

TOSCALECCA

Boletín interno de los alumnos del **SECTOR: 7-143** del Sistema **eccca**
El Toscal (Santa Cruz de Tenerife), Sábado 17 de Octubre de 1.981

Depósito Legal: TF. 229/1.981

Número 13

Reproduce: "COPICENTRO KERACH"

Octubre de 1.981

Ya estamos en marcha

Comenzamos esta nuestra tercera etapa de andadura con muchas ilusiones y esperanzas. Hoy, ya en pleno curso escolar, cuando nuestro Centro de Orientación e Intercambio comienza a "vivir" las actividades e inquietudes de nuestros compañeros, reavivadas con el quehacer y entusiasmo de los nuevos compañeros y con la inquebrantable adhesión de los que finalizaron sus estudios recientemente, pero que continúan en el Centro con el mismo entusiasmo y anhelo que el primer día.

Se abre en estos días una larga etapa == que requiere esfuerzo y sacrificio por sacar adelante los estudios, compaginándolos con las múltiples ocupaciones que cada uno tiene ya asignadas ineludiblemente, pero la verdad es que ivale la pena! Hay que ser constante, no desmayar ante las dificultades; sólo así se podrá saborear la miel del deber cumplido y la satisfacción del esfuerzo por algo positivo en la vida.

TOSCALECCA, a la vez que da la bienvenida a todos, les solicita colaboración. Te esperamos. *Zoxalecca*

Radio Eccca

Entrega de títulos de graduado escolar

Para celebrar la APERTURA DEL CURSO, se ha celebrado en el magnífico marco del salón de actos del Centro de Enseñanzas Integradas (antigua Universidad Laboral) de La Laguna, un acto académico-festivo, donde se entregaron los títulos de GRADUADO ESCOLAR a los alumnos de ECCA en Tenerife que lo obtuvieron en JUNIO y SEPTIEMBRE de 1.981.

Entre algunas personalidades provinciales y locales, asistió el Director de Radio ECCA, D. Luis Espina, el profesor de GE-2, D. Gregorio Armas y en el programa estuvo incluida la actuación del rapsoda tinerfeño JOSE-MIGUEL, así como la de la agrupación folklórica "ROSA DE LIMA" de Guamasa.

TOSCALECCA felicita muy sinceramente a todos los alumnos que recibieron su título, y les invita a no estancarse, a no pensar que han finalizado, sino a continuar por la senda del estudio para lograr así una formación permanente e integral. Además quiere invitarles a que, ellos que ya saben que es posible el estudio, que es posible superarse, lo divulguen y ayuden a los demás animándoles a seguir sus pasos.



Elías Canetti, búlgaro y nacionalizado británico

El Nobel de Literatura para un desconocido

El Planeta 1981 fue para Cristóbal Zaragoza

La Academia sueca concedió ayer el Premio Nobel de Literatura para 1981 al búlgaro, nacionalizado británico, Elías Canetti, anunció Lars Gyllensten, secretario permanente de la citada entidad.

El premio, dotado con el equivalente de 180.000 dólares, fue otorgado tras las deliberaciones del «comité Nobel», un grupo de cinco personas designadas por la Academia para elegir al laureado.



Canetti escribe en alemán
Telefoto Upi/EL DIA



El Papa Wojtyla, tres años en la Silla de Pedro

Papa Juan Pablo II volvió a aparecer en público en la Plaza de San Pedro la Policía italiana ha tomado serias medidas de seguridad para proteger la vida del Pontífice. Una valla de madera rodea la plaza y en sus cuatro accesos fuerzas de la Policía italiana someten a un registro, con detector de metales, a todas las personas que entran en el recinto.

Como en el pasado año, traemos a nuestra primera plana, la noticia de la concesión del Premio Nobel de Literatura; sobre estas líneas, la información al respecto aparecida en "EL DIA" el 16 de Octubre de 1.981.

Al mismo diario corresponde la información y foto que aquí incluimos, referente a las tres primeros años de Papado de S.S. Juan Pablo II, de cuyo total restablecimiento todos nos congratulamos, deseándole muchísimos más años en la Silla de San Pedro. Esperemos que cese la violencia que ya se ha mostrado incluso en el Vaticano.

