene que ver..." lo interpreta como "obstaculizar," a pesar de ser también dos ideas totalmente diferentes. Con esta propensión a distorsionar y a tergiversar los mensajes que recibimos, ¿cómo se espera que haya entendimiento entre los ciudadanos de este país? Y esto que utilizamos el mismo idioma oficial.

Tengo que explicar que el gasto de defensa, como componente del gasto público, es una variable macroeconómica, que afecta de forma directa al Producto Interior Bruto (PIB) y a la Balanza de Pagos. Por esta razón, la relación entre el gasto de defensa y el desarrollo y crecimiento económico de los países subdesarrollados ha sido estudiada a fondo por los economistas. Existe abundante literatura en ese sentido, y estos estudios se basan, no en la cita de casos aislados, sino en serios estudios econométricos, utilizando datos de corte transversal de muestras de países subdesarrollados. La abrumadora mayoría de dichos estudios, basados en técnicas de regresión, encuentran una relación negativa y estadísticamente significativa a los niveles tradicionales de significación, como indicación de que los altos niveles de gasto militar, expresado como porcentaje del PIB, tienden a coincidir con bajas rentas per capita y bajas tasas de crecimiento económico.

Esto no lo digo yo, sino que es el resultado de los estudios realizados por importantes economistas. Como botón de prueba, cito los siguientes estudios con los nombres de sus autores y revistas en donde se han publicado: "Economic Impact of Defense," de Shaga Nawaz, publicado en la revista *Finance and Development*, del FMI/BM, Número 20, Marzo de 1983;

"Another Look at Growth and Defense in Less Developed Countries," de David Lim, publicado en la revista Economic Development and Cultural Change, 31, Número 2, 1983; "The Military in Development," de Mary Kaldor, publicado en la revista World Development 4, Número 6 (1976); "Defense Spending, Economic Structure, and Growth: Evidence among Countries and Over Time," de Ricardo Finn, Patricia Annez, y Lance Taylor, publicado también en la revista Economic Development and Cultural Change 32, Número 3 (abril, 1984).

Como se ve, estos estudios se realizaron hace más de diez años. Y es que el tema ya no es objeto de debate entre los economistas. Ya existe un consenso total. La evidencia es abrumadora. Sin embargo, con el fin de la Guerra Fría, este tema ha vuelto a cobrar actualidad, esta vez protagonizada por los organismos internacionales, entre ellos el Comité de Ayuda para el Desarrollo (CAD), que está integrado por los siguientes países: Alemania, Australia, Austria, Bélgica, Canadá, Dinamarca, España, Estados Unidos, Finlandia, Francia, Holanda, Irlanda, Italia, Japón, Nueva Zelanda, Noruega, Portugal, Suecia, Suiza, Reino Unido, Comisión de las Comunidades Europeas; y como miembros observadores, el Fondo Monetario Internacional y el Banco Mundial. Se trata, pues, de los países e instituciones más ricos del mundo y que son la principal fuente de toda la ayuda externa que se distribuye hoy en el mundo. Este comité define los conceptos y las políticas que son adoptadas por todo el mundo en materia de ayuda externa. En su definición de ayuda externa y de los elementos que integran, se dice textualmente que la ayuda externa "...excluye las donaciones, préstamos y créditos que se otorgan para propósitos militares..." Este comité publica



anualmente un informe que se titula Development Co-operation, que incluye una lista de decisiones relacionadas con la ayuda externa.

La Distorsión Selectiva, que no es un problema cultural, sino más bien psicológico, limita seriamente las posibilidades de comunicación entre los guineocuatorianos, limitando de este modo las posibilidades de que puedan entenderse. El diálogo entre ellos se convierte en un diálogo de sordos. Las orientaciones que siguen no pretenden eliminar totalmente la incidencia de este problema en este

país, ya que su solución no exige un tratamiento psiquiátrico, sino, simplemente, intentar mejorar la lectura de los artículos escritos por éste y otros economistas. En su libro, Stigler establece dos requisitos importantes para comprender a un hombre. El primero es que "...hay que conocer la materia sujeto de la disciplina en la que está escribiendo..." lo cual lleva a "un economista a leer a otro economista." El segundo requisito es que "...para leer a un economista comprendiéndole...hay que tener...cierto grado de separación e incluso

simpatía..." ya que, continua diciendo, "...aun el mejor de los hombres es una extraña mezcla de verdad y error, de penetración y ceguera parcial, de pensamiento y escritura cuidadosa y descuidada."

Estos requisitos son claros y se explican por sí mismos. Pero, vamos a comentarlos. En cuanto al primero, se refiere sobre todo, al caso de los artículos científicos que aparecen en las revistas especializadas, que son escritos por economistas para economistas. En dichos artículos se utiliza un lenguaje netamente económico y se recurre con frecuencia al uso de técnicas cuantitativas. Muchas veces los economistas también escriben para el público en general, utilizando para ello un lenguaje ordinario.

Yo soy de la opinión de que John Kenneth Galbraith no es tan gran economista como generalmente se cree. No existe una escuela Galbraithiana. Sin embargo, se trata de un economista muy popular, ya que sus libros son leídos por todos los públicos.

Ahora bien, a pesar de esta flexibilidad, es lamentable observar que en este país cualquiera puede opinar sobre cualquier materia, incluyendo aquellas que desconocen completamente: un carpintero contradice a un mecánico sobre mecánica; un enfermero contradice a un médico; y lo que es peor, un soldado contradice a un economista, sobre economía. Después de la devaluación era interesante ver a profanos en economía explicar la devaluación. Lo mismo ocurrió con la pretendida congelación de los precios.

Por supuesto que esto no debería sorprender, por la extraña coincidencia existente entre Guinea Ecuatorial y el mundo que aparece en el cuento "Alicia en el País de las Maravillas," donde nada ocurre como debería ocurrir. Un mundo que obligó a Alicia a exclamar "Bien! Recuerdo haber visto a menudo un gato sin una sonrisa burlona, pero una sonrisa burlona sin gato! Esta es la cosa más extraña que he visto en toda mi vida." Una situación que, además, al caracterizarse de no especialización y de auto-suficiencia, yo denominaría "la economía de Robinson Crusoe," lo que justifica el dicho, que se escucha en ciertos círculos, de que "para ser ministro en Guinea Ecuatorial, basta saber escribir a máquina." Un país en que todos lo saben todo, y nadie sabe nada, y así, vivimos en un estado de perpetua mediocritud. Es el caos. Pues, ahí está lo bien que hacemos las cosas, y ahí está lo bien que nos van las cosas.

En cuanto al segundo requisito necesario para comprender a un economista, éste se refiere a la necesidad de leer sin ideas preconcebidas, sin prejuicios, de prestar más atención a las ideas del autor que al mismo autor; en definitiva, en la necesidad de controlar la influencia de las perspectivas en la comprensión. Las perspectivas se definen como la opinión consciente o implícita que tiene un individuo del contexto o situación particular en la que va a operar. Las perspectivas se componen de unos supuestos, o creencias sobre la situación; las percepciones, lo que el individuo "ve", a diferencia de lo que ocurre; y los sentimientos o emociones, que evoca la situación misma, o asociadas con los supuestos y las

percepciones. Las perspectivas de un individuo constituyen su mapa de la realidad, que puede no ser un fiel reflejo de la realidad, ya sea por falta de información suficiente o porque los sentimientos del individuo o sus intereses personales en la situación han afectado sus percepciones de la información.

La Distorsión Selectiva, que nos impide comunicarnos bien, leer bien parecería tener su origen en nuestras perspectivas, las cuales parecen haber sido afectadas seriamente durante nuestra infancia, en algunas de las etapas críticas y delicadas que atravesamos en nuestro proceso de crecimiento, por la traumatizante experiencia que ha vivido este país desde que accedió a la independencia. Afortunadamente, los psicólogos dicen que algunas perspectivas son modificables y otras, permanentes. Sin embargo, me siento invadido por el pesimismo en cuanto a la posibilidad de modificar las perspectivas de los guineoecuatorianos adultos, sobre a todo a la luz de la afirmación del físico Max Planck, en el sentido de que "... una nueva verdad científica no triunfa porque se convenza a sus oponentes y se les haga ver la luz, sino porque sus oponentes acaban muriéndose y nace una nueva generación que esté familiarizada con ella..." Y la verdad es que mi pesimismo tiene fundamento, con la simple observación de cómo funciona nuestra sociedad, y me lleva a la triste conclusión de que el cambio de mentalidad que necesita este país para que se empiece a hacer las cosas de otra manera, solo se producirá de forma gradual y lenta, a medida que se mueren las generaciones traumatizadas, y las nuevas generaciones tomen las riendas. Las perspectivas de los guineoecuatorianos son, por lo tanto, permanentes.

