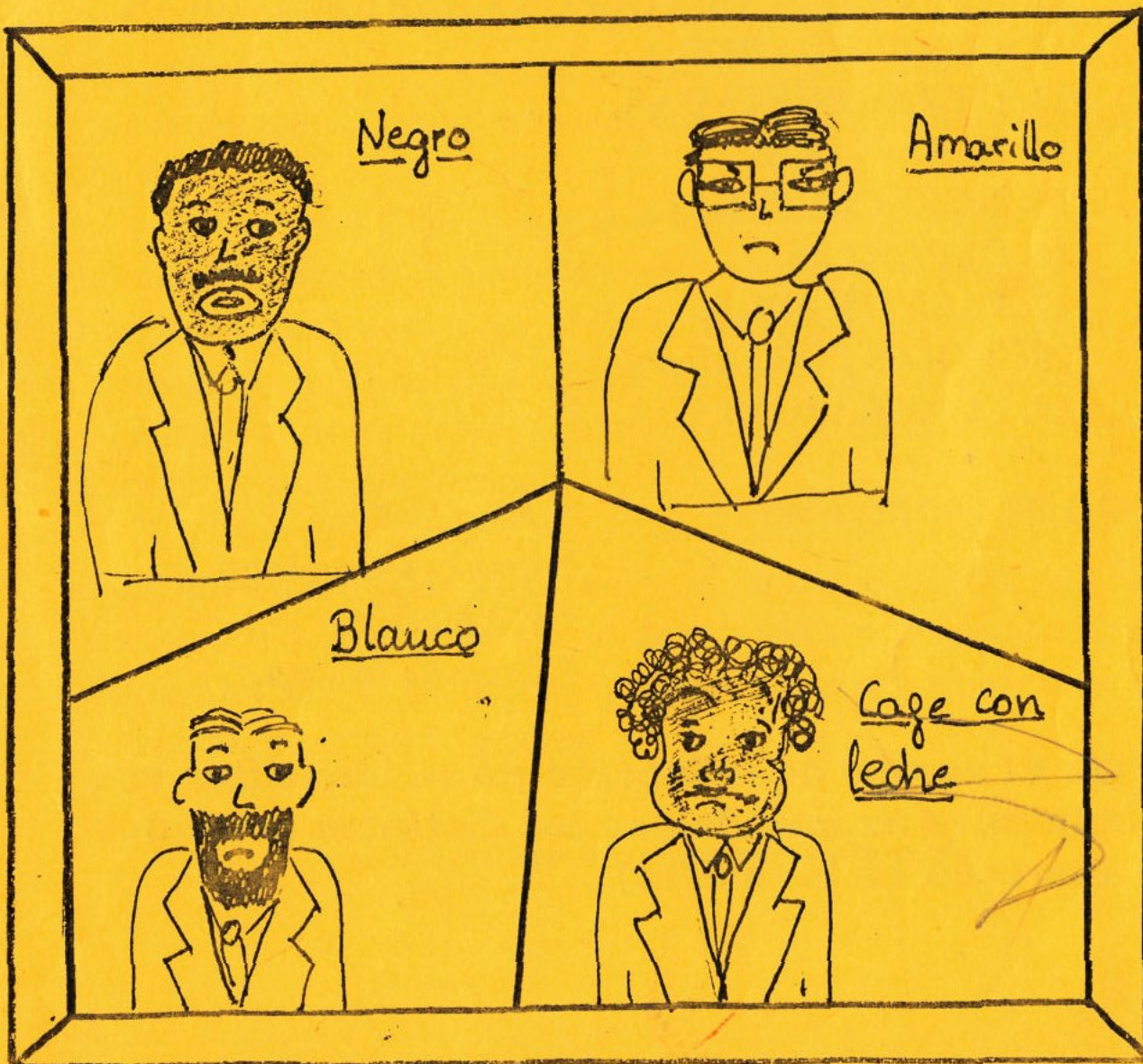
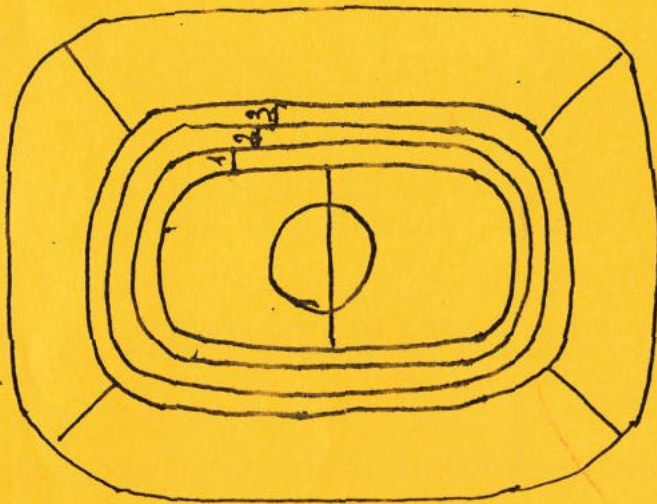


EL ROMERIAL

Nº 5



RAQUEL HUESO EDD

SUMARIO

1. PORTADA.
2. SUMARIO Y EQUIPO DE REDACCION.
3. EDITORIAL.
4. TEMA DE FONDO: "LA INTOLERANCIA".
5. RINCON DE POESIA.
6. SALUD: "MENOPAUSIA Y CLIMATERIO".
7. LOS CHICOS OPINAN.
8. REFRANES.
9. OTRAS PORTADAS.
10. APUNTES DE HISTORIA LOCAL.
11. GUIA PARA ANDAR POR CASA (PARA CHICAS).
12. CURIOSIDADES.
13. OTRAS PORTADAS.
14. SABIAS QUE...
15. OCIO CULTURAL.
16. DEPORTES.
17. PASATIEMPOS.
18. OTRAS PORTADAS.
19. CONTRAPORTADA.

