





# SUMARIO

SAÚDO.

HIGIENE BUCO-DENTAL.

UNA MUERTE SEGURA.

ENQUISA.

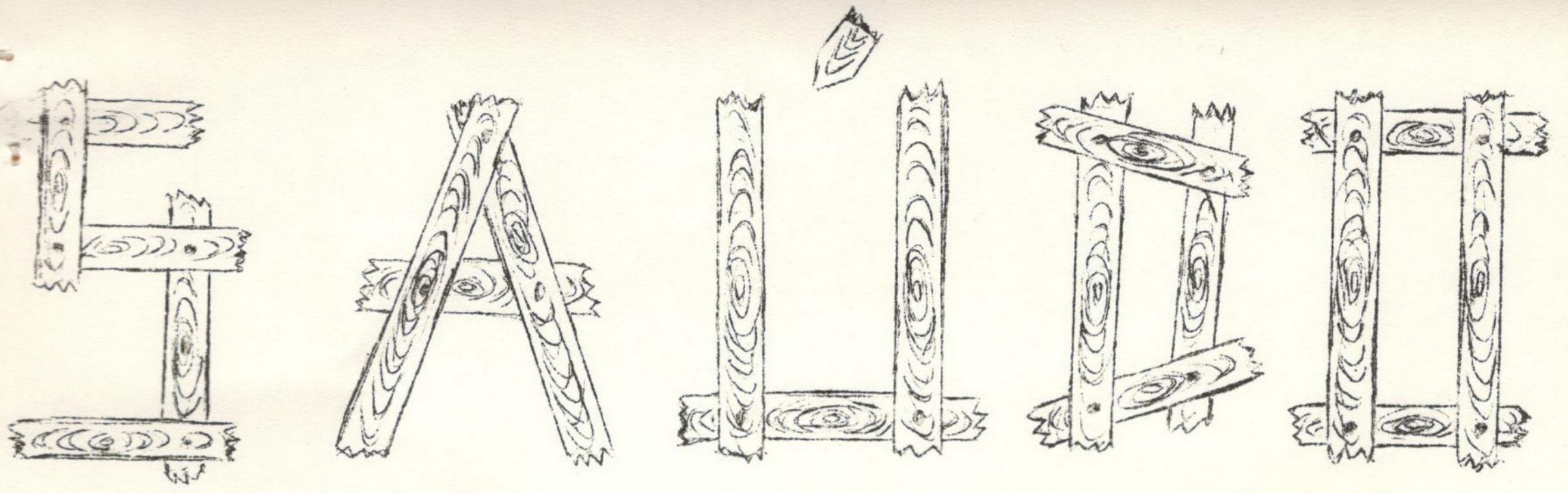
TRABALLOS LITERARIOS.

O XOGO DO LOBO (Párvulos)

COUSAS.

PASATEMPOS.

HUMOR.



Coma tódolos anos nestas datas, un grupo de nenas e nenos xúntanse, recollen ideas e fan o xornal que para nós é moi importante, xa que se fai coa ilusión de que vostedes, grandes e pequenos pasen un bo rato. Nesta páxina do xornal quero saudar a aquelas persoas que de algunha maneira axudaron e axudan, non só á elaboración do periódico, senón que tamén colaboran noutros traballos do colexio.

¡GRACIAS!, mestres pola súa laboura, que moitos de nós sabemos que é difícil de levar a cabo. Ós outros mestres que xa non están, que por algunha razón se tiveron que ir do centro, que saiban que se lles recorda con moito cariño e se lles agradece o que fixeron por nós.

Tamén quero agradecer ás outras persoas, que sen ser profesores de E.X.B. adican o seu esforzo e parte do seu tempo libre a ensinarnos cousas que desenrolan máis a nosa cultura.

O derradeiro e máis importante saúdo vai dirixido a D. MANUEL ALVAREZ, antigo mestre do colexio, que xa non se atopa entre nós, pero se lle recorda con moito cariño. Todos sabemos que alí onde estea hase de atopar moi ledos, con nenas e nenos ó seu arredor.

A tódolos nosos pais, a APA, os que xa foron nomeados e a todos vostedes, veciños de Beluso:

!!! BON NADAL !!!

Rosa M<sup>a</sup> Estévez Estévez 4<sup>a</sup> A

Habiendo observado los resultados obtenidos después del reconocimiento efectuado por el Gabinete Médico en el curso anterior, me causó una gran sorpresa, el comprobar que una gran mayoría de alumnos de este Centro, tuvieran problemas de "caries". Sorpresa que llegó a convertirse en preocupación cuando en el presente curso y después de un nuevo reconocimiento, compruebo por los resultados que el problema sigue latente.

Desde este periódico, y sin afán de sentirme protagonista, pues reconozco de antemano mi ignorancia sobre la materia, quisiera dictar unas normas para conseguir una buena salud buco-dental; ya que a través de la boca el ser humano va a obtener todo lo necesario para su nutrición, desarrollo y crecimiento.

A.-ALIMENTACION.-Para la salud de los dientes es muy necesario hacer una alimentación sana pero es mucho más importante dejar de tomar alimentos dulces y pegajosos.

Así como se enseña al niño a tomar caramelos, postres dulces, galletas, chocolates, bebidas azucaradas, etc.; del mismo modo puede aprender a alimentarse más saludablemente a base de ensalada, frutas y verduras, nueces, leche y demás alimentos que no van a contribuir a la formación de caries y que, mediante el calcio, las vitaminas y los elementos que contienen, fortalecen y hacen más sano al individuo.