"Se puede ser feliz"

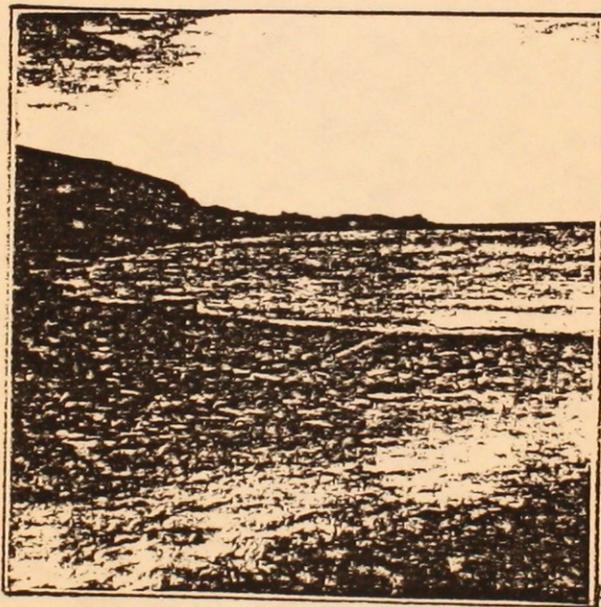
CANTO A LA GOMERA

Muchas veces oímos decir, que la felicidad no tiene nada que ver con la riqueza. Yo pude comprobarlo = en mis cortos días de vacaciones en la isla de la Gomera. Porque durante cinco días, fui completamente feliz apartada de la televisión, los periódicos con trágicas noticias, apartada de este mundo mezquino que nos atrapa entre sus garras, con ese nombre falso de "sociedad", lleno de egoísmos, envidias e ingratitudes.

Sí. Fui feliz porque tuve tiempo para pensar y dar me cuenta, que el sol sale cada mañana para todos, como un nuevo milagro. Feliz porque aparté esa cruel opresión que destruía mis sentimientos y mi alma, entre tanta incertidumbre y miserias humanas.

Esa nueva y distinta felicidad, logró que mi alma encontrara la libertad. Despertó mi espíritu que pudo resurgir entre grandes alas luminosas y pudo transportarme a esas altas montañas, a esos inmensos bosques tupidos de cedros, donde las ramas entrelazadas parecen manos que se abrazan entre sí, para defenderse del viento. Entre silbidos y chácaras, llegó también hasta mí, la dulce canción del agua de un pequeño arroyuelo que corre apaciblemente entre helechos y verodes.

Escuché esos sonidos y mi corazón se inundó de felicidad al sentir que algo gritaba dentro de mí con fuerza ¡sé feliz, vuelve a soñar mira las flores que que renacen para tí! Escucha las risas de los niños que juegan alegremente! ¡vuelve a sentir amor por todo lo que te rodea, como cuando e-



Playa de Valle Gran Rey

ras una niña y estabas llena de ingenuidad y ternura, porque en tu corazón reinaba el amor!

De pronto una gran paz se fue apoderando de mí. Sentí una felicidad ya olvidada al darme cuenta que aún estaba viva. Tuve deseos de ponerme a reír y cantar como una loca, una fuerza invisible se adueñó de mi cuerpo y un gran sosiego inundó mis noches y mis días, pude darme cuenta que podía ser feliz, si estaba dentro de mí y rescataba los auténticos valores que están en el corazón de todo ser humano, escondidos y doblegados.

Valle Gran Rey. Tu mar, tus noches estrelladas y tranquilas, me hicieron descubrir, que puedo soñar y ser feliz, por haberme dado cuenta, que la verdadera felicidad se encuentra en el amor que seamos capaces de sentir por todo lo que nos rodea.

ROSA RAMALLO

2

Gomera, tú que naciste rodeada de montañas te llaman "la cenicienta" entre islas afortunadas.

Pero yo digo ¡que nó! que de cenicienta ¡nada! porque junto a un riachuelo vi tu alma reflejada.

Vi como corría el agua limpia, transparente, clara, donde se oyen los sonidos de silbidos y de chácaras.

En esas aguas tranquilas entre silbidos y chácaras el cascabel de las risas de unos niños que jugaban.

Ese silbido gomero, ese sonido de chácaras, la risa alegre de un niño y la canción de tus aguas, hicieron en un instante en mi alma crecer alas, esas alas que tenía hace tiempo aprisionadas por vivir entre murallas de cemento y añoranzas.

Yo, por fin logré un espacio donde desplegar mis alas.

Ya mi alma en libertad subió a tus altas montañas y se quedó silenciosa al ver tus valles, tus playas.

Un sentimiento infinito me atenazó la garganta al contemplar tu belleza isla amiga, isla hermana.

Por eso puedo decirte que de cenicienta ¡nada! que eres reina entre las islas y la más afortunada.

Pues las manos de los hombres con su egoísmo y su saña, nunca podrán destruirte, ni tu embrujo, ni tu magia.

Rosa Ramallo



Me sentí muy optimista hasta la edad de los años.

H
C
M
O
R

LIBRA

(Del 24-9 al 23-10)

El signo de LIBRA está regido por Venus.

Las personas nacidas bajo el signo de Libra, son: amables, cariñosas, con un gran sentido de la amistad.

SALUD: Los puntos más débiles de su anatomía son los riñones, columna vertebral y parte de su espalda.

TRABAJO: puede ser un gran vendedor, == pues sus dotes de persuasión son irresistibles.