EQUIPO DE REDACCION:

- * Julio Marín.
- * Amparo Domingo.
- * Pili Mallén.
- * Rosa M. Mateo.

(NOTA: El equipo de redacción no se identifica con las opiniones expresadas en los distintos artículos que aparecen en la revista).

EDITORIAL

Tienes en tus manos un nuevo número de nuestra revista. Una vez más intentamos, no sin gran esfuerzo, que este empeño por vivir y disfrutar de la cultura sea una inquietud común para todos y todas.

Nuestro trabajo consiste en ordenar y organizar esta revista, pero insistimos en que lo que verdaderamente cuenta son vuestras opiniones y colaboración para que a través de las distintas sugerencias podamos dar cabida a la pluralidad de ideas e intereses.

Somos conscientes de nuestras limitaciones y también de las lagunas que existen en éstos papeles, que su profundidad en el tratamiento de los temas no es la más adecuada, y en algunas ocasiones tampoco lo más objetiva posible. Por ello, volvemos a reiterar que este trabajo se mejoraría con la ayuda y colaboración de todos y todas.

Queremos hacer hincapié en el tema de fondo que en este número nos ocupa: "La Intolerancia", pues éste es el año internacional para tomar conciencia y luchar contra la discriminación por razones políticas, de salud, religión, sexo, cultura, ideológicas, de raza, y un largo etcétera. Desde aquí queremos lanzar un mensaje de solidaridad, respeto y tolerancia.

Para despedirnos, decir que ésta es una revista de andar por casa, que no pretende altos vuelos ni espera recoger agradecimientos, pero sí desea ser un medio de expresión y comunicación entre todos y todas que sentimos y vivimos nuestro pueblo como algo a potenciar, impulsar y mejorar.



TEMA DE FONDO

LA INTOLERANCIA

En un siglo como éste, tan avanzado científica y culturalmente, la intolerancia sigue siendo uno de los grandes escollos que quedan por superar, y ésto aún a pesar de las grandes lecciones que la Historia del Hombre nos ha dado.

La intolerancia se manifiesta de muchas maneras en todo aquello que nos rodea, pero todas esas formas tienen siempre **algo en común**: el rechazo injustificado por parte del hombre de ideas ajenas a las propias, así como de determinados colectivos considerados como "inferiores".

Las **causas** las encontramos en el orgullo y vanidad del ser humano, principalmente. La ambición desmedida es otra bastante frecuente, revelándose en la política de manera especial. En menor medida, la falta de cultura está también en la raíz de males como el machismo, racismo y discriminación a homosexuales y a diversos grupos culturales.

Hagamos una reflexión más o menos profunda acerca de las muchas maneras de manifestar intolerancia por parte del Hombre:

- EN POLITICA: Las formas de gobierno dictatoriales (fascismo y comunismo radical) representan la forma más acérrima de intolerancia política.

Toman como pretexto la búsqueda del "bienestar del Pueblo", pero sin contar con él.

Limitan la educación de sus ciudadanos, en beneficio de unos pocos, y prohíben la entrada de ideas liberales. De esta manera, el Pueblo no puede tener conciencia crítica que le lleve a rebelarse en contra del régimen establecido; no habrá un progreso que permita el reparto de los bienes, que de otra manera estaría en manos de unos pocos. Afortunadamente, estamos asistiendo a la caída, año tras año, de los últimos regímenes despóticos que quedan en el mundo.

A pesar de ésto, no debemos complacernos del todo, pues aún en la mayoría de los sistemas democráticos la intolerancia encuentra situaciones de las que aprovecharse, como son la coexistencia en un gobierno de varios partidos políticos que, en lugar de aportar soluciones alternativas a los problemas -soluciones que supondrían una colaboración con el partido gobernante- lo que hacen es agravar las cosas cuando usan el insulto y la crítica destructiva como objetivo principal de su labor.

Así mismo, el terrorismo debe incluirse como otro aspecto gravísimo de intolerancia política que no sólo se vale del terror para imponer sus creencias, sino también para dar cauce a la rabia que siente el "mal perdedor".

- EN RELIGION: Es el llamado fanatismo religioso su exponente máximo.

Rechaza por completo cualquier doctrina distinta de la propia, hasta el punto de amenazar y perseguir a todo aquel que no se someta a ella.

El fanático adora a su dios de una manera totalmente irracional y desmesurada.

Es un tipo carente, por lo general de instrucción, con una personalidad débil, fácilmente influenciable.

En el extremo opuesto se sitúa el tipo culto, ambicioso y cruel que pertenece a

la clase dirigente, movida por su anhelo loco de expansión religiosa.

El fanatismo religioso impregna por completo la vida del individuo en cuanto a forma de vestir, código penal, vida matrimonial y una larga serie de aspectos sociales y culturales.

Casi a diario la prensa se hace eco de algún atentado despiadado a manos de integristas islámicos.