Mientras tanto, es necesario recordar que "... el objetivo de la comprensión de un ensayo científico es la formulación de la estructura esencial del sistema analítico del autor..." como enseña Stigler, quien además, matiza que "...nuestra comprensión es tanto mejor cuanto mayor sea la parte del trabajo analítico del autor que podamos deducir del sistema analítico," advirtiendo que "...habrá detalles de conocimiento inconsistentes o sin integrar, que no podemos compaginar con el sistema analítico..." y concluyendo que "...si una parte significativa del análisis del economista no puede compaginarse con el resto, el lector no ha entendido esta parte del trabajo." Y esto nos lleva otra vez al primer requisito, lo que hace ver que un profano en



economía no tiene la necesaria entidad intelectual para contradecir a un economista, entre otras cosas, porque desconoce el sistema analítico y paradigmático en que sustenta sus planteamientos.

Otro extremo que quiero aclarar aquí es el papel de las controversias en la economía. Pues, éstas son naturales en la economía y he ahí la proliferación de las Escuelas de Pensamiento, y la popularización del dicho de que "si se pusieran a los economistas en fila de un extremo del mundo al otro, nunca llegarían a un acuerdo." Yo estudié economía en un país democrático, donde el debate es abierto y constante, incluido el debate sobre temas económicos, y donde las descalificaciones entre economistas y Escuelas de Pensamiento son frecuentes. Por ejemplo, Robert Lucas, de la Universidad de Chicago, y Thomas Sargent, de la Universidad de Minnesota, fundadores de la Escuela de las Expectativas Racionales, no tuvieron ninguna piedad ni miramientos al sentenciar a la Curva de Phillips, que es la base de la Teoría Keynesiana, como "... un fracaso econométrico de gran escala..." y que los modelos keynesianos "son salvajemente incorrectos y la doctrina en la que se basan es imperfecta en sus fundamentos. " La razón de estos ataques está en la aparición de un nuevo fenómeno económico conocido con el nombre "Estanflación," que representa la coincidencia de altas tasas de inflación y altas tasas de desempleo, lo contrario de lo que establece la Curva de Phillips. A raíz de estos ataques, los Keynesianos emprendieron investigaciones para encontrar explicaciones a esta situación en defensa de la Curva de Phillips y

las encontraron en la adversa evolución en los mercados mundiales de los productos alimenticios y de energía.

Gustav Schmoller es uno de los pioneros de la Escuela Histórica alemana, junto con Frederick List y otros. A pesar de su gran estatura como economista, no fue inmune a los ataques de sus adversarios. Uno de ellos fue el también gran economista, perteneciente a la Escuela Clásica, Carl Menger, quien en una entrevista llegó a hablar así de Schmoller, "usted me ha advertido con sentimiento amistoso, que una disputa con Schmoller tiene no solo un lado científico, sino también un lado diferente. No hay otro autor en Alemania, y quizás en ninguna parte, que sea tan irresponsable en la elección de los medios cuando discute con un adversario... y acabo de recibir la prueba ofensiva de que Schmoller es maestro por igual de personalidad y vulgaridad ... los trabajos históricos y estadísticos de Schmoller son, en cualquier caso, realizaciones muy flojas, de hecho nuestra alabanza del autor sería mucho más entusiasta si fuese un secretario de una Cámara de Comercio, el editor de un periódico comercial, o miembro de la sociedad histórica de alguna ciudad de la provincia de Prusia. Los trabajos históricos y estadísticos procedentes de tales fuentes serán utilizados por el teórico con el grado de cautela adecuado a la garantía de su fiabilidad y la competencia de su autor."

Las divergencias de opinión y de planteamientos son normales en economía y nacen con esta ciencia. Por lo tanto, aquel economista que no acepte esta realidad debería cambiar de

profesión. Porque en economía las únicas teorías que son válidas son aquellas a partir de las cuales se puede inferir hipótesis refutables, ya que una teoría que afirma que un determinado suceso va a ocurrir, también tiene que contemplar la posibilidad de que no vaya a ocurrir. Por tanto, el paradigma de la ciencia económica, que la define, para que sea útil, tiene que estar compuesto de hipótesis refutables. Por lo tanto, en economía nadie tiene la última palabra. Hay que recordar que se trata de una ciencia social, donde los juicios de valor juegan un papel importante, a pesar del esfuerzo que se tiene que hacer para librarse de ellos en beneficio de la objetividad y neutralidad científica.

Lo importante es que las divergencias de opinión entre los economistas, que se son generalmente de carácter conceptual y metodológico, contribuyan al progreso de la ciencia, sin necesidad de llegar a las manos o a las armas, como sugiere la filosofía de "boca cerrada." Precisamente, se observa, al estudiar la evolución del pensamiento económico, que éste avanza siguiendo el mismo esquema, a saber: i) surge una teoría como respuesta a un problema, pero, con el tiempo, ii) se cambian las condiciones que hicieron válida dicha teoría; iii) los adversarios aprovechan esta debilidad y lanzan ataques contra esta teoría; iv) los defensores de la teoría inician investigaciones para encontrar explicaciones, lo que les conduce a v) mejorar su teoría y defenderla. Al final, vi) se cuenta con una teoría mejor. A eso se refería Isaiah Berlin cuando dijo que: "los grandes pensadores siempre tienen ideas muy simples sobre el universo y detrás de cada Escuela de Pensamiento se esconden modelos muy simples. La complejidad e impenetrabilidad de la estructura conceptual creadas y la brillantez argumentativa que exhiben, surgen sólo de la necesidad de defender sus sencillas posiciones de los ataques de aquellos que ven las cosas de forma diferente." Por lo tanto, si un economista ve sus planteamientos atacados, lo normal dentro de la tradición de esta ciencia, es investigar, buscar datos, evidencias que fortalezcan su posición, y presentarlos. La réplica resultante debe iluminar, echar luz, aportar más información. El principal beneficiario es el pueblo, que gana así una mejor comprensión de cómo funciona nuestra economía.

Termino este artículo con dos situaciones que invitan a reflexión. Los más ácidos y viscerales enemigos de los economistas han sido

los poetas. Por ejemplo, Thomas Carlyle calificó a la economía como "la ciencia lúgubre," y la designó como "filosofía para cerdos." John Ruskin, asemejó las leyes de la competencia, que son básicas para el funcionamiento de una economía de libre mercado, a "las leyes de la muerte," machacando que "es privilegio de los peces, así como de las ratas y de los lobos vivir según las leyes de la demanda y de la oferta..." y Robert Southey casi se sube por las paredes por el advenimiento del sistema de las manufacturas. El economista Thomas Babington Macauley, respondiendo a este último poeta dijo haber identificado en él "dos facultades que nunca fueron, creemos, concedidas en medida tan copiosa a ser humano alguno: la facultad de creer sin tener una razón, y la facultad de odiar sin una provocación." Estas dos facultades son abundantes en aquellos que padecen de Distorsión Selectiva, lo que significa un elevado porcentaje de la población de Guinea Ecuatorial. He ahí la causa de tanta tergiversación, tanto chivatismo, tanta malicia, tanto odio, tanta muerte: "...creer sin tener una razón... y odiar sin una provocación."

La segunda reflexión se refiere a la hipótesis del Fin de la Historia que propugna el politólogo americano de origen japonés, Francis Fukuyama. El Fin de la Historia se refiere a una etapa en que el hombre ha alcanzado y satisfecho su principal aspiración en la vida: el deseo de reconocimiento. El Fin de la Historia se caracteriza, entre otras cosas, por el predominio de la democracia liberal, con su hermana económica, que es la economía liberal. Se trata de un proceso irreversible, al menos antes de su culminación. Los brotes de violencia que existen hoy en el mundo, tales como los casos de Ruanda, Somalia, Angola, Burundi, etc. que se citan con frecuencia en este país como prueba de que la democracia provoca violencia, no son más que consecuencias de la resistencia al cambio que ofrecen los sistemas establecidos, al proceso de *catarsis* que debe lanzar a la humanidad al Fin de la Historia. Es un hecho constatado que los países democráticos no hacen la guerra entre sí, por lo que es de suponer que el Fin de la Historia también se caracterizará por una paz duradera. Lo cual lanzará a la humanidad, de la filosofía actual de "si quieres paz, prepárate para la guerra," a otra más tranquilizadora y estable de "si quieres paz, prepárate para la paz." Prefiero esto último, por más utópico que parezca.

*G.A.E.*

# SOBRE EL ESTUDIO DE GRABACIÓN

El Centro Cultural Hispano-Guineano inaugura su estudio de grabaciones con un álbum que reúne a once jóvenes promesas de la canción guineoecuatorial. "Calles de Malabo" es el nombre de esta primicia.

---

*Por: F. Luis Dougan.*

---

## "CALLES DE MALABO"

Disponer de un estudio de grabación en el CCH-G era una vieja aspiración de algunos de los responsables de este Centro; gracias a su tesón y a su buena gestión, esa vieja aspiración es hoy ya una realidad.