DINERO: puede pasar == por sus manos mucho dinero, pero es muy generoso, por eso no lo tendrá mucho tiempo.

AMOR: es afectuoso y = considerado, pero no es muy estable con sus amores. Es sentimental y apasionado y al mismo tiempo voluble.

Las cualidades positivas de LIBRA, son encanto personal, nobleza y carácter apacible y equilibrado.

Las cualidades negativas, son: sus fallos principales son la debilidad y la sumisión, que a menudo le hace parecer = un ser sin voluntad.

Las personas nacidas bajo los signos de Sagitario, Acuario, Géminis y Leo, == son las más compatibles con los nacidos bajo LIBRA.

COLORES: verde, amarillo, blanco y carmesí.

PIEDRAS O GEMAS: diamante, coral, ópalo, jade y alabastro.

El número seis está asociado con LIBRA, = puesto que es el número del planeta Venus.



¿Sabía que...?

-De cada cien personas, cincuenta y cuatro, tienen la pierna izquierda más = corta que la derecha.

-La araña es de una voracidad enorme. En un solo día puede llegar a comer una cantidad de alimentos, casi 30 veces superior a su peso.

-La esmeralda es la piedra preciosa más blanda.

-Las orejas de los humanos siguen creciendo durante toda su vida.

F R A S E A N D O

-La lámpara de la crítica debe alumbrar siempre; quemar, jamás.

-Lo que el mundo necesita es un buen alfiler para el débil susurro de la conciencia.

Carta a...

MI PRIMERA

MAESTRA

Querida maestra:

Tras muchos años de silencio quisiera hoy, expresarle la gratitud y el cariño que siempre le he profesado. Es curioso el esfuerzo que nos cuesta mostrar nuestros sentimientos. En este mundo de prisas y egoísmos parece que las palabras: afecto, cariño, gratitud... se nos van olvidando o las consideramos == sinónimo de debilidad y flaqueza.

Recuerdo con cariño mi primera escuela. Aquel mundo inocente y fascinante de mi infancia, cuando junto a la iniciación en las primeras letras, iba aprendiendo conceptos como: compañerismo, amistad, disciplina, éxito, fracaso, lucha... Con infinita paciencia, con esa bondad inigualable, usted querida = maestra, iba modelando nuestras almas de niños, tan dúctiles y frágiles; tan receptivas a todo y por consiguiente tan difíciles. Pero sus alumnos tuvimos = suerte, pues en usted encontramos una auténtica MAESTRA.

Recuerdo con emoción cuando tímidamente le pedí que fuese mi madrina de = confirmación. ¡Fue uno de los momentos más felices de mi vida!

Con el paso del tiempo y por esas extrañas coincidencias de la vida, tuve ocasión de dar clases a un grupo de chicos deficientes en la misma escuela (en mi primera escuela) ¡Cuánta emoción sentí entonces!

No quisiera que esta carta fuese = una exposición de nostalgias. Quiere ser tan solo un testimonio de gratitud.

Perdón por tardar tantos años en decirle gracias. Le ruego las acepte = hoy en forma de homenaje sencillo y profundo. En nombre propio y en el de = esos otros alumnos que tal igual que yo nunca han sabido decirle esa palabra = tan cortita pero que tanto encierra: = GRACIAS, Da Concha. GRACIAS MAESTRA.

Un abrazo:

Fefa Martín.

Nota.- El publicar esta carta, tiene como único objeto pedir a los compañeros que ahora que saben valorar la cultura recuerden a ese maestro-a que casi todos hemos tenido. Personas que dedicaron sus vidas a la docencia y que hoy tal vez estén desaparecidas o jubiladas. A las desparecidas solo podemos ofrecerles una = oración; pero a quienes viven aún ¿no creen que les ilusionaría recibir carta de un ex-alumno? ¡Animo y describir a ese buen maestro-a!

EFEMERIDES

DEL DESCUBRIMIENTO

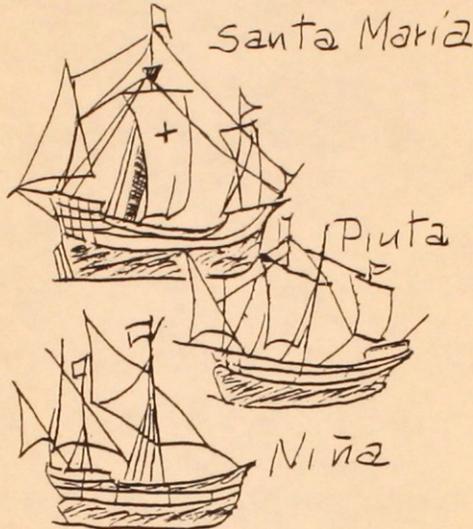
DE AMERICA

CRISTOBAL COLON o Colombo, navegante y explorador al servicio de Castilla, nació posiblemente, en Génova (Italia), hacia 1450; murió en Valladolid (España) en 1506.