- EN NUESTRA VIDA SOCIAL: Machismo, racismo y discriminación de determinados colectivos, como homosexuales, lesbianas y disminuidos físicos y psíquicos.

Todas estas manifestaciones se producen cuando varios individuos se consideran un "ser superior" con respecto a otros de distinto sexo o raza. En otras ocasiones las causas hay que hacerlas depender de ciertos prejuicios. Así hay que recordar esos dichos populares de "los negros huelen mal", "las mujeres sólo valen para la cocina", o ese otro de "los cojos tienen mala leche".

En el caso de los disminuidos físicos y psíquicos se sigue creyendo en su inutilidad para desarrollar muchas tareas. Lo mismo se piensa con respecto a los ancianos. Pero el hecho de que persista la discriminación hacia todas estas personas después de muchos años en los que se ha demostrado claramente la igualdad e incluso superioridad en todos los campos profesionales y artísticos, nos hace pensar que detrás de esos prejuicios se esconde el orgullo de quienes lo poseen. Ésto resulta lamentable, y es, además, de preocupar que, en el umbral de un nuevo siglo sigamos teniendo noticia de nuevos actos de "limpieza étnica" cincuenta años después de aquel atroz e imperdonable holocausto nazi.

- EN EL DEPORTE: el caso más extremo de intolerancia fue la tragedia del estadio de fútbol Heissel de Bruselas, en la que decenas de seguidores italianos murieron aplastados por una avalancha de rivales ingleses.

Poco tiempo después se volvió a repetir una tragedia muy semejante en Inglaterra, durante una competición entre equipos del mismo país.

Aunque es en ese lugar donde quizás se manifiestan de manera más desenfrenada las pasiones por el fútbol, ningún otro está libre de sentimientos de odio y de desprecio por equipos contrincantes.

Sin duda alguna la filosofía del deporte: **LO IMPORTANTE ES PARTICIPAR** se ha perdido en su totalidad porque por encima de él prima el orgullo de clase social (recordemos los famosos enfrentamientos Sevilla-Betis); intereses políticos de carácter nacionalista (Barcelona-Madrid, Español-Barcelona); intereses económicos (árbitros que favorecen al grande).

Esta intolerancia se hace evidente en todas las esferas del deporte: directivos, entrenadores, árbitros, jugadores y afición.

Comienza con hechos en apariencia insignificantes como insultos, provocaciones y faltas intencionadas, y termina acrecentándose con actos vandálicos a manos de "ultras" o con tragedias como las mencionadas al principio.

Mucho de los que he expuesto hay que trasladarlo igualmente al resto de los deportes.

- ENTRE COMPATRIOTAS: es frecuente menospreciarse y humillarse "poniendo etiquetas" a los que pertenecen a regiones diferentes.

Cuántas veces habremos escuchado dichos populares como "Antes marrano que murciano", ó "En Aragón, buenos vientos y mal varón".

¡ Parece que no tenemos otras ocupaciones!

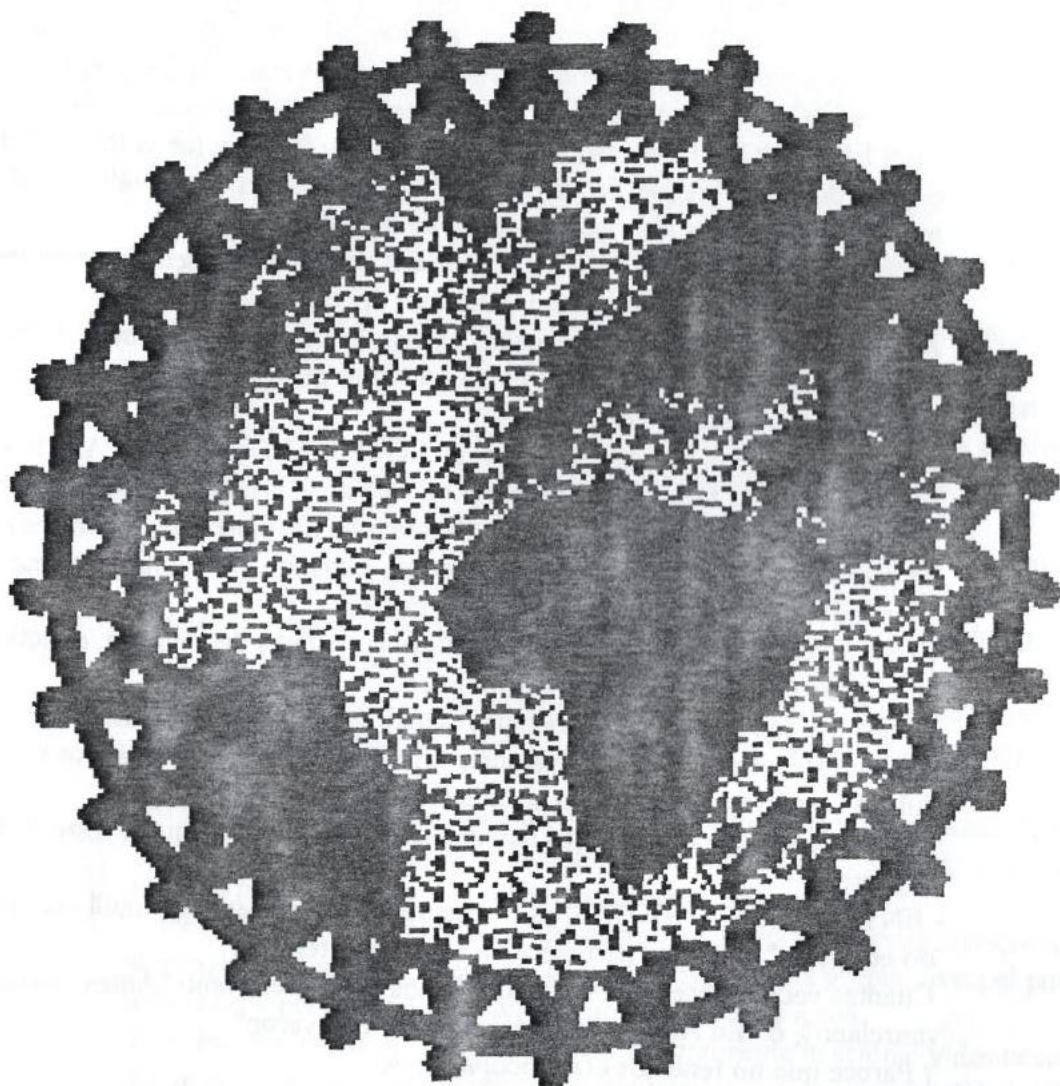
¿ La causa? El recelo y la envidia, la cual, además de ser uno de nuestros pecados capitales, ha sembrado de odio el mundo y ha sido el germen de todas las guerras.