Las bacterias que están de una manera natural presentes en la boca, al ponerse en contacto con los restos de azúcar y de harinas refinadas que contienen los alimentos, formarán un ácido que en muy poco tiempo atacará y disolverá el esmalte del diente.

Este va a ser el comienzo de la caries dental y de muchas enfermedades de las encías.

B.-HIGIENE.-Un cepillado adecuado y regular, realizado inmediatamente después de cada comida, ayuda a prevenir las enfermedades de la boca y de los dientes. El cepillado puede ir acompañado de un dentífrico, consiguiendo así una mejor limpieza y dando un cierto frescor a la boca.

En el caso del niño, los padres deben comenzar enseñando una buena técnica de cepillado, pues si los conocimientos y costumbres sobre higiene y salud de la boca se aprenden en edad temprana, luego será más fácil que se apliquen bien durante el resto de la vida.

C.-ODONTOLOGO.-Cuando el niño va a asistir por primera vez a la escuela, es importante que haya pasado un reconocimiento médico y también odontológico.

A cualquier edad, la visita periódica al dentista es un seguro para poder gozar de una buena salud buco-dental. Esta visita se debe realizar, por lo menos, cada año, así los pequeños problemas, tempranamente descubiertos, podrán ser corregidos antes de que lleguen a constituir incómodas molestias, serios desarreglos o dolorosas situaciones. El dentista con sus conocimientos y ayudado por los rayos X, podrá descubrir a tiempo una pequeña caries, una inflamación de la encía, una mala posición de los dientes, pudiendo así aconsejar y aplicar los medios necesarios para que el mal no progrese. Cualquier enfermedad de la boca puede repercutir en el estado general del individuo.

También es verdad, que estas visitas al dentista deberían estar contempladas por la Seguridad Social, y no a cargo del bolsillo de cada uno, pues para algo se pagan los impuestos que a mi modo de ver son muchos para las pocas prestaciones que se tienen.

Para terminar y a modo de resumen: -Hacer una alimentación sana y comer pocos dulces.

-Realizar un buen cepillado de dientes y encías después de cada

# UNA-MUERTE-SEGURA

En estos meses se ha estado hablando mucho sobre la contaminación en las rías gallegas y en especial en la de Pontevedra.

Según estudios realizados por el MOPU, en el interior de la Ría de Pontevedra se vierten diariamente 24.300 m<sup>3</sup> de aguas residuales urbanas que se reparten especialmente entre los municipios de Pontevedra, Marín, Sanxenxo, Bueu y Poyo. De ellos es Pontevedra el que más residuos vierte con 13.650 m.

Todos los municipios, a excepción de Sanxenxo, vierten sus aguas residuales sin depurar.

Los vertidos residuales INDUSTRIALES tienen nombres y apellidos. Así por ejemplo entre las industrias ENCE (Celulosas de Pontevedra) y ELNOSA vierten el 75% de los vertidos residuales. (Incluidos urbanos e industriales). Otras industrias que vierten sus residuos a la Ría son TAFISA, MASSO, LEIBOREA, GAMASA, SACOA y ANGAR, aunque las 4 últimas en menor proporción que las primeras. Según la citada revista, MASSO vierte un total de 674 m<sup>3</sup>/día.

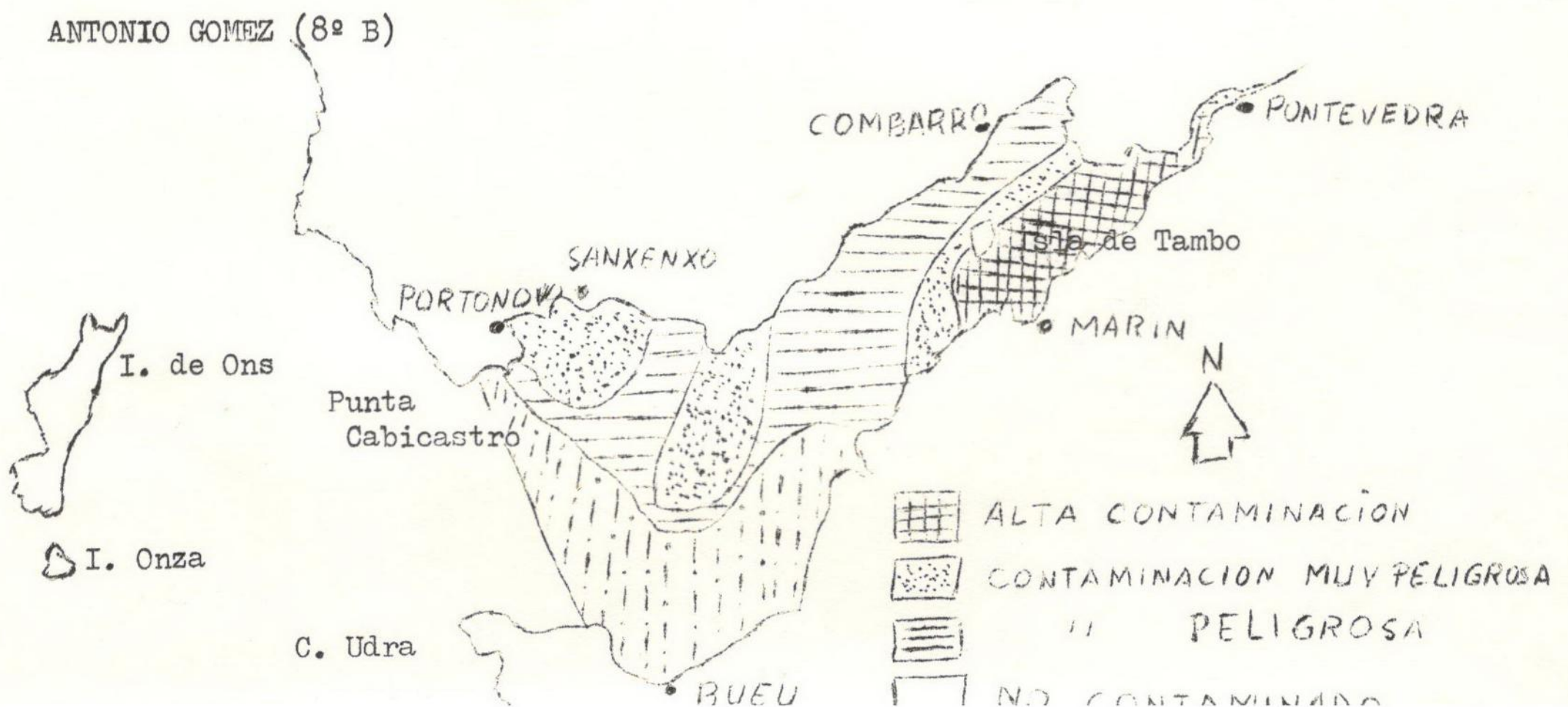
Entre las industrias potencialmente más contaminantes hay que citar a ELNOSA. En ella se fabrica cloro, sosa e hidrógeno. En la obtención del cloro y sosa se emplea mercurio,