La ruta de las Indias, descubierta por los portugueses que rodeaba Africa, era larga y peligrosa. Los navegantes que hacían la travesía por ella, desde principio del siglo XV, lo sabían muy bien. Colón pensó que el viaje por el oeste, atravesando directamente el Atlántico sería más corto y ofreció a Castilla su idea.

El tres de agosto de 1492, se hicieron a la mar tres caravelas: la Pinta, la Niña y la Santa María. Después de una zarosa travesía, entre calmas chichas y tormentas, el 12 de octubre llegaron a la isla de Guanahani, a la cual Colón bautizó con el nombre de San Salvador. Colón no había llegado al país de las especias, como se había propuesto, sino... a América.

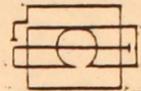
En días pasados hemos celebrado el 489 aniversario del **DESCUBRIMIENTO DE AMERICA**.



SOLUCIONES

al número anterior

	1	2	3	4	5	6
1	S	A	L	T	E	N
2	O	N		I	R	
3	S	I	L	A	B	A
4	I	S	A		M	E
5	V	E	R	B	O	S
6	A	S			N	A

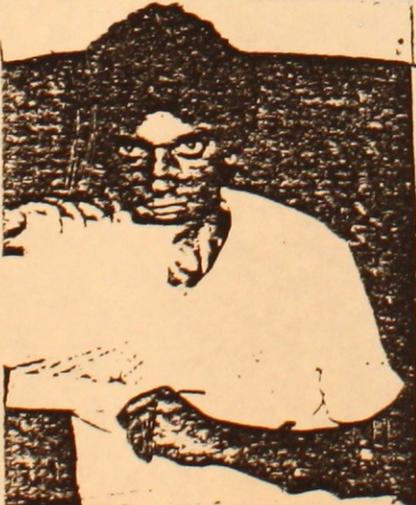


E	R	D	E	L	F	I	N	D	X	I	K	U	R	T
P	D	F	U	G	S	F	O	L	L	A	O	E	P	T
O	I	V	I	N	A	T	E	G	O	L	U	P	A	S
N	T	C	M	A	M	A	L	C	I	G	O	T	L	N
I	U	E	M	P	O	R	N	T	S	E	M	B	M	A
U	R	T	A	S	I	A	T	E	P	T	A	S	E	C
G	P	E	R	A	L	L	L	O	C	S	I	R	E	
M	E	J	M	B	L	A	E	K	A	R	U	O	A	B
A	P	O	O	P	A	S	U	H	M	A	B	I	T	I
S	Z	L	L	E	A	N	B	R	C	S	R	R	C	N
I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

¡ARRIMAR EL HOMBRO!

Al comenzar un nuevo curso, pedimos una vez más la colaboración = de todos. El Toscalecca debe ser un vínculo de unión y un medio == por el que puedas expresar tus opiniones. No exigimos más que ve racidad y respeto a los demás. No hace falta tener grandes aptitud= des de escritor, basta decir algo dar tu opinión.

¡Ánimate y colabora! Si se te da= bién el dibujo, ponte urgentemen= te en contacto con nosotros. Nues= tra "Redacción" te necesita.



EXPERIENCIA

Hoy traemos a nuestras páginas la foto y el dibujo del compañero José Pablo. Un ex-alumno entusiasta, gran dibujante y con muchas ilusiones. El nos trajo una larga carta que no podemos publicar por falta de espacio. En la foto nos == muestra con orgullo, un ejemplar del libro "El Intermediario" que edita el Centro de la Cultura Popular Canaria y de cuyos dibujos es autor el compañero José Pablo.

¡ÁNIMO Y ADELANTE!

En todo el Archipiélago

17 mil alumnos matriculados en Radio ECCA

Unos diecisiete mil alumnos, cinco mil más que el pasado curso, han seguido la primera semana de clases de los cursos de Radio ECCA en el Archipiélago. Según estimaciones, esta cifra se incrementará hasta alcanzar los veintitrés mil en próximas semanas.

La semana de introducción que acaba de ser emitida tiene por fin el informar al alumnado de las técnicas precisas para un seguimiento eficaz de las clases a través de la radio, amén

de ponerle en contacto con los programas y objetivos que se persiguen en cada nivel.

Los cursos que emite Radio ECCA están dirigidos exclusivamente para mayores de catorce años y se enmarcan en cuatro diferentes bloques: cursos de cultura popular, válidos para aquellas personas que desean capacitarse en conocimientos básicos mediante técnicas instrumentales. En estos cursos la matrícula está también abierta a analfabetos; cursos de graduados escolar, que capa-

citán para la obtención del certificado de Escolaridad y título de graduado escolar. Igualmente, de reciente implantación son los cursos de BUP, que hace pocas fechas, al ser reconocida la emisora como aula del Instituto Nacional de Bachillerato de Distancia, han pasado de ser estudios por libre a adquirir un carácter plenamente oficial. Por último, Radio ECCA también imparte cursos especiales de contabilidad y cálculo comercial, idiomas y escuela de padres.