Al hablar de Cultura, con mayúsculas, no se puede obviar la música y ésta merece un trato parejo al de la literatura. Así pues, una vez mejorado y modernizado el taller de imprenta del Centro -eficiente fábrica de libros y revistas, amén de otras publicaciones-, había llegado el momento de dedicarle a la música una atención semejante; y esto se cumplió al dotársele al Centro de un estudio de grabación profesional de 8 pistas.

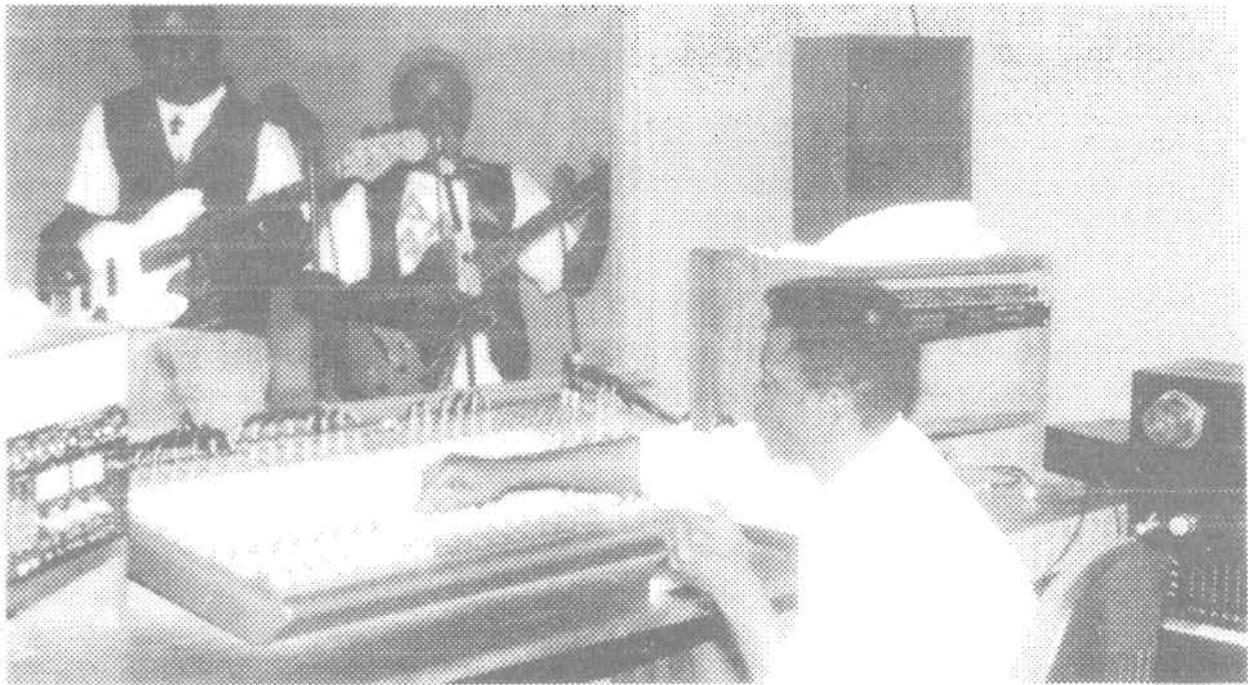
Naturalmente el presupuesto era limitado, muy limitado, si tenemos en cuenta los precios de todo aquello relacionado con el sonido y con los instrumentos musicales. El Sr. Dionisio Barrios fue el técnico que diseñó y construyó el estudio; también compró e instaló los aparatos necesarios para una buena grabación, ajustándose al presupuesto. El resultado del trabajo del Sr. Barrios es un estudio pequeño, muy digno y capaz de realizar buenas grabaciones con buen sonido.

El estudio tiene dos grabadoras:

TASCAM de 8 pistas y REVOX de 4 pistas, mezcladora SILO 24 canales, monitores JUL, etapas de potencia, compresores, caja de efectos, ecualizadores, DAT, diferentes micrófonos, etc.

Se hizo una primera producción con el fin





de comprobar en primer lugar si éramos capaces de grabar con calidad suficiente con estos medios y a la vez ser competitivos con otras producciones de la zona. En segundo lugar, los artistas de Malabo comenzarían a familiarizarse con los modos y métodos de un estudio, iniciando así su camino hacia la profesionalización.

Hubiera sido maravilloso para el Centro poder incluir en esta primera producción, sin mayor problema, la totalidad de los finalistas del Festival de la Canción Española en sus diferentes ediciones, pero esto sería una grabación larguísima, así que se hizo una selección de estos artistas, once en total, que en la grabación aparecen por este orden: **NONO de MACHA, CHIQUITÍN, SINDI, ELVIS ROMEO, POLA, YOLI MISKY, LUISIRA, NURESU, SAMUELÍN, ANTOBE Y CHARLOT ZEMBA.**

Sobre este primer trabajo he de decir - como todo el mundo puede comprobar - que todos los artistas derrocharon gran talento y algunos han estado brillantísimos. Los productores, D. José SIALE DJANGANI y que esto escribe, queremos agradecer a todos los cantantes y músicos participantes por lo anteriormente señalado, por su entusiasmo y buen hacer.

En la mente de todos estarán las cuestiones de cómo va a desarrollar su trabajo el estudio, qué proyectos tiene o qué es lo que ya está programado.

En la cabina del estudio se dispone de los

servicios de un técnico de grabación y uno o dos productores musicales dirigen la grabación y las mezclas. También están los servicios de los músicos que el estudio pone a disposición de los artistas.

Está programado realizar tres producciones a lo largo de este curso escolar, coincidiendo con cada trimestre. Es decir, se producirán tres artistas al año, además de una producción de villancicos en diciembre y una pequeña grabación de música rap.

El criterio seguido a la hora de elegir los artistas a producir se ha basado en la calidad de su trabajo, su relación con el Centro y la aceptación popular.

La utilidad que se le dará al estudio no se reducirá a grabaciones musicales; también están proyectadas algunas grabaciones de cuentos, así como cursos de español, en principio.

El estudio nos abre un camino, de nosotros depende el utilizarlo bien, ampliarlo, modernizarlo y conservarlo, pues nos permitirá competir musicalmente con producciones de otros países, a la vez que nos obligará a ir mejorando nuestras composiciones y nuestro nivel interpretativo.

Concluyendo, el estudio ha sido un acierto por parte de los dirigentes de este Centro y es además motivo de orgullo para los artistas, técnicos y músicos que allí hemos trabajado. Tan sólo queda continuar con su actividad y que ésta nos resulte productiva.

*A.L.D.*

# FESPAM 96

## ENTREVISTA A NGAL MADUNGA

Recientemente salió y arribó como se fue una expedición musical procedente de Brazzaville donde brilló con luz propia en el Festival Panafricano de Música. Nos hemos acercado al ya famoso cantautor Ngal en tanto como Jefe Artístico de la Expedición.

**El Patio:** ¿Puede hablarnos de lo que supuso esta expedición? Cómo surgió, financiación, ayudas obtenidas...

**Ngal Madunga:** En principio FESPAM quiere decir Festival Panafricano de Música, creado por la OUA ya que se ha observado que la música es un gran exponente para la paz y el desarrollo de los pueblos. De allí surge la idea del FESPAM cuya sede permanente se ha fijado en Brazzaville. Este festival se celebrará cada dos años y en país diferente. Los gastos del festival son sufragados por la organización arriba mencionada.

En cuanto a la financiación para nuestra participación, los fondos salieron del presupuesto general del Estado donde, a raíz del gran éxito del ballet CEIBA en la EXPO '92, se acordó la asignación anual de una cantidad para alguna



expedición u otro proyecto que surgiera, llámese CEIBA o cualquier otro que sale para defender los colores de nuestro país. Por ejemplo, Basile Nacional.

**El Patio:** ¿Qué habéis echado de menos antes de ir a Brazzaville?

**Ngal Madunga:** Es absurdo que alguien salga de su país hacia el exterior sin un poco de dinero, por lo menos para dejar en casa o traer un regalito a un

Si un guineoecuatoriano va a asistir a un seminario internacional, una competición deportiva o atlética o a un festival, que no creamos que le hacemos un favor; esa persona va a defender los intereses de toda una nación que es Guinea Ecuatorial



ser querido; no está de más.

**El Patio:** ¿Qué ha supuesto esta expedición para los músicos nacionales?

**Ngal Madunga:** Es muy importante que un artista difunda sus obras al público espectador, sobre todo si es un público procedente de otras latitudes. Supone un gran aporte moral en la vida de un artista, es una forma de hacerte trabajar un poco más.

**El Patio:** Habéis estado en contacto con músicos de renombre de nuestra zona. Haciendo una comparación ¿cómo ve la calidad del quehacer musical de nuestro país?

**Ngal Madunga:** Hemos compartido con figuras mundiales como Ismael Lô de Senegal y otras estrellas de la canción como Aïsa Koné y Monique Seka, ambas de Costa de Marfil. Yulu Mabiala, Simaro y Josky de O.K JAZZ, Pepe Kallé y muchos más; aparte de cambios de impresiones, tuvimos conferencias, simposios y conciertos.