Tras estas reflexiones, a modo de conclusión, aconsejo tener siempre presente en nuestra conciencia un principio fundamental para una buena convivencia:

SER RESPETADO IMPLICA RESPETAR A LOS DEMAS.

M^a Carmen Serrano Lahuerta.

Profesora del Colegio Público "Carmen de Pedro".



RINCON DE POESIA

LOS DISPARATES DEL RIO MARTIN

Por el río Martín bajaba un submarino
cargado de lechugas, aceitunas y vino,
cogidos en las Parras por sus
cien mil vecinos;
una rana lo vió y le tiró un pepino;
le dió al capitán, dejóle sin sentido;
cayeron por la borda la carga
y sus marinos;
se fue a la deriva, navegando sin tino;
chocó con un peñasco
en medio del camino
y en el pozo l'azu
se hundió el submarino.

Llegó una manada de 30 cocodrilos;
comieron las lechugas,
bebieron todo el vino;
contentos se pusieron,
daban grandes brincos;
bailaban a la rueda de la mano cogidos;
saltaban a la comba, fumaban cigarrillos
y acabaron la fiesta corridos y cocidos,
durmiendo al sereno
debajo de unos pinos.

Hasta Martín llegaron
los ecos del jolgorio
y el alcalde echó un bando
llamando a los vecinos
que acudieran al punto
con hoces y martillos
que había que encerrar
todos los cocodrilos para poder dormir
por las noches tranquilos.

Y cuando al fin el orden
quedó restablecido
pidió a los concejales
que le dieran permiso para poner a flote
de nuevo el submarino.
"Aprobada la moción,
permiso concedido:

iremos con los machos y los bueyes uncidos
haremos una presa, secaremos el río
y encima de tres carros llevaremos el navío,
oculto con aliagas y con ramas de encina,
que no se entere nadie que lo hemos cogido
y en la herrería el pueblo
pondremos los tornillos que con la colisión
se le habían perdido; después lo pintaremos
de rojo y amarillo; y para rematarlo
le sacaremos brillo, frotándole el timón
con hojas de tomillo".

El día de la Virgen lo habían elegido
para fletar pomposos su nuevo submarino;
fue madrina la maestra y el alcalde padrino;
cortó la cinta el cura después de bedecirlo;
tirando de una soga estaba el monaguillo;
encima el campanario intentaba subirlo;
con ayuda el alguacil lograron conseguirlo
y de un empujoncito plantáronlo en el río.

Navegaba a todo trapo merced a los alisios,
la vela henchida al viento
y el mástil muy erguido.
Contentos y orgullosos
quedaron los padrinos
mientras que se alejaba
flamante el submarino.

Pasado Lavaderos tuvo un triste conflicto
con un hipopótamo
que le lanzó un mordisco;
le destrozó la popa y la proa hecha cisco
quedando p'al arrastre el pobre submarino;
cayó por la cascada, partiólo un remolino.
Y en la playa Montalbán
encalló el submarino,
roto en cien mil pedazos,
sucio y descolorido.