(Del diario "JORNADA" de fecha 12 de Octubre de 1.981)

B.U.P.

"Radio Eccá",

reconocida aula del INBAD en Canarias

La emisora cultural "Radio ECCA" de Las Palmas, que imparte sus clases a través de las ondas a todo el Archipiélago Canario, ha sido oficialmente reconocida como aula del Instituto Nacional de Bachillerato a Distancia.

Con esta medida, los estudios del BUP, que el curso anterior impartió "Radio ECCA" con carácter privado, adquieren para el próximo curso carácter plenario oficial.

Se trata, señalan desde "Radio ECCA" de mayores ventajas para la población adulta, deseosa de estudiar el BUP con esta emisora y que se convierte en realidad.

De esta forma toda la región canaria puede beneficiarse del INBAD que ofrece una doble posibilidad a las personas que deseen estudiar el Bachiller Unificado Polivalente: centros colaboradores del INBAD (Instituto "Pérez Galdos" de Las Palmas y el Instituto "Andrés Bello" de Tenerife, así como "Radio ECCA" con esquemas, clases radiofónicas diarias y orientaciones presenciales anuales.

D
i
a
r
i
o

d
e

A
v
i
s
o
s

7

O
c
t
u
b
r
e

8
1



Ha salido el número doce del boletín de los alumnos del sector de Radio Eccá en El Toscal, el ya popular Toscalecca, que en su portada se despide hasta septiembre en su comentario de «Hasta luego». En su interior habla del éxito de la representación de la obra de Alejandro Casona «La dama del alba», de los actos de clausura en varios barrios santacruceros y en Granadilla, colaboraciones en prosa y verso, los acostumbrados pasatiempos y el humor y el testimonio personal por su escritura y por una entrevista de un alumno de 41 años, casado y con tres hijos, Manuel Rodríguez Gutiérrez, que empezó el pasado octubre sus clases, sin saber leer y escribir y ya está en plena campaña de aprendizaje. Un ejemplo a destacar.

(De "EL DIA", 30-6-81)

Nombramiento

Desde el pasado 1 de Septiembre, Radio ECCA cuenta en sus instalaciones de Santa Cruz de Tenerife con un nuevo profesor para atender a la coordinación de las actividades de la misma en la isla; se trata de D. PIO HERNANDEZ RODRIGUEZ, al que desde estas páginas le deseamos toda suerte de éxitos en su nueva labor como profesor de ECCA.

"INGLÉS" y "CONTABILIDAD y CALCULO"

Tenemos ya en nuestro sector, Centros de Orientación e Intercambio específicos de INGLÉS y de CONTABILIDAD Y CALCULO COMERCIAL. Esto es algo que esperábamos desde hace bastante tiempo y que por fin ha llegado. Muchos de nosotros que ya finalizamos los estudios de GRADUADO ESCOLAR, nos hemos matriculado en alguno de esos cursos especiales, sobre todo ahora con la facilidad de que lo tenemos en la Asociación de Vecinos de nuestro barrio, en "San Vicente Ferrer" 54. Su horario es el de los sábados, de 4 a 5'45 Contabilidad y Cálculo, y de 6 a 8 inglés. ¿Te animas?.

TEATRO

Estamos buscando una obra para el presente curso escolar. En breve comenzaremos con las actividades. Si tienes interés por el teatro, animate, ponte en contacto con Josefa y te informará.

Reunión y Excursión

El próximo día 19, lunes, a las 7 de la tarde en nuestro Centro, tenemos reunión para concretar itinerario de excursión así como para preparar el programa de actividades de este curso. ¡Te esperamos!.

Para el domingo día 25 de este mes pensamos hacer una EXCURSION. Se promete muy interesante. Acude a la reunión e inscribete con tus familiares. Seguro que lo pasaremos bien.

CONSULTORIO "Loscalecca"

por: RPi

Nos escribe la Srta. "Telemaniática".

Querida Pipí: Me he enterado que el 2º Canal de TV en Canarias se ubicará en Tenerife. ¿Cree que tendrá tanta "calidad" como el ler. Canal?.

Respuesta:

Seguro, querida, seguro. En él trabajan

los técnicos que realizaron la presa de los Campitos.



oooOoooo

Soy joven, guapa, alta, morena; pero tengo un pequeño defecto. Mis caderas y piernas son exageradamente anchas, pero de cintura para arriba estoy muy bien. Mi sueño dorado sería poseer un título de belleza. ¿Cree es que lo conseguiré. Firma: "Lindina".