Haciendo una comparación, la calidad de nuestra música no tiene mucho que envidiar a la que se hace en nuestro contorno.

**El Patio:** Qué es lo que necesitan los músicos de G.E para un desarrollo óptimo de sus actividades artísticas?

**Ngal Madunga:** Los músicos de G.E. necesitamos

impulsores de este arte; necesitamos un poco de consideración.

**El Patio:** Creo que Guinea Ecuatorial puede organizar un festival o algún otro evento de esta índole?

**Ngal Madunga:** Pues sí, creo que poniendo algo de voluntad se puede organizar algo similar o un poco más; te contaré una anécdota: en Brazzaville no asistí a un acto que se celebrara a la hora indicada en el programa; creo que G.E puede mejorar ese aspecto.

**El Patio:** ¿Tiene algo que añadir?

**Ngal Madunga:** Sí; Si un guineoecuadoriano va a asistir a un seminario internacional, una competición deportiva o atlética o a un festival, que no creamos que le hacemos un favor; esa persona va a defender los intereses de toda una nación que es G.E. Sin embargo, dudo mucho que la música se promocióne en su justa medida cuando en pleno siglo XXI hay personas en Guinea que piensan que es absurdo librar cuatro millones de F. CFA por sólo ir a cantar y bailar en el exterior. ¡Y pensar que Michael Jackson, Bob Marley y Franco conquistaron el mundo sólo por cantar y bailar!

## INCIDENCIAS

Las incidencias importantes procedieron de aquí. Primero el Control Financiero recortó nuestro presupuesto hasta la mitad. Segundo, los empleados de GEASA nos remataron enviando una factura, y en el último instante nos presentaron otra cuenta que ya no podíamos hacer otra cosa que aceptar para poder realizar el viaje; entonces se tuvo que sacrificar el apartado de la indumentaria artística, nuestras dietas, incluso las del Sr. Director General de Cultura.

No me gustaria terminar esta entrevista sin agradecer al Ministerio de Cultura en general, a la Dirección General en particular y en especial al Director General D. Baltasar Nsue por su entrega total en este proyecto de FESPAM.

# REMEDIOS CASEROS PARA VENCER LAS ENFERMEDADES NERVIOSAS

*Por: Lic. Jorge A. Griene*

**L**as enfermedades nerviosas están aumentando en proporción alarmante. Se calcula que el 50 por ciento de las camas de los hospitales en los Estados Unidos las ocupan personas con problemas nerviosos. La depresión es el mal de nuestra época. ¿A qué se debe? ¿Hay cura para ella?

**I n s o m n i o**, irritabilidad, llanto frecuente, indiferencia por la vida, aislamiento, inseguridad, agobio por sentimientos de culpa, desconfianza... son sólo algunos de los síntomas de quienes sufren depresión emocional. Todos sentimos de vez en cuando algunas de estas cosas; pero el problema llega cuando la depresión es profunda, pues puede arruinar la vida y llevar al suicidio.

Muchos buscan las drogas, el alcohol, las píldoras para dormir u otras "medicinas" para enfrentarse a sus problemas domésticos o personales. Pero hay un "remedio" superior, unas "vitaminas" excelentes para anular los problemas emocionales; y lo mejor es que cuestan muy poco y son eficaces ciento por ciento. Son éstas:

**Vitamina T:** Trabajo. La mente ociosa es el taller del diablo. La mente ocupada con

asuntos positivos es invulnerable a los trastornos nerviosos. "El talento - dijo Edison" - es uno por ciento de la inspiración y 99 por ciento de transpiración".

**Vitamina VEH:** Vivamos El Hoy. "Basta al día su afán" (S. Mateo 3:34), dijo Cristo. Viva un día a la vez. El pasado no se puede cambiar; el futuro lo desconocemos. Preocúpese por el hoy: vívalo intensamente cada minuto, cada segundo... y tendrá un buen futuro.

**Vitamina D:** Descanso. Para mantenernos sanos debemos trabajar y... descansar. El sueño recupera maravillosamente nuestro cuerpo. Aprenda a descansar.

**Vitamina EP:** Enfrente sus Problemas. No los postergue. No es tan difícil como parece. Hágalo y lo comprobará. Esta vitamina se toma junto con la siguiente.

**Vitamina O:** Oración. ¡Qué consolador es arrodillarse delante de Dios antes de acostarse, con la seguridad de que él nos escucha y nos ayudará a resolver nuestros problemas! "En paz me acostaré, y asimismo dormiré; porque sólo tú, Jehová me haces vivir confiado" (Salmo 4:8).

**Vitamina PF:** Pensamientos Felices. La recomendó hace muchos años Marco Aurelio, un emperador romano, cuando dijo: "La vida es lo que nuestros pensamientos hacen de ella". Los Pensamientos Felices producen una vida feliz.

**Vitamina ODSM:** Olvidese De Sí Mismo. Fíjese cómo puede ayudar a sus semejantes. El buen resultado es infalible.

**Vitamina B:** Biblia. He visto cómo la lectura continua de este Libro ha elevado a personas despreciadas por la sociedad y salvado a quienes tenían sus hogares destruidos y estaban dominados por los vicios. Mientras más la lea mejores beneficios obtendrá.

**Vitamina C:** Cristo. Lo que más necesitamos es una gran dosis diaria de Cristo. Esta dosis maravillosa nos librará de las enfermedades nerviosas y nos capacitará para compartir con otros nuestra felicidad.

*(El autor es fundador y director del programa televisivo "Ayer..Hoy..Mañana" y evangelista internacional.)*

## EL AUGE DEL TEATRO EN LA REGIÓN CONTINENTAL (BATA)

*Por: Jose Ramón Cayetano*

Desde que inició el Programa de Acción Cultural su labor en la parte Continental del país, concretamente en Bata, se venía contando con un grupo de teatro todavía en etapa de formación; se trataba del grupo LUNA LOCA. poco tiempo después empezaron a ser representadas las primeras obras de este joven grupo, compuesto por unos doce actores aproximadamente y dirigidos por Amado componente del mismo grupo. El Programa de Acción Cultural se vio obligado a conformarse en un principio con este único grupo de teatro a la hora de programar sus actividades.

Unos cinco meses más tarde, y a iniciativa propia de Francisco Huesca, antiguo componente del grupo Arena Blanca de Malabo, se formó un nuevo grupo, Naranja Negra, que hizo su presentación en el Salón de Actos de la Uned-Bata invitado por el Programa de Acción Cultural y representando su primera obra. Con este hacían dos grupos de teatro con los que contar, permitiendo alternar ambos y programar con mayor

*Creo que el Programa de Acción Cultural está haciendo una labor importantísima, sobre todo trabajando con esta gran carencia de medios estructurales y en vistas a la falta de un local fijo a la hora de organizar sus actividades, por lo que pienso que es muy importante contar con un C.C.H-G en Bata para poder centralizar mejor estas actividades; es más, creo realmente que se está pidiendo a gritos.*

frecuencia una de las actividades tan importantes para el fomento y manifestación de la cultura como es el teatro; notándose así mismo un gran interés tanto por parte de los grupos, o sea los actores, que se lo tomaban todo con muchísima seriedad, como del numeroso público que acudía a todas las actuaciones. Viendo ese enorme interés, el Programa de Acción Cultural organizó un cursillo de iniciación al teatro, con duración de un mes, impartido por Fco. Huesca; al clausurarse ese primer cursillo se planteó la posibilidad de formar un grupo de teatro compuesto por los participantes al cursillo, topándose con las dificultades que planteaba la inmadurez práctica y experimental de los alumnos; a lo que se sugirió la necesidad de organizar un segundo cursillo, para el cual contamos con la colaboración de Leonardo Ebuka (Pogosa) como monitor, clausurándose este último cursillo con la formación del grupo Nueva Tempestad, dirigido por el mismo Pogosa.

Dos han sido hasta ahora las ocasiones en las que hemos podido disfrutar del



buen quehacer de este nuevo grupo, halagándonos con varios de sus *Skechts*, que tienen como tema central la crítica de vulgares costumbres cotidianas, regado todo de un gran sentido del humor.

Finalmente incluimos en este pequeño artículo una entrevista hecha a Leonardo Ebuka (Pogosa) director artístico del grupo Nueva Tempestad.

**Acción Cultural:** ¿Qué te ha inducido a formar un grupo de teatro?

**Leonardo Ebuka:** En principio me daba muchísima pena vivir la carencia de grupos teatrales existentes aquí en Bata, y con las ansias que tenía de expresar el arte que llevo dentro, pensé que la mejor manera de hacerlo sería, no entrar a formar parte de un grupo ya existente; no me haría sentir del todo cómodo a la hora de expresar mis ideas, sino formando mi propio grupo, y gracias a la gran oportunidad que me brindó el Programa de Acción Cultural

con este 2º cursillo todo resulto más fácil.