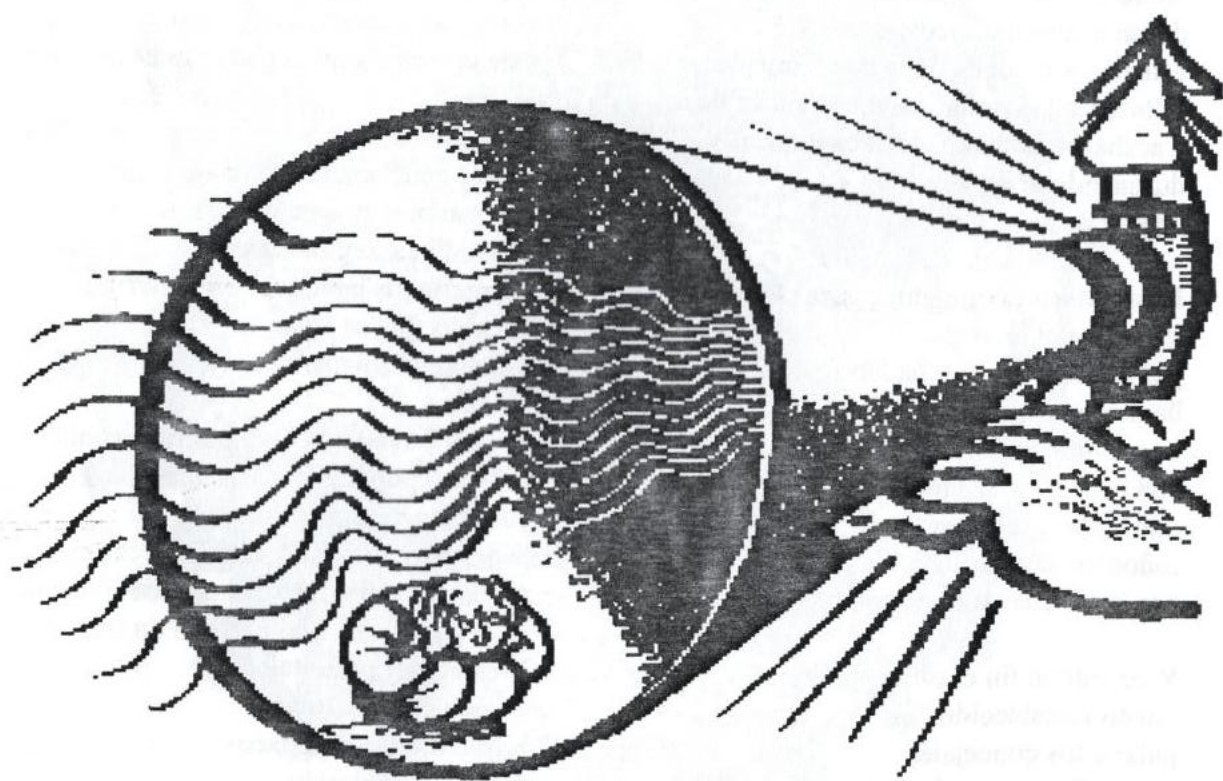
Afligido el alcalde bajó hasta el molino
a enterrar con honra los restos del navío;

en la ermita los Santos le esperaba el obispo
con séquito muy grande de pavos y de grillos;
le dió la extrema unción tras besarle el anillo
y fue llevado a hombros por cuarenta ministros,
hasta que en la Peñacil sepultáronlo en un nicho,
mientras que el alguacil, tapando el orificio
tocaba la corneta muy triste y dolorido.

Terminado el funeral, el alcalde ha decidido
guardar luto general por todos los vecinos;
y ha publicado un bando, que bajaran al río,
para limpiar su cauce de animales dañinos.

En el olmo la plaza ha abierto un zoológico
y ha encerrado la rana y también los cocodrilos
y al bueno el hipopótamo en la acequia ha metido
dentro de una jaula con barrotes de vidrio
y además le ha impuesto un severo castigo,
copiar mil veces seguidas "No hundiré más submarinos".

CESAR CALVO.



SALUD

MENOPAUSIA Y EL CLIMATERIO

Llamamos climaterio o involución sexual al camino que la esfera del sexo recorre desde la madurez hasta la vejez. Habrá que distinguir en lo que es la **menopausia**, que es fecha de la última regla, y **climaterio**, que es todo el periodo que precede, acompaña y sigue a la retirada de la menstruación.

Existe una idea muy extendida pero errónea, según la cual la menopausia significa el cese de toda actividad hormonal del ovario. Esto no es así. La desaparición de la regla significa que el ciclo uterino se pierde, lo cual casi siempre es también la consecuencia de una desaparición de los fenómenos cíclicos en el ovario. Pero la secreción de hormonas sexuales se mantiene hasta muchos años después de la menopausia, y aún en mujeres que han dejado atrás todo el periodo climatérico, encontramos signos clínicos y pruebas hormonales de una actividad productora de estas hormonas sexuales. La mujer sigue siendo mujer aún después del cese de sus reglas, hasta los umbrales de la muerte.

CRONOLOGIA DEL CLIMATERIO.

El climaterio se inicia por lo común antes de la menopausia; culmina en toda su fenomenología en el momento de ésta, pero todavía se prolonga al desaparecer las reglas en su cuadro endocrino y vegetativo. Así pues, la menopausia está por lo común situada en centro del climaterio, dividiendo por lo general el climaterio en tres partes:

Fase premenopáusic. Es aquel estado del aparato genital y del organismo en general. En esta fase aparecen los primeros signos de involución. El más importante es la desaparición de los ciclos ovulatorios. Primero se pierde la ovulación, y luego la menstruación.

Fase menopáusic. Poco después se inicia la crisis climatérica y empieza la mujer a presentar manifestaciones de desequilibrio endocrino. Estas manifestaciones son tanto locales como generales. Todas ellas son debidas a que la secreción interna del ovario decae y se altera.

Fase postmenopáusic. Es en esta fase en la que tiene lugar un lento declinar de los estrógenos en el ovario.

MANIFESTACIONES DEL CLIMATERIO.

A nivel del aparato genital.