La amenaza más importante es el mercurio por su persistencia, toxicidad y tendencia a la bioacumulación, porque, según los análisis realizados en 54 mejillones, más de 8 sobrepasaban la cantidad límite de mercurio establecido por la legislación española. También fueron detectados otros metales como el zinc, cadmio, manganeso, plomo, hierro etc. aunque no en cantidades muy elevadas. También se encontraron otras sustancias como el D.D.T.

Para sanear esta Ría sería necesario poner depuradoras en puntos como Pontevedra, Poyo Raxo, Sanxenxo, Marín, Bueu etc. El precio aproximado de estas depuradoras sería de unos 2.000 millones de ptas.

Asimismo habría que buscar la forma de que las industrias no arrojaran sus vertidos a la Ría.

DESDE LAS PAGINAS DE ESTE HUMILDE PERIODICO PEDIMOS A LOS ORGANISMOS COMPETENTES QUE PONGAN TODOS LOS MEDIOS A SU ALCANCE PARA SALVAR "NUESTRA" RIA. UNA JOYA SEMEJANTE NO PUEDE DEJARSE EN MANOS DE UNOS CUANTOS PESETEROS INCOMPRESIVOS.







### La paloma de la Paz

La paloma de la Paz  
es blanca como la nieve  
y vendrá por Navidad  
a darnos felicidad.

Recorre mares y océanos  
ríos y continentes  
buscando a a aquellas personas  
que la adoran y la quieren.

Vuela por el cielo  
con una pequeña ramita  
sus hojas son muy verdes  
y nunca se marchita.

Así es nuestra paloma  
la paloma de la Paz  
que vendrá por Navidad  
a darnos felicidad.

Rut Serantes Chao.-6º A

Hoy viene Papá Noel  
cargadito de regalos  
y después de él  
vendrán los Reyes Magos.

Vendrán con la misma alegría  
con la que vino Papá Noel  
pero ellos, sin embargo  
vendrán de Belén.

Vendrán con sus regalos  
a dejarlos en mi casa  
y yo por la mañana  
me levantaré entusiasmada.

Me traerán muchos regalos  
todos maravillosos  
los más bonitos  
alegres y grandiosos.

Lucía Feijoo Siota.-6º A

### Ha llegado el invierno

Cuando estoy aquí, en la cama, y oigo golpear el viento en la ventana, o el suave y molesto repiqueteo de la lluvia en el tejado, parece que no, pero.... ¡qué aburrido es el invierno!

Los caminos encharcados y fangosos, la lluvia o el granizo que no cesa de caer, ¡uf!, y claro, como siempre, encerrado en casa, buscando a toda costa algo con que pasar el tiempo, teniendo que soportar los llantos de mi hermano pequeño, y mi madre diciendo que tengo que ser bueno porque sino no podré comer turrón.

Y hablando de turrón, el invierno a veces no es tan malo, ya que con él, además de la monotonía de estar siempre en casa, vienen las vacaciones y la Navidad, y la Nochebuena, y los Reyes Magos...., sí, sobre todo los Reyes Magos. Cómo me gustaría despertar un día y ver los calcetines llenos de regalos, y junto a ellos a Melchor, no, mejor a Gaspar, no, mejor a

Baltasar, no, no, mejor a los tres juntos, y contarle mis problemas, sin miedo a que los mayores me digan que tienen muchas cosas que hacer.

¡Aaaaaaahhh!..Mejor^ que me duerma, sí, que me duerma, que me duerma, quuuuee mmme duerrrrrrmmmm.....

Isidro García de la Torre.-6º A

#### GALICIA

En Galicia se planta maíz,  
frutas y hortalizas.  
Tiene árboles frondosos  
con sus hojas y ramitas.  
Galicia plantadora,  
plántame un olivar  
para ofrecer a mis padres  
el día de Navidad.

Teresa Sola Moares 5ºA

#### EL NIÑO

Por la noche cuando sale la luna,  
el Niño comienza a llorar,  
porque no tiene a su madre  
para poderlo consolar.  
No llores Niño bonito,  
no llores más,  
que pronto será de día  
y podrás ver a tu mamá.  
Al amanecer,  
su madre cargada viene  
y el niño ya la ve venir  
y deja el niño bonito de sufrir.