**A.C.:** ¿Con qué dificultades te has encontrado o te estás encontrando a la hora de trabajar con el grupo?

**L.E.:** La carencia de un lugar de ensayo está siendo una de las mayores dificultades que tenemos que afrontar, así como las distancias, que dificultan enormemente la posibilidad de contacto constante entre los actores.

**A.C.:** ¿Qué opinas sobre tus actores?

**L.E.:** Son una gente genial; en cuanto al trabajo que nos ocupa, están todos muy ilusionados y ponen el máximo de su empeño en ello, desarrollando una rápida e increíble capacidad de adaptación y unas ganas locas de hacer teatro.

**A.C.:** Se nota la poca participación femenina en el teatro, ¿cual crees que es la causa?

**L.E.:** Son muy vergonzosas. la mayoría piensa que hacer teatro es hacer el payaso.

**A.C.:** ¿Qué influencia podría tener la participación femenina?

**L.E.:** Ellas traen la alegría al grupo, e influyen mucho en el público, aparte de que un grupo teatral sin componente femenino se encuentra muy limitado a la hora de querer representar ciertas obras cuyos temas se centran en la mujer, por ejemplo.

**A.C.:** ¿Qué opinas de la labor del Programa de Acción Cultural y de la posible instalación de un Centro Cultural Hispano-Guineano en Bata?

**L.E.:** Creo que el Programa de Acción Cultural está haciendo una labor importantísima, sobre todo trabajando con esta gran carencia de medios estructurales y en vistas a la falta de un local fijo a la hora de organizar sus actividades, por lo que pienso que es muy importante contar con un C.C.H-G en Bata para poder centralizar mejor estas actividades; es más, creo realmente que se está pidiendo a gritos.

**A.C.:** Gracias por concedernos este momento.

**L.E.:** A ustedes por esta sabia labor que están haciendo por la cultura en general y por el teatro en particular.

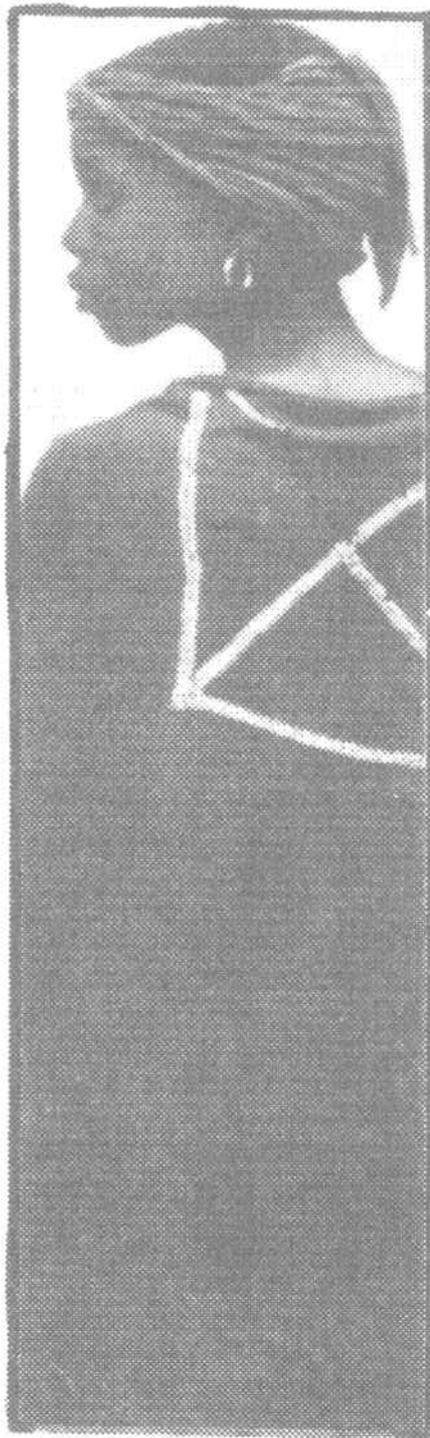
*J.R.C.*

# EL SACRIFICIO DE LAS ESCLAVAS

Por: J. F. Ávila Laurel

Lo del título me vino Por casualidad aunque la casualidad no existe; cuando no se espera un evento y ocurre sin que podamos influir en él por ser ya demasiado tarde decimos ¡qué casualidad! en vez de decir ¡qué ignorancia la mía!

El sacrificio de las esclavas es el título de una película que va de romanos y cristianos que todos los que tenemos uso de razón hemos visto en las pantallas del Cine Marfil, cuando la sociedad culta de este país consideró que era necesario que hubiera cines para que los chicos y grandes pudieran tener dónde pasar una tarde, lejos de otras tentaciones. Lo que me interesa de la película en cuestión es precisamente lo que le da el nombre: robustos soldados romanos echando a un horno ardiente a cuantas mujeres pudieran, por orden de la ignorancia; algún entendido argüirá que de ninguna manera se podrá llamar ignorantes a hombres que por su sabiduría influyeron en la historia de la mayoría de las naciones que existieron muchísimos siglos después de ellos. Y la mejor manera de acallar a estos



charlatanes es asegurarles de la imposibilidad de que una inteligencia o una verdad sacrifique vidas humanas.

Es corriente en nuestro lugar que todos los que ponen las manos sobre el papel para consignar por escrito sus pensamientos digan *en nuestro país, en nuestra sociedad*, como si el tema que tratan afecta efectivamente a todas las etnias que conforman el pueblo de Guinea Ecuatorial; esta actitud no es debida a ninguna casualidad sino a un estado de inercia, punto que abordaremos en otro apartado de este artículo. Esta vez tampoco diré sobre qué etnia estoy escribiendo pues espero que los que lean este artículo se lo apliquen y se den por aludidos; no será difícil reconocer por dónde van los tiros, no obstante.

Muchas mujeres que ahora rondan por la cuarentena pueden dar testimonio de algo que les ha marcado para el resto de sus vidas: el sacrificio al que han sido sometidas. Son mujeres cuyos padres no tuvieron mucho, económicamente escribiendo; lo único que pudieron hacer por ellas cuando niñas fue ponerles un



nombre e indicarles el camino de la finca donde podrán traer la leña. Lluve y sobre la pequeña sale y se pone el sol. Cuando empiezan a crecerle los pechos, los jovencitos afinan la vista y ensayan los silbos para decir "estamos aquí, deja la sopa y ven". Con el tiempo los padres se encargan de decirle que mire hacia atrás porque, enganchados a sus faldas, están los últimos de la larga fila, los últimos en chupar la teta de la madre, quienes, ante lo poco que les puede ofrecer sus progenitores, hacen ejercicio de memoria para retener los nombres de todos los que llegan a casa, saludan a mamá que está en la cocina y después de un pellizco al más pequeño, se ponen serios e indagan por el paradero de Benita. Entre las salidas y entradas hacen un gesto y los

hermanos pueden decir alguna vez "hoy comemos gracias a Teodosto". Pasa el tiempo, llueve y se pone el sol. Al final de la primera mitad de la historia se constata que del intercambio de saludos y sudores quedan recuerdos: ollas, camiones, plataformas y dos, tres, cuatro, cinco, seis... tantos hijos como voluntad procreadora haya tenido la interesada. Pero como muchas veces se tiene pequeñas dificultades para conseguir que los pequeños reciban atenciones de sus padres naturales, la madre los deja con los abuelos y se va a recorrer mundo. Con algo de suerte encontrará un hombre que le haga dueña de su casa y eso lo decimos porque muchos hombres de buen ver creen que ya es demasiado vieja para presentarla en una reunión de gente interesante y

experta en gustar de mujeres en plenitud de sus atributos. Si no hay suerte, la veremos detrás de un mostrador soportando el aliento de los amantes de tres a cien. Los hijos nunca pueden ser problema para los abuelos pues si ella no los hubiera tenido, hubiera sido considerada como una maldita de Dios, una persona a la que hay que mirar con desprecio.

La mayoría de las hijas también sufrirán la misma suerte y no porque no quisieran ser llamadas señoras de... sino porque de una manera involuntaria sacrifican su derecho a tener un hogar por mantener a unos hijos, sus hermanos, que vinieron al mundo porque papá y inamá creen que no son nadie si sólo tienen dos hijos, aunque de ellos se cuide Dios. Además, los medios de vida son tan pocos que pocos hombres aceptarían hacerse cargo de la chica cuando enganchado a su falda hay una legión. Llegan, saludan, dejan dos mil cada día durante los primeros tres días y a las tres semanas solo se le ve de vez en cuando en la calle y saluda como si le doliera algo, para que no le digan que Radegunda está ingresada y necesita sueros.