Como acabamos de ver, el climaterio no supone una brusca desaparición de las hormonas ováricas, sino una decadencia lenta, que da ocasión a que los estrógenos perduren mucho tiempo. Sin embargo, las cantidades segregadas son ya mucho menores que durante la fase de la madurez, por lo que produce un estado de atrofia y regresión de todos los los órganos genitales. El útero se reduce de tamaño, la vagina se adelgaza y atrofia la vulva y periné, se atrofian los labios mayores y menores, los ligamentos se relajan dando como consecuencia muchas veces prolapsos genitales.

Desde el punto de vista general, los cambios que originan en otras partes del cuerpo son:

Cambios circulatorios. Con frecuencia la mujer es propensa a enrojecimientos cutáneos, y vasoespasmos, con tendencia a la hipertensión, sofocos y alteraciones en el riego de las extremidades.

Cambios digestivos. Malas digestiones, sensación de estómago lleno, y abundantes gases.

Cambios en el sistema nervioso. Inestabilidad Psíquica, insomnio, palpitaciones, y en general un cambio de carácter e irritabilidad que es muy conocido en estas mujeres.

Cambios en la constitución femenina. La mujer evoluciona hacia la obesidad o al adelgazamiento, los caracteres sexuales tienden a atrofiarse, y a veces se marca una tendencia a la virilización.

Otro de los síntomas generales y de los que más importancia está teniendo en los últimos años, es la pérdida de calcio y la consiguiente pérdida de masa ósea, lo que técnicamente se conoce como osteoporosis. Esto trae como consecuencia una debilidad en los huesos que les hacen proclives a fracturas, aplastamientos vertebrales que provocan dolores, etc. Contra este proceso se puede mitigar ingiriendo abundante leche o derivados, como queso, yoghurt, etc., y no perder la actividad física, pues los paseos o ejercicios impiden que se produzca la osteoporosis.

Respecto a la edad de comienzo de estos fenómenos es muy variable, por lo común entre los 40 y 50 años, pero ésto tiene muchas variaciones.

Respecto a los signos o síntomas que hemos descrito también son variables, pues hay mujeres que pasan su menopausia sin enterarse; otras en cambio constituyen una enfermedad, necesitando muchas veces consejo y tratamiento médico para algunos de los problemas descritos anteriormente.

hemos dejado para la última parte los problemas que la menopausia origina a nivel circulatorio. Es bien sabido que hasta esta época el varón es más propenso a padecer infartos de miocardio; la mujer hasta esta época el riesgo es mucho menor, pero a partir que surge la menopausia, el riesgo se iguala al varón. Es por eso importante el eliminar todos los factores de riesgo añadidos que se tengan en esta época, como el tabaquismo, alcoholismo, sedentarismo, colesterol, hipertensión y falta de ejercicios físicos.

Después de esta descripción que pudiera parecer complicada de comprender para las personas no familiarizadas con estos temas, quiero conducir con advertencias importantes que están relacionadas con la menopausia:

- 1°.- EJERCICIO FISICO: Es fundamental. Esta práctica es necesaria para evitar los fenómenos de la osteoporosis.
- 2°.- ALIMENTACION SANA: Para no añadir factores de riesgos, deben consumirse alimentos ricos en fibras, abundantes frutas, leche y derivados, y evitar en lo posible las grasas de origen animal.
- 3°.- AUTOEXPLORACION MAMARIA: En los días después de la regla, cualquier bulto o cambio de textura en la piel debe ser consultado a su médico. Si la regla ya no existe, la exploración debe ser también mensual.
- 4°.- SANGRADO VAGINAL: Después de la última regla, todo sangrado vaginal debe ser consultado de forma inmediata a su médico.

MANUEL GRANADO.



LOS CHICOS OPINAN

El tema que centra nuestra revista, ha sido también estudiado y debatido por los chicos de la escuela. Para que todos veamos una muestra de cuál es su opinión sobre la intolerancia y la violencia en el deporte, copiamos dos de los trabajos que han elaborado:

VIOLENCIA EN EL DEPORTE.

Tanto en España como en el resto del mundo, los deportes, en especial el fútbol, acarrearán graves consecuencias.

El fútbol es un continuo combate todos los días. Algunos equipos tienen seguidores (hinchas) un poco peligrosos que han matado a gente por ir con el equipo contrario.

No sólo se pelean físicamente, sino que también se dicen unas cosas que a nadie le gustan que se las digan.

En la escuela pasa lo mismo; los chicos se pelean por muchas razones: cuando echan un partido importante por la tele, al día siguiente ya se provocan si el equipo admirado no ha salido bien parado.

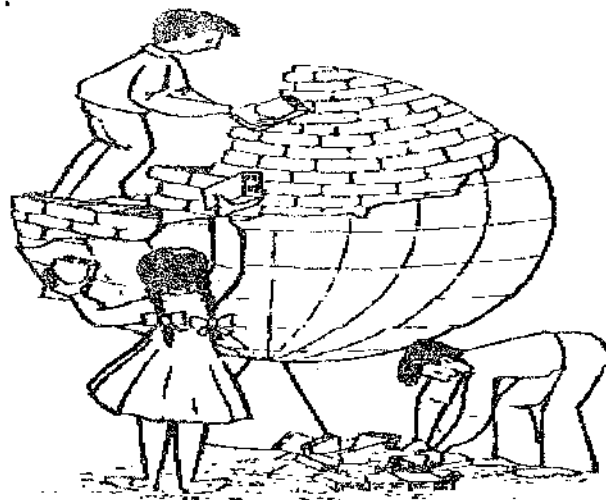
No sólo la afición y los jugadores se provocan, también los árbitros hacen trampas: prolongan el tiempo, pitan fueros de juego que no son, pitan penaltis indebidos, expulsan a jugadores sin haber hecho nada,...