Respuesta:

Desde luego querida. Presisamente hoy he recibido noticias de que en la isla de la Palma van a instituir un nuevo título de Belleza. ¡Presétate amága!. Seguro que serás elegida "Miss Rapadura".

oooOoooo

Mi caso es desesperado. Tengo un marido vago, mujeriego y borracho que me hace la vida imposible. ¿Cómo podré deshacerme de él?

Respuesta:

Dáale unos litros de aceite de colza. Llévale luego al médico de la Seguridad Social.

Ya verás como tu problema se resuelve.

oooOoooo

Pueden consultarnos todo tipo de problemas. Pipí se los resolverá. Basta mandar un cartucho marca "El nano" con un regalíz de palo y un pirulí. Si lo desean pueden añadir una pata de jamón serrano.

La medicina de NUESTROS ABUELOS

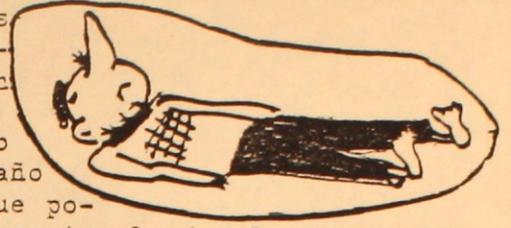
Hoy abrimos una nueva sesión. Intentamos rescatar del olvido esos remedios caseros que eran tan efectivos.

Yo recuerdo que mi abuela, cuando de pequeñas nos daba esa tos majadera y no la dejábamos dormir, antes de meternos en la cama nos hacía en el pecho y espalda, un enrejado con yodo, luego calentaba afrecho y lo ponía en una media de lana atándonoslo en el cuello. La verdad es que la tos desaparecía.

Otras abuelas, remediaban la tos a base de cataplasmas de arroz bien calientes sobre el pecho. No se si la tos se curaba,

pero el pecho quedaba ardiendo, y más de una vez, en carne viva.

Invitamos a colaborar a todos los alumnos que recuerden algún remedio de antaño para que podamos seguir el ejemplo de abuelita y no nos intoxicemos con tanto medicamento.



A los compañeros de fatigas...

Queridos amigos:

Con el curso de C.B.2, Hemos tenido que estudiar durante los meses de verano. Ha sido un poco sacrificado, pues al trabajo de la casa y el cuidado de los niños, había que añadir la renuncia a, parte de las vacaciones.

Fue duro pero ¡valió la pena!. Hemos obtenido el triunfo a nuestro esfuerzo y ahora a empezar con mucho ánimo.

Quisiera dar la enhorabuena a todos los alumnos y compañeros que han superado el curso, y a los que tienen que repetir, que no se desanimen.

¡ADELANTE COMPAÑEROS! El camino de la cultura aunque aveces escabroso, es bonito recorrerlo.

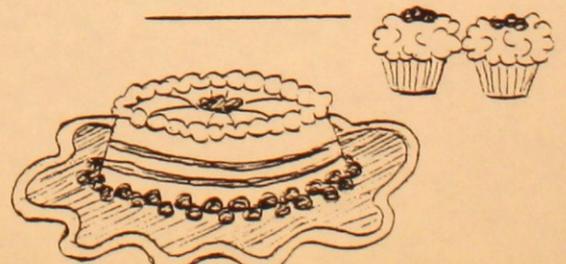
BIRYU MA CHULANI

RECETARIO

Mermelada de calabaza.

Ingredientes: 1K. de calabaza amarilla, $\frac{1}{2}$ K. de naranjas, 350 gramos de azucar, un poco de canela en polvo 150 gramos de almendra.

Se cocina con poquísima agua y una pizca de sal la calabaza ya pelada. Cuando esté cocinada, se hace puré. Se pone el puré en un caldero y se le añade la canela, el azucar, el jugo de las naranjas, la piel rallada de tres de ellas y las almendras en tiras, previamente peladas. Se pone todo al fuego, hasta que tenga el punto pastoso de la mermelada. ¡QUE LES APROVECHE!