Esto ha ocurrido desde nuestros padres y ha afectado a mucha gente pero no se han dado cuenta; casi no pasa nada, para la inmensa mayoría de los habitantes de este lugar. Pero lo que no pasa desapercibido para nadie que tiene ojos y quiere ver es la legión de niños y niñas de cuatro, cinco, seis, siete, ocho y de más años pero siempre menores de edad, que atados a sus cargas, deambulan por los

seis puntos cardinales de nuestras ciudades vendiendo lo que les manda la persona que con ellos vive. ¿Qué hacen los niños en la calle cuando sus padres están en las oficinas de los partidos políticos de la oposición, en las reuniones de concertación de los gobernadores provinciales o en la radio leyendo felicitaciones? ¿No han dicho siempre que los niños necesitan protección y cuidados?

Pero nadie ha movido ninguna cuerda vocal para decir nada sobre los pequeñitos, condenados por esta sociedad a darse cuenta de que la crisis económica afecta a nuestra subregión y que desde pequeños deben contribuir a la economía de la familia con su carretilla de arena, para no decir grano cuando no lo es. Nadie. Ni el Ministerio de Defensa, ni el de

Sanidad, ni la Comisión de Garantías, ni la Iglesia de Salvación Pronta, ni la Cruz Roja, ni la Catedral, ni el Mercado Central, ni la OMS, ni el Ministerio de la Condición de la Mujer, por aquello de dolor de parto, ni Cooperación Japonesa ni siquiera la UNICEF, pese a su inmenso amor por los niños; nadie, nadie ha abierto la boca ni movido un dedo para sacar de la calle a los niños, expuestos a toda clase de peligros y miserias durante el ejercicio de sus negocios. Posiblemente no se hable de ello pues muchos creerán que no es nada grave que ellos estén en la calle vendiendo telas y buñuelos por el norte, el sur, el este, el oeste, arriba y abajo, los seis puntos cardinales de las capitales de este país. Pero que no se diga, no quiere decir que esté bien. Quizá hay que comenzar por

allí: trabajar para que la gente se dé cuenta de sus miserias y las de los demás porque si mañana sale la orden de retirar de la calle a todos los pequeños vendedores ambulantes, las madres se quejarán a sus maridos del recorte de los ingresos y estos, decididos, se irán a sus jefes y les dirán, "jefe, o mejoramos esto o mañana estás aquí sólo, leyendo y aplaudiendo tus tonterías". Es la primera vez que no vamos con la modestia por delante; es lo que se debe decir. Si no gusta, hemos dado en el clavo. Continuaremos en el próximo número.

J.T.A.L.



# KULTURA DE PATOS

Por Baltasar Bonqandenza

**A**l empezar a escribir este artículo, lo primero que debo hacer es justificarme por escribir Kultura con K y no con C que es como a muchos les enseñaron en la escuela. Soy africano de pura cepa y, en defensa de nuestros valores culturales, debo escribir y escribo con K todos los sonidos C,K,Q. Y es que aquí podemos ser auténticos africanos cuando nos beneficia. Pues cuando ya no, abandonamos la casa de nipa y barro para vivir plácidamente en un chalet, rodeado de rosas, en el enclave de las caracolas. Dejamos de andar a pie y descalzos para subirmos, ya vestidos de Yves Saint Laurent y oliendo a Chanel, a los flamantes Mercedes Benz, Ford o Laguna; coches estos con la tecnología del mañana circulando en las carreteras de ayer (las de Bata y Malabo). Dejamos de comer *böcahö*, *djömba*, *mandja'a* o *pisoj* según seamos bubis, combes, fang o annoboneses, para comer caviar y beber whisky.

Haciendo memoria, hace unos años, justamente en el período que ahora se llama de Triste Memoria, un Gran Maestro prohibió comer pan porque éste era un alimento

importado por los colonos. Su consumo, consecuentemente, era una amenaza de neocolonialismo. También me acuerdo de años recientemente pasados en los que traer un periódico extranjero, escuchar una emisora extranjera era considerado delito por que eran vehículo de importación de ideas que no concordaban con nuestra idiosincrasia africana. Pero se ha facilitado siempre la compra de otros vehículos no de ideas, pero sí de idea y de fabricación europea, americana o japonesa. O sea que del *modus vivendi* de los otros, sólo necesitamos eso. Pues de lo otro, lo que gira entorno a la cosa pública, no necesitamos nada; ya tenemos

nuestro modelo auténticamente a la afrikana.

No era mi intención disertar sobre política sino sobre cultura; pues no todos podemos hacer "politik" en este Continente Sin Frio. La política es para los políticos, las clases para los estudiantes...y el trabajo para los funcionarios y los empleados del sector privado. La ley: cada uno con lo suyo y Dios para todos. Ya lo decía un mandatario de un país vecino (para que los malpensados no crean en la existencia de un caso atípico) en un discurso a los estudiantes de su país: "...il faut laisser la politique aux politiques et l'école aux écoliers". Al lado de los



políticos, que han sido bendecidos para sentarse en el trono, los demás son unos animales que deben responder a la llamada de la naturaleza viviendo con el rabo entre las piernas. Lo que vivimos no demuestra lo contrario.

Aquel animal político, que en teoría somos todos, se queda para los europeos. Nosotros seguiremos siendo africanos y guineanos y bantúes. Planeamos el tipo de sociedad que queremos no mirando a los lados y a delante como debería ser, sino mirando hacia atrás, a los llamados ancestros (que hasta en la Radio suena bien pero es un neologismo superfluo).

Pero como esos ya no están para, una vez hecha la composición de tiempo, decimos qué modelo de sociedad hemos de establecer hoy y aquí, instauramos en su defecto el modelo que creemos utilizaron o utilizarían ellos.

Ya se sabe que la filosofía africana es fenomenológica. Y es en esa observación de lo que sucede que volvemos la mirada atrás para ver lo que vieron y concibieron nuestros antepasados. Y ¿qué vieron? Vieron patos. Muchos patos en las sucias charcas dejadas por las lluvias... y el desfile con la pata por delante, rastreando y comiéndose todo

lo que pillaba, y detrás los patitos feos y sucios peleándose por comer las apenas existentes sobras. ¡Qué modelo! Nuestros antepasados lo imitaron y ahí les teníamos sentados en su silla de siempre, con la escobilla en la mano para matar mosquitos y moscas mientras la prole (madre e hijos) le sirve la comidita y el malamba.

Con eso de ser auténticamente afrikanos nos hemos anclado en el pasado y hemos dejado de mirar a los lados, donde están los otros pueblos, y al frente donde está el Pueblo que deseamos sea el nuestro.

*B. B.*

## ACTIVIDADES EN LA BIBLIOTECA INFANTIL

**Martes y jueves, de 17 a 19 h:**

Redacción para la revista Peque Patio.

**Miércoles y viernes, de 17 a 19 h:**

Juegos educativos.

**Sábados, de 12 a 13:30 h:**

Redacción para la revista Peque Patio.

# EL NOMBRE DE EHOKO

Por Buenaventura Mobajale



**E**l primitivo nombre del terreno donde está situado el pueblo de Ehoko (Ö VUE'DYO) pertenecía al desaparecido pueblo bubi de Muebë Bepepe. Los jefes que mandaban a los antiguos pobladores de Muebë no solían ser votados, sino que lo hacían de forma hereditaria. Después de la muerte de un jefe, el sucesor debía ser de la misma familia y estaba obligado a hacer ciertas ceremonias y dar ofrendas tradicionales en algunos lugares especiales. Los primeros actos se hacían cerca del río Vede a unos dos Kms aproximadamente subiendo desde su desembocadura en el mar.

**D**espués de estos actos al referido sucesor se le daba el título o categoría de VVÖÖ. Los otros actos se celebraban en la residencia del espíritu (VVÖ'DAVVÖHMA). En este lugar, el

gran espíritu (EO'KO) hacía formalmente la entrega de poderes dándole su propio nombre. Así se daban por cumplidos todos los actos obligatorios. Desde este momento el nuevo jefe tomaba posesión de su cargo y era llamado EOKO, que en lengua bubi significa *ruido no articulado*.

**E**l jefe mandaba y residía siempre en Muebe y su jurisdicción se extendía entre el río Vvödavvöhman y el Hmba. Como el terreno de O'vvuedyo estaba enclavado dentro de la misma, todas las personas que operaban en él lo llamaban terreno o bosque del jefe Eoko. Bajo esta razón, cuando bajaron para instalarse lo hicieron con la debida autorización de este.

**E**sta es la verdadera procedencia del nombre del poblado de Eoko, que en español es Ehoko; se pronuncia Eoko.

## BREVE HISTORIA DE EHOKO

**L**os habitantes de Ehoko son los descendientes de las personas que se salvaron de las muertes ocurridas en los poblados bubis de Riasaká (Okobe y Moobe) causadas por las epidemias de diarrea, tripanosomiasis y otras enfermedades. Estas personas entraron en el bosque del señor Eoko con su autorización atendiendo a la petición que le hicieron los directores o cabezas de familia de Va Mo'kuá. Una vez autorizados por el jefe Eoko, se dispersaron por el bosque y fijaron su residencia en aldeas bajo la orden de sus respectivos

dirigentes, haciendo sus plantaciones y demás labores.