Lucía López Corredoira  
6ºA

#### POESIA A LA NAVIDAD

En esta poesía,  
que dedico a la Navidad,  
rindo homenaje a la alegría,  
a la alegría y a la paz.  
Empezamos haciendo un Belén  
con Reyes Magos y pastores  
pues es una acción de bien  
una muestra llena de amores.  
San José y el Niño  
y también Santa María,  
son nuestros mejores amigos,  
nuestra eterna compañía.  
Comed mucho turrón,  
de esta Navidad disfrutad,  
y un villancico y una canción  
no paréis de cantar.

6ºC  
Isidro García de la T.

#### YA VIENEN LOS REYES MAGOS

Ya vienen los Reyes Magos  
cargaditos de regalos  
al niño Jesús,  
que los recibe con agrado  
Los pastores de Belén  
quedaron muy asustados  
al ver a los Reyes Magos  
cargaditos de regalos.

Mª Rita Dacosta Rodal 6ºA

Estaba tan canso, mamá.....

Cando miña nai chamou por min, eu xa estaba no colo do sono. Non a ouvín, chamoume e non lle respotei. Xa era demasiado tarde. Fixera o camiño nun intre, e cando me quixeron buscar eu xa pasara a fronteira da "duermevela". O meu corpo estaba alí, sereo, calmo, pousado enriba da cama. Non precisei nin sabás nin mantas para quentarme da friaxe da noite. Estaba tan canso que non souben quita-la roupa nin os zocos. Durmían conmigo.

A miña alma voara lonxe, moi lonxe, por enriba de tellados, camiños e corredoiras, por enriba de montes e vales, por enriba de campos e fragas, por enriba de tódalas miñas preocupacións, por enriba do meu cansancio. Quizais por iso, cando miña nai chamou por min eu non respotei.

Dixérome pola mañá que mamá chorara moito. Mamá chorou, berrou con tódalas súas forzas, chamou ós veciños pedindo axuda e consolo. Mamá toleou axiña e berraba sin tino: ¡O meu fillo está morto!. ¡Morreu o meu filliño da alma!. ¡Quero morrer eu tamén!. ¡Quero morrer!. ¡Quero morrer!.....

Pouquiño a pouco foi perdendo as súas forzas, foise apagando, foi caíndo na oscuridade profunda do sono. Ela tamén durmeu. Mamá e mais eu estabamos a durmir.

Cando espertei pola mañá, dixéronme que mamá chorara moito, dixéronme que mamá berrara sin tino, dixéronme que mamá toleara, dixéronme....

Cando espertei pola mañá, miña nai xa tiña o almorzo preparado. Bicoume coma sempre, coma cada mañá. Miña nai estaba leda coma sempre, coma cada mañá. Mamá estaba cantando coma sempre, coma cada mañá. Ouvín o ruído da louza na cociña coma sempre, coma cada mañá.

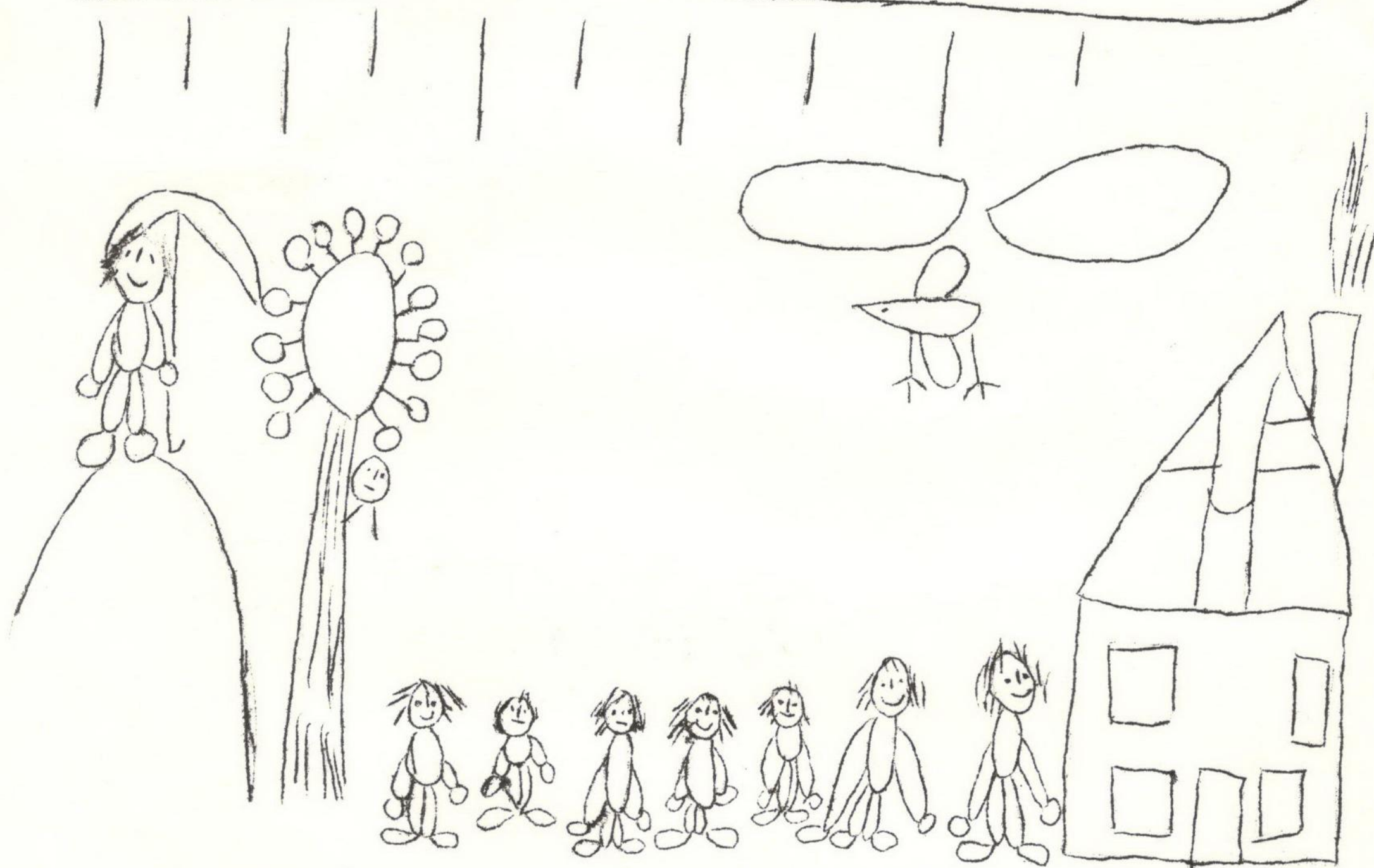
Eu deille un bico coma sempre, coma cada mañá. E funme a xogar cos outros nenos. Funme ca ledicia de saber que todo fora unha horrible pesadilla.