Los presidentes pagan a hinchas los viajes para que haya más animación e incluso para que haya follón si hace falta, etc.

El baloncesto es el segundo deporte que más gusta; no acarrea tanta violencia, pero también existe algo de ella.

El boxeo, la lucha libre, etc., son unos deportes que están hechos para la violencia, muy sangrientos y de muy mal gusto.

Los deportes se hicieron para competir y disfrutar de ellos; "lo importante es participar", pero esta idea se ha perdido y ahora se diría "lo importante es ganar y triunfar".



Arancha Altaba Oro.

LA VIOLENCIA EN EL DEPORTE.

El deporte que más violencia tiene en estos tiempos es el fútbol, ya no sólo en el terreno de juego, sino que se prolonga fuera de él. ¡Cuántas veces vemos por la televisión, periódicos, revistas y demás medios de información que una pandilla de hinchas de un equipo han matado a los del otro!; también hay mucha violencia en las gradas cuando los equipos pierden o también cuando se permite o se consigue pasar cohetes y otros artefactos que pueden ser muy peligrosos y causar hasta la muerte, como pasó si recordamos con un niño que estaba viendo tranquilamente su primer partido de fútbol desde las gradas cuando dispararon una bengala, la bengala fue directamente a él y se le clavó. (Esto es sólo una muestra de lo peligrosos que pueden ser estos artefactos).

También hay mucha violencia al hablar; dicen de todas salvajadas habidas y por haber, tanto los hinchas como los jugadores, hacen muchas faltas. Hace poco en Dinamarca, dos equipos enteros se pusieron a darse patadas y puñetazos.

Claro que esto no sólo sucede por culpa de los jugadores, quizá es que lo aprenden de sus entrenadores, presidentes, etc.

Pero no sólo ocurre en el fútbol; esto ocurre en muchos otros deportes, como baloncesto, tenis, voleibol, etc. Pero hay otros que ya de por sí son violentos, como hockey, rugby, boxeo, lucha libre, etc.

CONCLUSIÓN.

En todos los deportes hay violencia en mayor o menor grado: tenis, rugby, hockey, voleibol, etc., pero a mi entender el que más violencia acapara, ya no sólo porque es muy famoso sino creo yo que es porque es el deporte que más dinero y masas mueve, es el fútbol.

Carlos Bello.



REFRANES

Aquí tenéis una muestra de los muchos refranes que se aplican a los distintos meses del año:

ENERO:

Agua de enero, trigo en el granero.

FEBRERO:

En febrero has de labrar si en marzo quieres sembrar.

MARZO:

Marzo ventoso y abril lluvioso sacan a mayo florido y hermoso.

ABRIL:

El invierno no ha pasado mientras abril no ha acabado.

MAYO:

Mayo ventoso, año aventuroso.

JUNIO:

Agua por San Juan, quita vino y no da pan.

JULIO:

Uno de julio lluvioso, resto del mes dudoso.

AGOSTO:

Agosto seco y caliente, hace rico a mucha gente.

SEPTIEMBRE:

Septiembre, o lleva los puentes o seca las fuentes.

OCTUBRE:

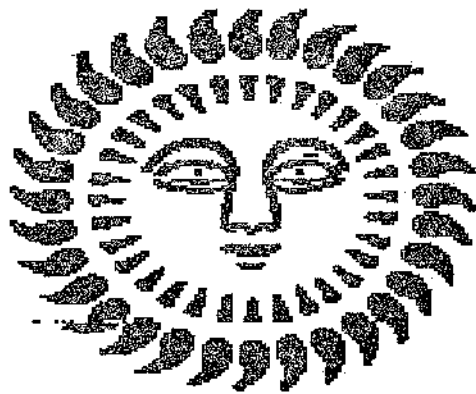
Octubre en brumas, mes de reumas.

NOVIEMBRE:

Por todos los Santos, nieve en los campos.

DICIEMBRE:

En diciembre, leña y duerme.