**E**n los primeros viajes permanecían unos cuantos días, luego volvían a su pueblo natal para regresar después de algún tiempo y así sucesivamente.

**P**or fin llegó la invasión de los extranjeros en el año 1929. Entraron en sus casas y sacaron todo lo que había en ellas y así se hicieron dueños de las mismas sin la menor autorización. Los extranjeros siempre traían problemas y dificultades, por lo que nunca se entendieron. Para evitar males peores, los nativos, que no estaban acostumbrados en nada a esta clase de maldades y violencias, se pusieron de acuerdo y decidieron vivir definitivamente en sus aldeas de Eoko, dejando los antiguos poblados.

**E**n el año 1926, bajo las órdenes del Reverendo Padre Bernardo Blanco, llegó el primer maestro llamado Santiago Beélo Rila para instruir a los niños de la aldea de Eoko y otros lugares. Este, después de algún tiempo, se trasladó a Luba, San Carlos.

**E**l primer jefe que nombró el Gobierno de la Colonia poniéndole la insignia o chapa de la jefatura se llamaba SILOCHI EPA'A.

Él y su secretario JOSÉ BITEMA son los primeros bubis que plantaron fincas de cacao y café en estos lugares. A la muerte de Silochi le sucedió VVOARI, nombrado por el rey Bioko. Después de este, subió a la jefatura D. JUAN SIPANICHE, nombrado por el Teniente de S. Carlos D. ANTONIO PADRAZO. Este dirigió muy mal a su pueblo cometiendo grandes malicias, las cuales fueron la causa de su mala muerte y mal entierro.

**E**n el año 1946, siendo jefe el señor Sipaniche, el Gobierno Colonial obligó a que todas las aldeas de la isla se reunieran y formaran poblados con el fin de mejorar la situación y vida de los habitantes. Cumpliendo esta orden, las personas que habitaban en todas las mencionadas aldeas decidieron por unanimidad hacer su poblado en el lugar conocido por el antiguo nombre de OMORIVA, muy cerca de la aldea de Eoko, donde ya se vivía antes.

**A**ctualmente el término municipal de Eoko está situado en Bioko Sur, distrito de Riaba. Limita al norte con río Mualahala y al sur con el río Bohó.

*Datos recopilados con la ayuda de los ancianos del pueblo.*

## INAUGURACIÓN DEL CENTRO CULTURAL DE EHOKO

El pasado día 25 de Julio se inauguró la casa que alberga el Centro Cultural de Ehoko. Una delegación del Centro Cultural Hispano-Guineano de Malabo asistió a este acto. Los directivos del Centro Cultural de Ehoko agradecieron en su discurso pronunciado por un joven estudiante, a la directiva del Centro Cultural Hispano-Guineano de Malabo por la ayuda prestada en la puesta en funcionamiento de este centro. Quedó claro en este discurso el agradecimiento a D. Buenaventura Mobajale por el ánimo que infundió en todo momento a la gente para acometer los trabajos. El centro cuenta con una salita de actos, un aula escolar para la enseñanza de arte tradicional, bailes, cuentos y fábulas y para la enseñanza de la lengua bubí; una biblioteca, un museo y un bar.

El señor Mobajale aprovechó la ocasión para explicar a vecinos y visitantes el origen y significado del nombre de Ehoko, la fundación del pueblo y los orígenes de los habitantes del mismo. Matizó el objetivo de este centro: transformarlo en un lugar donde se pueda transmitir a las futuras generaciones nuestra bella cultura que hemos recibido de nuestros antepasados. El señor Mobajale finalizó agradeciendo a la Cooperación Española y al Centro Cultural Hispano-Guineano que han hecho posible esta buena obra. Según el señor Mobajale, se inauguraba el Centro Cultural de Ehoko el día 25 de julio, día del Apóstol San Santiago, patrón de España, para consagrarlo a él por muchas razones y que cada año se celebraría su cumpleaños en honor al mencionado santo.

# LECTURAS GUINEANAS.

TRES PUBLICACIONES SOBRE GUINEA PRESENTADAS ESTE AÑO EN EL CENTRO CULTURAL HISPANO GUINEANO

## 1

### DIÁLOGOS CON GUINEA.

De Mbaré Ngom, es un recorrido por el panorama de la literatura guineoecuatorial de expresión castellana, a través de sus protagonistas. Es un texto de gran interés y novedoso en muchos aspectos. Es una aproximación crítica y rigurosa a la literatura guineoecuatorial desde una perspectiva interna y plural por aquellos mismos que la generan: los escritores de Guinea Ecuatorial. Este libro es una

DIÁLOGOS  
CON GUINEA



incursión en un fenómeno poco conocido: la literatura africana de expresión castellana, y es quizá el puente que permitirá a la literatura guineana (encerrada en sus fronteras lingüísticas) cruzar el espacio hasta los Estados Unidos.

Mbare Ngom, senegalés de origen, es Doctor en Estudios Iberoamericanos, y es titular del Diplome d'Etudes Approfondies, ambos por la Universidad de Sorbonne. Estudió diplomacia en Madrid y es, en la actualidad, Jefe del Departamento de Lenguas Extranjeras y Profesor de Lengua Española y Literatura Latinoamericana, Lengua Francesa y Literatura Francófona de la Morgan State University en Baltimore (Maryland), Estados Unidos.

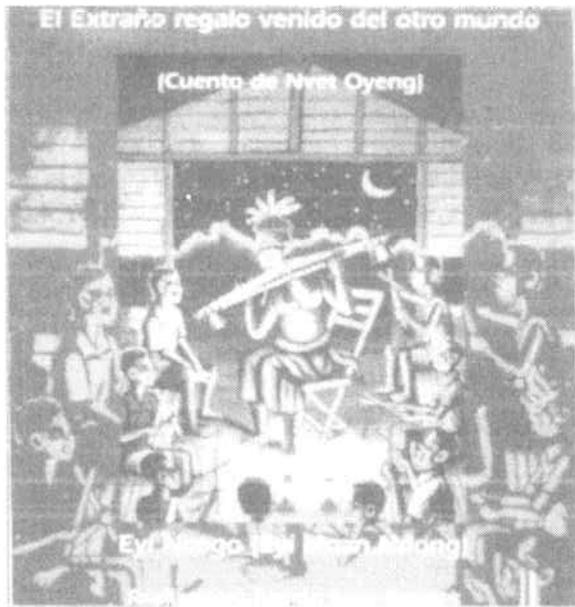
Es un libro de 156 páginas, editado por A.E.C.I. - I.C.M.A.M.P.D. (Agencia Española de Cooperación Internacional).

## 2

### EL EXTRAÑO REGALO VENIDO DEL OTRO MUNDO.

(Cuento de Nvet Oyeng)

"El extraño regalo venido del otro mundo", cuyo autor es Ramón Sales Encina es una aproximación al Nvet Oyeng: uno de los pilares de la cultura fang y una de las más fascinante expresiones artísticas del África Subsahariana. Este libro es un análisis y la transcripción al



castellano del cuento de Nvet Oyeng.

Eyí Moan Ndong autor del cuento "el extraño regalo venido del otro mundo", que titula el libro, es el más grande de los trovadores de la subregión y junto con Ramón -cantando uno, transcribiendo el otro- han conseguido un trabajo muy interesante.

Para el autor del libro, nadie puede presumir de conocer, hablar o representar al hombre fang si no conoce el Nvet. Éste habla de la vida tal como es en la realidad más profunda.

El Nvet señala los principios y normas que las personas deben seguir si quieren vivir como humanos, y los defectos que conducen a la pérdida del ser humano.

Ramón Sales, nacido en Barcelona en 1954 es Licenciado en Medicina y ha dedicado su vida al trabajo de cooperación. Está en Guinea desde 1980, es conocedor de la lengua fang y ha investigado distintos aspectos de la cultura tradicional fang.

182 páginas, ediciones Centro Cultural Hispano Guineano.

### 3

## "LA LENGUA ESPAÑOLA EN GUINEA ECUATORIAL"

"La Lengua Española en guinea Ecuatorial", de Antonio Quilis y Celia Casado -

Frenillo, presenta una descripción de la lengua española en Guinea Ecuatorial en todos los niveles del análisis lingüísticos (nivel fonológico, morfosintáctico y léxico), partiendo de las encuestas realizadas en todo el territorio a cerca 500 guineoecuatorianos. En este libro se analiza los problemas sociolingüísticos y políticos que han conducido al estado actual del español, y la actitud que tienen ante su segunda lengua los guineanos.

El trabajo incorpora una amplia antología, en la que se recogen textos orales (que se ofrecen en discos compactos juntamente con el libro), y textos escritos publicados en diversos medios, respetando siempre la versión original.

El Dr. Antonio Quilis es Catedrático de Lengua Española en la UNED y tiene publicados más de 40 libros

Este libro aportará datos acerca de la especificidad y riqueza de la lengua española hablada en Guinea Ecuatorial.