Estaba tan canso, mamá, que esquecín quitarme a roupa e os zocos.

Estaba tan canso, mamá, que cando chamaches por min, eu xa durmía.

Estaba tan canso, mamá.....

# XOGO DO LOBO - Párvulos



Un neno é o lobo eponse nun alto. Os outros van cantando:  
"Paseemos polo bosque mentras o lobo non ven", e preguntan:  
"Lobo ¿Estás?... O lobo contesta:  
"Estóu poñendo os pantalóns"... Os nenos marchan cantando:  
-Lalala lalalalala lalala lalalala  
"Paseemos polo bosque mentras o lobo non ven. Lobo ¿Estás?"  
"Estóu poñendo a camisa."  
-Lalala lalalalala lalala lalalala  
"Paseemos polo bosque mentras o lobo non ven. Lobo ¿Estás?"  
"Estóu poñendo os zocos"  
-Lalala lalalalala lalala lalalala  
"Paseemos polo bosque mentras o lobo non ven. Lobo ¿Estás...?"  
"¡Ahí vou!"... e volta a correr detrás dos nenos, ó que pille fará  
de lobo no xogo seguinte.

Amúsica da canción preguntáilla ós párvulos, e... ¡Pasaino Ben!

# LOUSAS

## EL DICCIONARIO

- UN CALVO = El que no tiene un pelo de tonto.
- VESTIDO- Cortina que non siempre tapa.
- ZAPATOS- Prendas que a veces tienen hambre.
- PEINE- Rastrillo que ara el cabello.
- JARRA- Vaso con barriga y mano en la cintura.
- PENDIENTES- Ramas postizas del pabellón auditivo, algo que cuelga.
- CALCETINES- Prenda con propaganda de quesos.
- CAMISA- Util limpia cuellos que se compra con mellizas.
- JERSEY- Ladrón de ovejas que quiere ser su misma piel.
- ESCOBA- Caballo de las brujas. Huracán que lleva por delante lo que encuentra. Peluda barrendera.
- PALO- Elemento que en las broncas lo quitan y nos lo ponen en la cabeza.
- PIPA- Cafetera que echa humo.
- LIBRO- Papelera encuadernada, parlante.
- LAPIZ- Arbol sin ramas. Brocha de grandes pintores.
- CARTERA- Util que encierra espagueti y macarroni.
- CAJON- Vagón con vaivén.
- MESA- Artilugio que aguanta a toda la familia.
- SARTEN- La guitarra freidora. Se quema y no grita, se aguanta en la cabeza cuando llega velozmente en las reyertas.
- CHIMENEA- Un puro gigante.
- CENICERO- Cuidado! Lo que recoge...
- CHAQUETA- Funda con cerradura.
- GAFAS- Se necesitan para descifrar las visiones.

5º A

## RECETA

### -Ingredientes-

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| -1 bolsa de ojos de murciélago.  | -Medio kilo de abono.  |
| -1 botella de aceite. (especial) | -1 botella de bicarbonato.                                     |
| -5 ó 6 tripas de ratón.          | - Si es posible un colmillo de drácula( no se los quiten todos |
| -1 cabeza de sapo intosicado.    |  |

- 12 huesos de muerto.
- Una serpiente con veneno.

- Preparación-

Primero se prepara la cazuela rota; después se echa el aceite malo. Seguidamente, por este orden, los ojos de murciélago, las tripas de ratón, la cabeza de sapo, las patas de cuervo, los huesos de muerto, la serpiente con el veneno, medio kilo de abono,. Se mete todo en la cazuela donde está el aceite hirviendo, se echa el bicarbonato se deja un día a fuego lento, se espera y después ¡A comer quien quiera!