GUIA DE EJERCICIOS

ABDOMEN SIEMPRE JOVEN

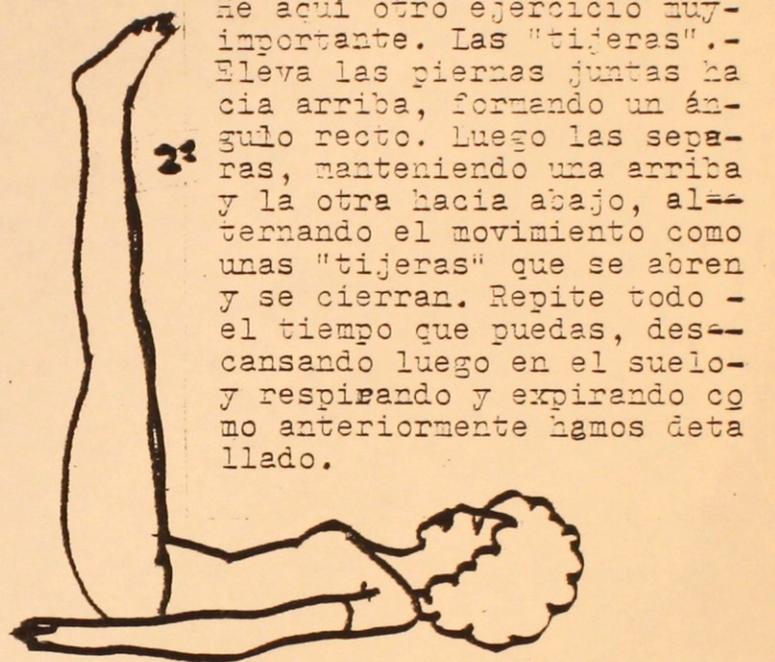
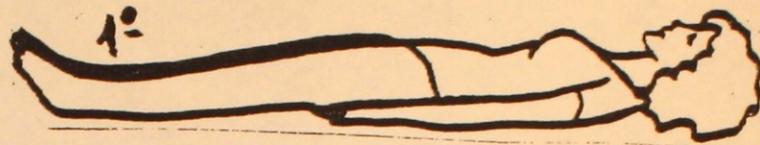
No solamente con una alimentacion equilibrada basta. Hay que mover "el cuerpo".

Se conseguirá mediante cuatro sencillos ejercicios.

Una de las zonas de nuestro cuerpo que más nos preocupa a las mujeres, especialmente en el sentido estético, es el abdomen y su tersura. Te sugiero que dediques algunos minutos al día con estos pocos ejercicios gimnásticos que servirán no solamente para mantener en su lugar y bien liso tu abdomen sino además para tonificar todos los músculos del cuerpo. Será suficiente con que dediques 10 minutos, se suele aconsejar por las mañanas al levantarse de la cama con la ventana abierta, en la terraza, jardín o patio (pero generalmente y por desgracia a algunas nos es imposible).

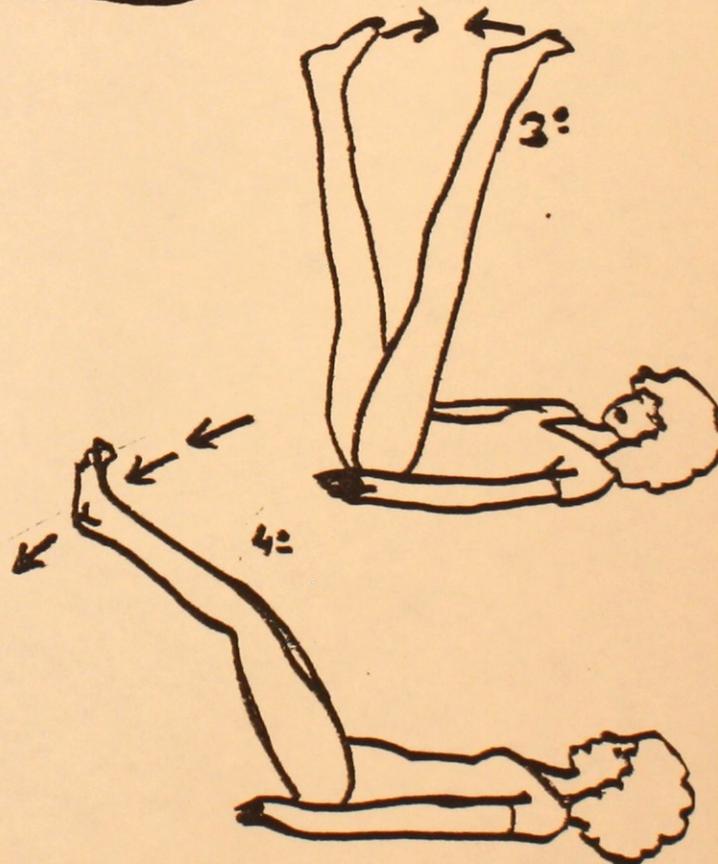
EJERCICIOS DIBUJOS Nº 1-2

Tendida en el suelo, con las piernas extendidas y tensas, los brazos también a lo largo del cuerpo, pegados al mismo. Eleva ambas piernas hacia lo alto y manteniendo la espalda bien apoyada en tierra forma con las piernas un ángulo recto con el cuerpo. Siempre con las piernas juntas, bájalas lentamente hacia el suelo pero sin que lleguen a tocarlo, manteniéndolas por cierto tiempo a unos 20 cms. del pavimento. De ahí vuelve a elevarlas hasta arriba como antes, y bajarlas de nuevo sin tocar el suelo. Los primeros días deberás descansarlas, pero luego verás como te será posible hacerlo 10 ó 20 veces sin tocar el suelo. Al descansar luego las piernas en el suelo, y en la posición extendida del comienzo deberás permanecer de 2 a 3 minutos respirando profundamente. Al inspirar "saca" abdomen hacia fuera, lo más posible. Al expirar luego el aire, lentamente, deberás contraerlo hacia adentro con fuerza.