Edita Cooperación Española - UNED.

Autores: Antonio Quilis - Celia Casado  
694 páginas

# LA LENGUA ESPAÑOLA EN GUINEA ECUATORIAL

Antonio Quilis  
Celia Casado-Frenillo



UNIVERSIDAD NACIONAL DE  
EDUCACIÓN A DISTANCIA

# DAMIÁN GERONA

## NO NOS QUEJEMOS

Hoy viajando en autobús, vi una hermosa muchacha con cabellos de oro y expresión de alegría; envidié su hermosura.

Al bajarse, la ví cojear...tenía una sola pierna, y apoyada en su muleta, sonreía.

Perdóname Señor, cuando me quejo.

¡Tengo dos piernas y el mundo es mío!

Fui después a comprar unos dulces.

Me atendió un muchacho encantador.

Hablé con él; parecía tan contento que aunque se me hubiera hecho tarde no me habría importado.

Ya al salir, oí que decía:

"Gracias por charlar conmigo, es usted tan amable..

Es un placer hablar con gente como usted...ya ve, soy ciego..."

Perdóname Señor, cuando me quejo.

¡Yo puedo ver y el mundo es mío !

Más tarde, caminando por la calle, vi a un pequeño de ojos azules, que miraba jugar a otros niños, sin saber qué hacer.

Me acerqué y le dije: "Por qué no juegas con ellos?"

Siguió mirando hacia adelante sin decir una palabra;

entonces comprendí que no me oía

Perdóname Señor, cuando me quejo.

¡Yo puedo oír y el mundo es mío!

Tengo piernas para ir adonde quiero...

Ojos, para ver los colores del atardecer...

Oídos, para escuchar las cosas que me dicen...

Perdóname Señor, cuando me quejo.

¡Lo tengo todo y el mundo es mío !



**ILOMBE (Raquel del Pozo Epita)**

Tú, toda la vida  
 con nosotros, medio parientes  
 intentando descubrir,  
 el secreto atractivo de tu alma.

Tu alma está clavada  
 en las conchas fósiles  
 de aquellas playas  
 que ofrecen al sol  
 la sonrisa de sus cristales.

Toda la vida, demostrando,  
 que todo es blanco, para tí;  
 o que todo negro,  
 debe transmigrar  
 al paraíso de espumas sofisticadas.

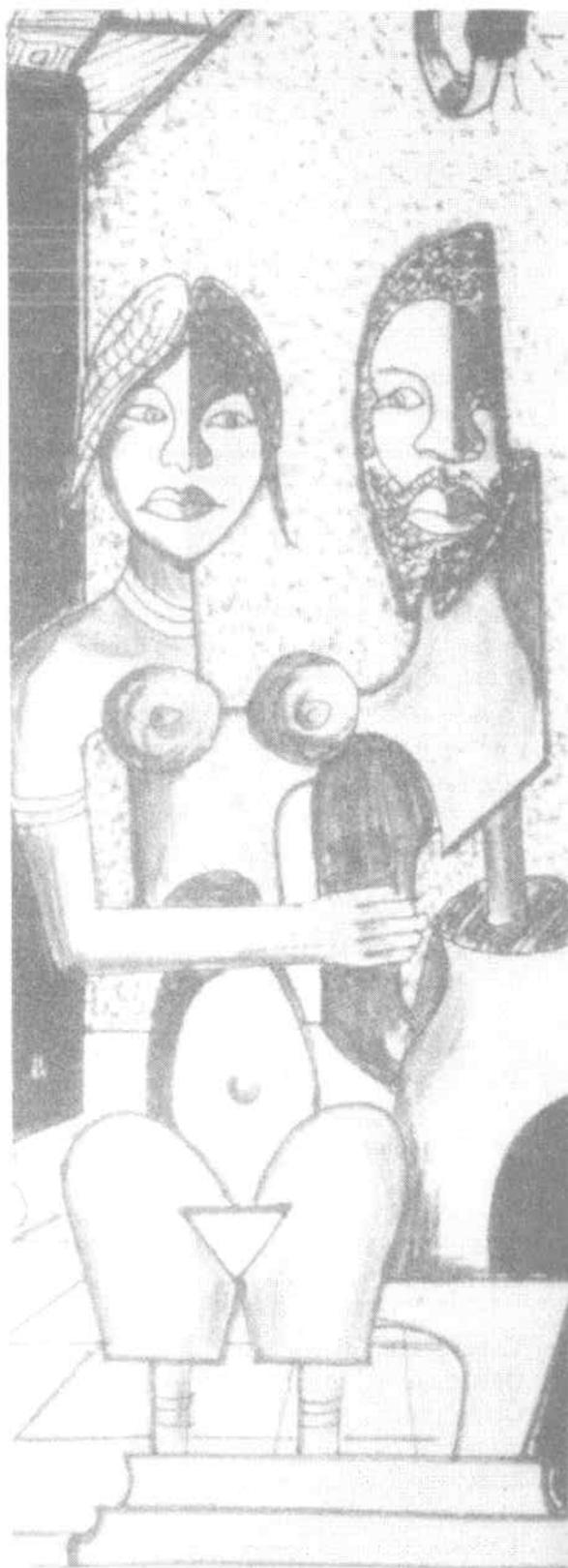
Descubriste tarde;  
 que lo negro duerme en tí  
 y lo blanco, sin ser enemigo,  
 es blanco;  
 Y que sin negro y blanco,  
 quizás no existirías tú:  
 con tú poesía fácil,  
 con tu sonrisa cómplice  
 de la hermosura grácil  
 de tu origen Benga.

Al final, pero, tarde,  
 Corisco, Guinea, llamándote  
 ILOMBE con su voz cobarde.

Al final, pero tarde, quizás;  
 la sangre benga es tan fuerte  
 que no te admite  
 más que una transfusión:

negra-blanca-benga:  
 sangre mestizada  
 que saca tuestes negros neutros  
 de mármol y Ebano

¡ ILOMBE !



# CURSOS 96-97

*A partir del 8 de octubre*

## **MÚSICA:**

Solfeo: martes y jueves. De 17:30 a 19 h.  
Guitarra: miércoles y jueves. De 19 a 20:30 h.  
Conjunto: viernes. De 17 a 20 h.

## **DANZA:**

Martes, jueves y viernes. De 17 a 20 h.  
Sábados, de 16 a 18 h.

## **TEATRO:**

Todos los días excepto los lunes. De 19 a 23 h.  
Sábados, de 12 a 14 h.

## **TALLERES DE ARTE:**

De martes a viernes:  
Grupos infantiles: de 17 a 19 h.  
Grupos de adultos: de 19 a 21 h.

## **CURSOS DEL INBAD:**

De 9 a 12 h.

## **CURSOS DE LENGUA BUBI:**

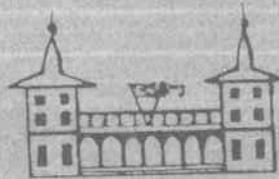
Matrícula hasta el 30 de octubre.  
Martes, jueves y viernes. De 19 a 20 h.

## **CURSILLO DE TALLA PARA NIÑOS Y NIÑAS, PAPÁS Y MAMÁS**

**S**e acerca la navidad y puedes hacer los regalos tú mismo para tu mejor amigo, para tu hermanito, o para papá y mamá.

### **Matriculas:**

en la Dirección del Centro Cultural Hispano-Guineano. De 10 a 14 h.



**EDITA**

*Centro Cultural Hispano-Guineano*

Apdo: 180. Tlf 9.2720  
Malabo Rep. Guinea Ecuatorial.

**DIRECTOR a.i. C.C.H-G**  
Enrique León Chacón.

**ANIMADOR CULTURAL  
C.C.H-G**  
Marcelo Ndong.

**RESPONSABLE DE  
PUBLICACIONES**  
Virginia Ubalde.

**REDACTORES**  
Teobaldo Nchaso Matomba.  
Juan Tomas Ávila Laurel.

**COLABORAN EN ESTE N°**  
Manoliño Nguema.  
Fernando Abaga.  
Fausto Luis D.  
Jose Ramón Cayetano.  
Baltasar Bongandenga.  
Buenaventura Mobajale.

**DISEÑO PORTADA**  
Virginia Ubalde.  
José Antonio F. Mera

**CONFECCIONA**  
Leoneio Malale.  
José Antonio F. Mera.

**COMPONE**  
José Antonio F. Mera.

**MONTAJE**  
Pablo R. Mbuña.

**FOTOMECÁNICA**  
Hermógenes Sipepe  
Ricardo Torao

**IMPRIME**  
*Centro Cultural Hispano-Guineano*  
Apdo: 180. Tlf 27.20  
Malabo. Rep. Guinea Ecuatorial



*Centro Cultural Hispano-Guineano*

Avda. de la Independencia S/N. Apdo 180

Tlf 9.2720. Malabo

Oficina "ASONGA" Tlf 8.2788. Bata