Ma del Carmen Porto. 6<sup>da</sup>A

A LOUCURA DOS PRECIOS NOS DERRADEIROS ANOS

PRODUCTO	ano 1970 pets.	ano 1979 pets.	ano 1986 pets.
Arroz-----	20	56	75
Pan-----	8	27	87
C. ternera 1 <sup>a</sup> -----	200	660	1100
Pollo -----	50	135	275
Merluza-----	200	750	1200?
Leche-----	9	33	65
Huevos extra-----	46	82	195
Aceite oliva-----	45	138	285
Naranjas extra-----	14	70	105
Azúcar-----	16	43	115
Tabaco negro-----	12	18	42
Gasolina súper-----	11	46	78

ENFERMEDADES PROFESIONALES

- El matemático tiene: cálculos.
- El meteorólogo: nubes en los ojos.
- El arquitecto: pies planos.
- El guardia urbano: trastornos en la circulación.
- El jefe de negociado: Fractura conminuta.
- El pescadero: espinillas.
- El perito: peritonites.
- El empresario: tifus.
- El triguero: granos.
- El centero: mal de piedra.
- El molinero: dolor de muelas.
- El cocinero: callos
- El abogado: pérdida de juicio.
- El tendero: pérdida de peso.
- El pintor mal color.
- El electricista: tensión alta.

## FAMA

- A fama propia depende da allea.
- Ninguén é máis honrado do que o veciño quere.
- A canas honradas, nonhai portas pechadas.
- Boa fama roubo cobre.
- O bo nome válelle máis que toda a riqueza ó home.
- A auga lávao todo menos a mala sona.
- Quen perde a fama, nunca logra acadala.
- Mellor a próbeza con boa fama que riqueza con mala.
- Colla boa fama e déitate a dormir.

## VELLEZ

- A galiña vella fai bo caldo.
- Vanse os amores , quedan as dores.
- Non hai ninguén tan vello que non pense vivie outro ano.
- Dos nenos e os vellos todo con calma sufro, porque fun o primeiro, espero serlo segundo.

## COBIZA

- Dalle un ovo o cobizoso e pedirache a galiña.
- O cobizoso o moito ten por pouco.
- Bo diñeiro é o meu, pero gústame máis o do veciño.
- Entre o honor e o diñeiro o segundo é o primeiro.
- A cobiza rompe o saco.
- O cobizoso por colle-lo alleo, perde o propio.
- Galgo que vai tras duas lebres, sen ningunha retorna.

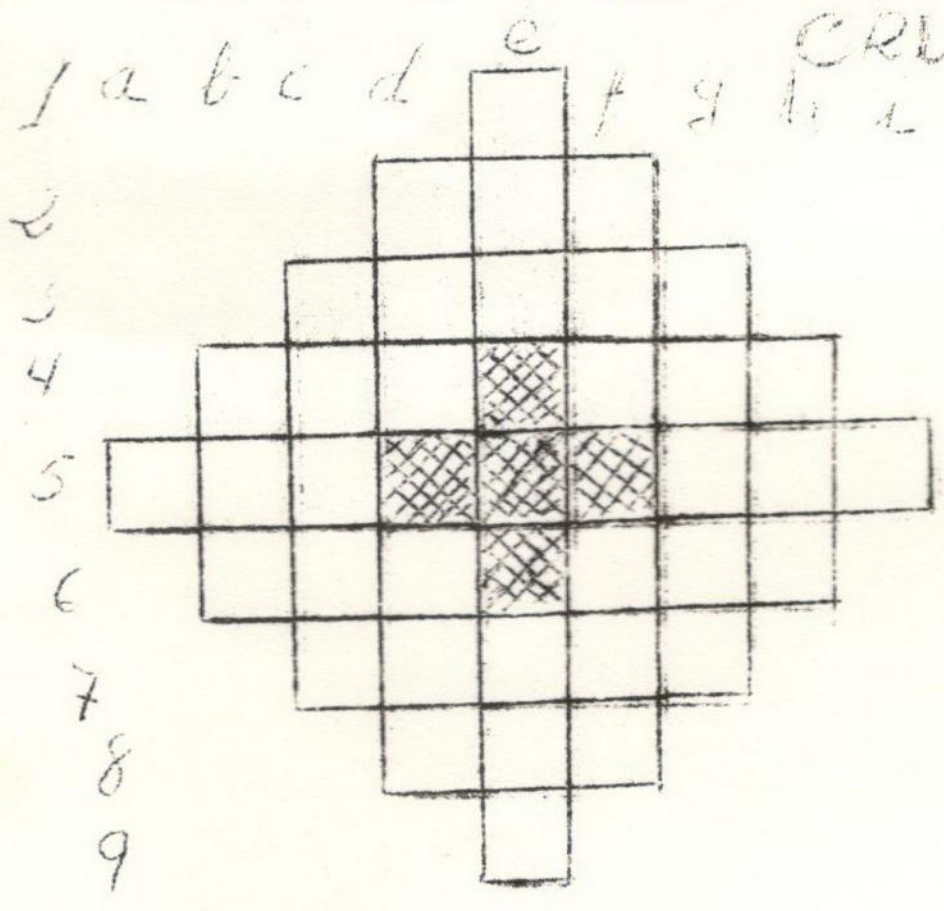
## LABORIOSIDADE

- Fan máis poucos e bos que moitos que o sexan menos.
- Non lle falta nunca á boa lavandeira pedra.
- Fai moito e fala pouco , que o contrario fai o tolo.
- Mans que que traballan , non son mans son alaxas.
- O oficio quita o vicio.
- Can, que anda, con oso tropeza.
- Traballador dilixente gaña para comer quente.
- Home traballador e muller bba , a casa vacía fanna chea.
- Imita a formiga se queres vivir sen fatiga.
- Se queres ser dichoso, non esteas nunca ocioso.