EJERCICIOS DIBUJOS Nº 3-4

He aquí otro ejercicio muy importante. Las "tijeras". Eleva las piernas juntas hacia arriba, formando un ángulo recto. Luego las separas, manteniendo una arriba y la otra hacia abajo, alternando el movimiento como unas "tijeras" que se abren y se cierran. Repite todo el tiempo que puedas, descansando luego en el suelo y respirando y expirando como anteriormente hemos detallado.



(POR MARISOL GESTOSO)

Pasatiempos

(Por: Amada Rodríguez)

REFRANES

- A las diez, en la cama estés y si antes, = mejor que después.
- A la ocasión, la pintan calva.
- A la vajez, viruelas.
- A lo hecho, pecho.
- A mal tiempo, buena cara.
- A quien Dios no le dio hijos, el diablo = le dio sobrinos.
- A quien cuece o amasa, no hurtes hogaza.
- A quien Dios se la diere, Sañedro se la = bendiga.
- A quien madruga, Dios le ayuda.
- A río revuelto, ganancia de pescadores.
- A rey muerto, rey puesto.

- . . 0 0 . . -

SOPA DE LETRAS

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

Localice en la sopa 16 nombres de personajes de la literatura.

- . . 0 0 . . -

HUMOR

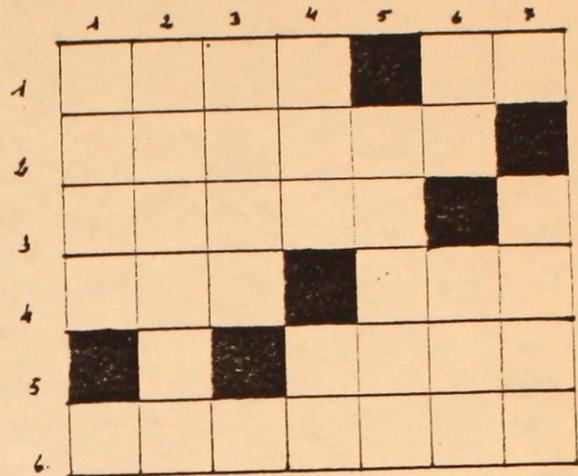
¡Créame! Es triste sentirse sólo
No entiendo. ¿En qué sentido?
Quiero decir: con tantos imbéciles como
hay por el mundo...
Bien, ¿por qué no prueban a organizarse
en grupos?.

- . . 0 0 . . -

" Por bien que uno hable, si habla en =
demasia acaba diciendo alguna tontería".
(A/Dumas)

- . . 0 0 . . -

(LAS SOLUCIONES EN EL PROXIMO NUMERO)

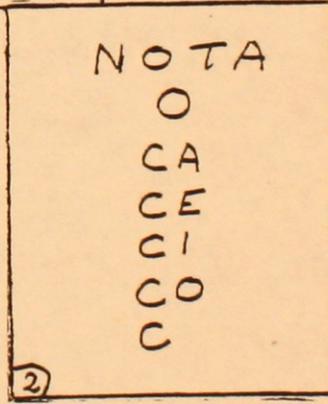
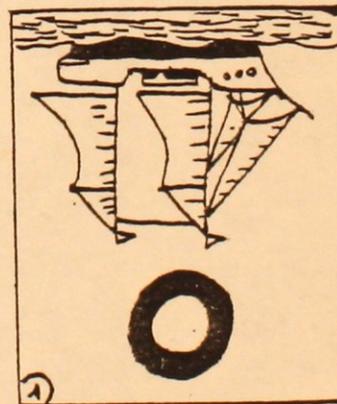


CRUCIGRAMA

HORIZONTALES; 1; Nombre de una emisora de radio. Artículo neutro. 2; Sufijo de cinc natural. 3; Aparato indispensable para los alumnos de "Radio ECCA". Consonante. 4; Plantigrado. Apócope de punto cardinal. 5; Vocal. Planta hortense de raíz comestible. 6; El estudiante lo hace.
VERTICALES; 1; Río más caudaloso de España. 2; Algunas se imparten por medio. 3; Dono. Consonante. 4; Familiarmente, nombre de mujer. Sílabas de medio. 5; Regalad. 6; Artículo. Río de Siberia. 7; Vocal. Parte delantera de un barco.

- . . 0 0 . . -

JEROGLIFICOS



¿Vinieron las niñas? ¿Ya pagaste el coche?

- . . 0 0 . . -

- Siempre me acuerdo del chiste del burro que me contó usted el año pasado.

- ¿Tanta gracia le hizo?

- ¡Euy, ya lo creo! Desde entonces, no puedo ver un burro sin acordarme de usted.

- = 0 = -