*Apóstrofo. S.L.*

# PASATIEMPOS

## CRUCIGRAMAS

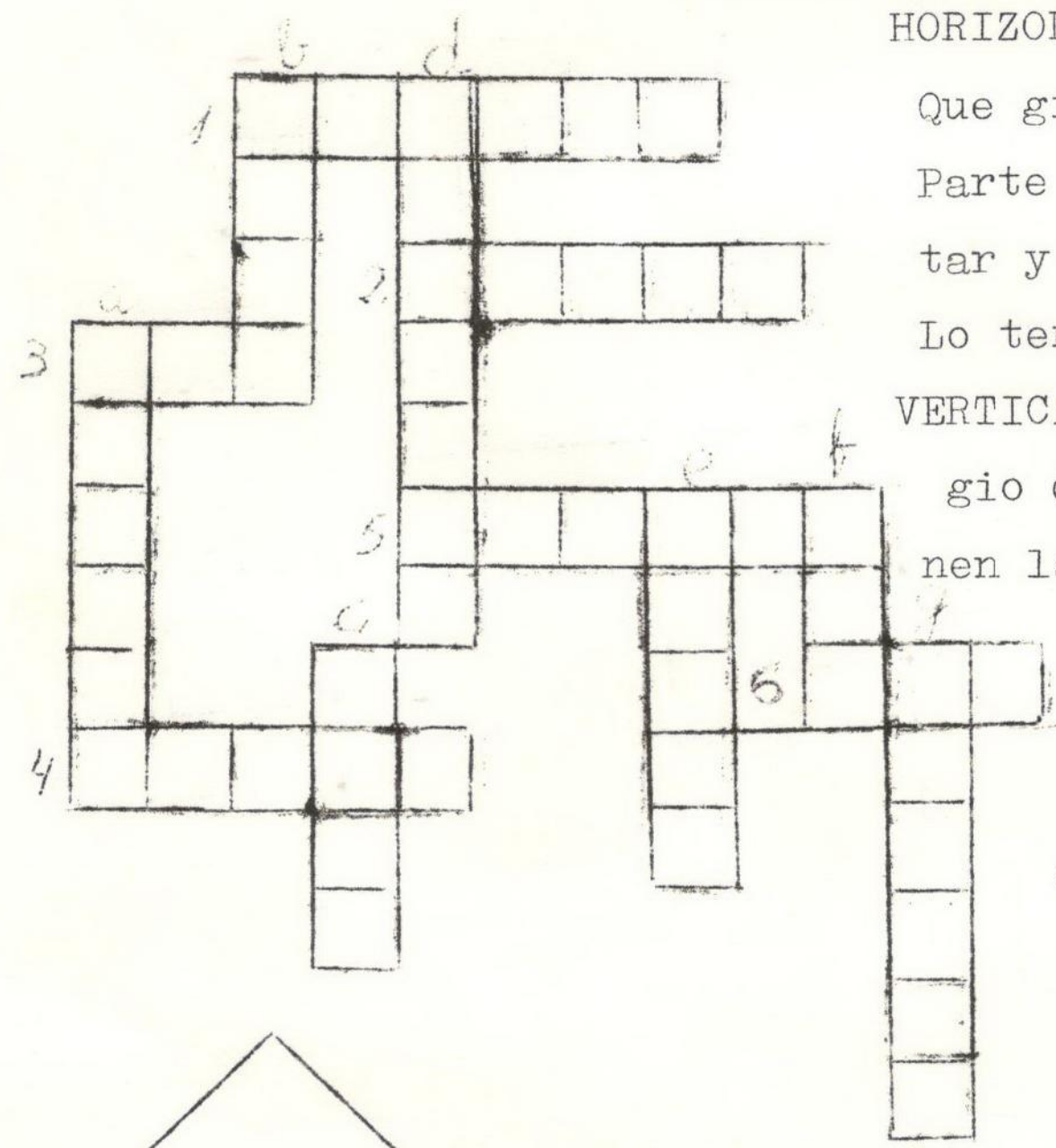


HORIZONTALES.-1: Consonante. 2: Número. 3: Nombre de mujer. 4: Adverbio de cantidad. Pase la vista por un escrito. 5: Hijo de Adán. Muestra alegría. 6: Condimento. Al revés yunque. 7: Al revés tapar. 8: Astro. 9: Consonante.

VERTICALES.-a: Consonante. b: Espacio de tiempo. c: Asesinar. d: Concedes. Artículo plural. e: Título novilarario inglés. Preposición. f: Afluente del Miño. Condimento. g: Al revés labor.

h: Al revés, pariente. i: Vocal.

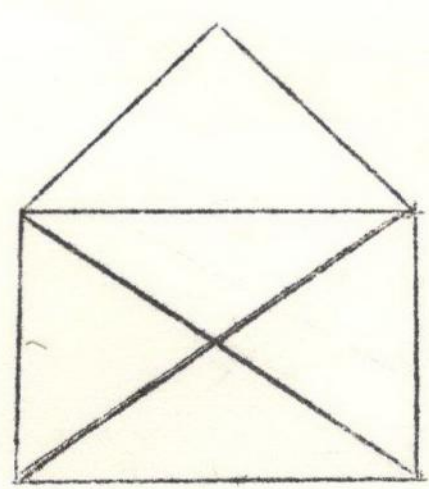
~~~~~



HORIZONTALES 1- Vehículo pesado. 2: Que gira. 3: La tienen las aves. 4: Parte del árbol. 5: Sirve para cortar y se lleva en el bolsillo. 6: Lo tenemos en la cara.

VERTICALES.-a: Endulzante. b: Artilugio de madera o cartón. c: La tienen las ovejas. d: Fruta que dio Eva a Adán. e: Provincia vasca. f: Tiene dientes y sirve para condimentar. g: Prenda de abrigo.

Asun 7ºA



Dibuja un sobre como éste sin levantar el lápiz y sin pasar por la misma línea más de una vez.

# HIMIR

## ALGUNS CHISTES DOS NOSOS RAPACES

Dous borrachos ían po-la rúa e dille un á outro:

- Non che parece que estas escaleiras son moi anchas.?

-A min no me importa iso, o que me importa é que teñen o pasamans moi baixo.

Ana 4º B

Era unha vez un porreiro que tiña o pelo tan longo que lle chegaba ó "pousadeiro", ía a facer unha viaxe. Pasou por alí un velliño e o porreiro preguntoulle:

- Falta moito para chegar a León?

E dille o vello:

-Soio che falta o rabo.

Breixo 4ºB

## VISITANDO SEVILLA

El guía.-Esto que ven ustedes aquí es la torre del Oro, levantada por los moros el año..

El turista.-En New York esto hacer en cuatro días.

El guía.-Aquí está el Alcázar, Verdadera joya musulmana...

El turista.-En New York, esto hacer en dos días.

Siguen visitando Sevilla, y el turista al llegar a la Giralda, pregunta:

-¿Y esto, qué es?

## EL PESO DE LOS CUERPOS

¿Vamos a ver, pequeño; ¿qué pesa más, un litro de viño o un litro de agua?

-Un litro de vino.

-¿Y en qué te fundas para decir que el vino es más pesado que el agua?

-En que mi vecino, cuando bebe agua, anda muy ligero; pero cuando bebe vino, lo traen a casa entre dos guardias y no pueden con él.

## NAUFRAGIO

-¿Sabe usted nadar? Esto se pone malo.

-Yo no; ¿y usted?

-Creo qu sí.

-¿Qué es eso de creo?

Es que he estudiado natación por correspondencia.

## PARA SALIR DE DUDAS

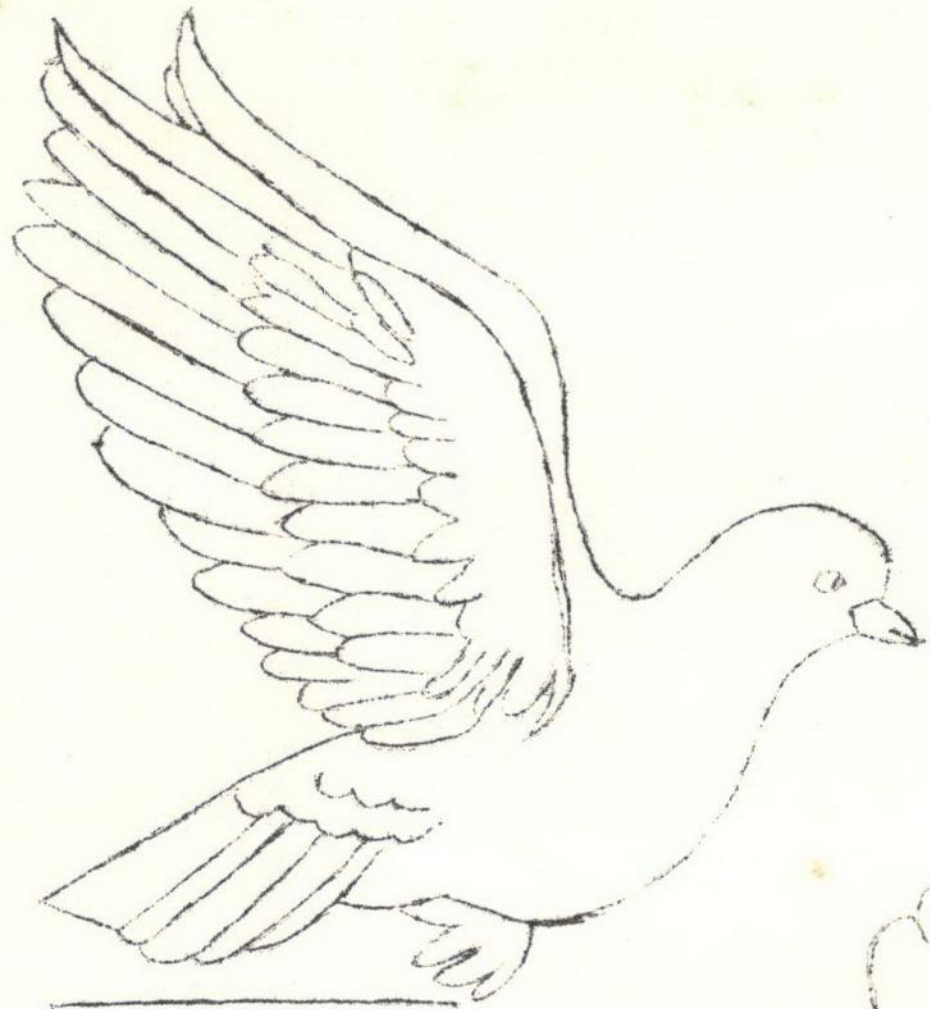
-¿Por qué lloras, Isabel?

Porque la maestra me ha castigado por no saber donde están los Alpes.

-Bien hecho. Así otra vez no se te olvidará donde pones las cosas.

## MERLUZA

-Oye, Toribio, ¿Cómo sabe uno cuando está borracho?



FELICIDADES