EL KOMERAL

A-CO.CA



SKINS
CERDOS

LOS VANO
AMATA A
TOS

MUERE
CERDO
NEGRO

KK

SLA...ER

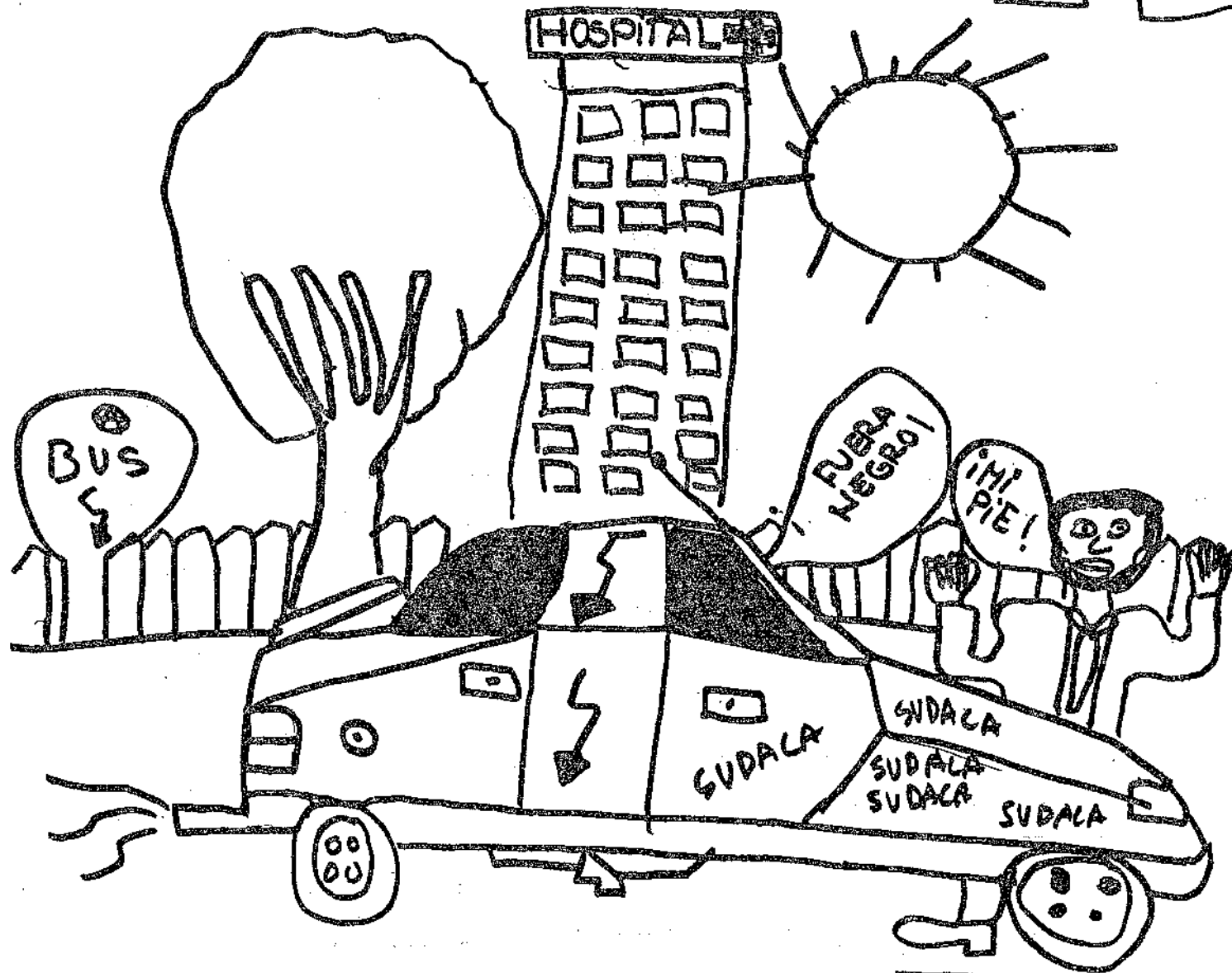


NO NEGRO

KUPA ON

Raul
Labuenta

EL ROMERAL N° 5

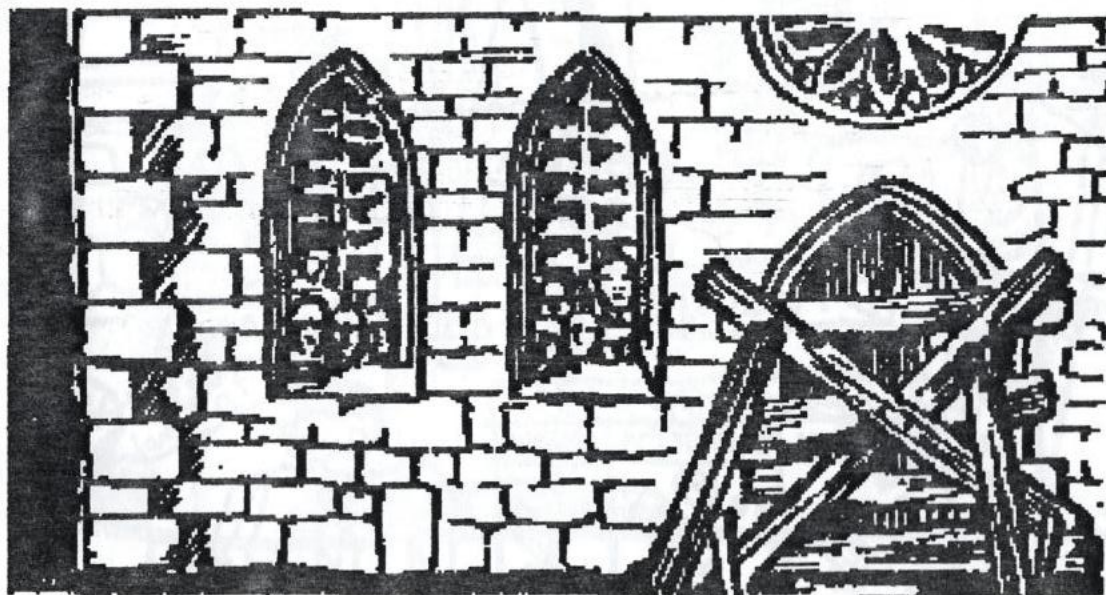


APUNTES DE HISTORIA LOCAL

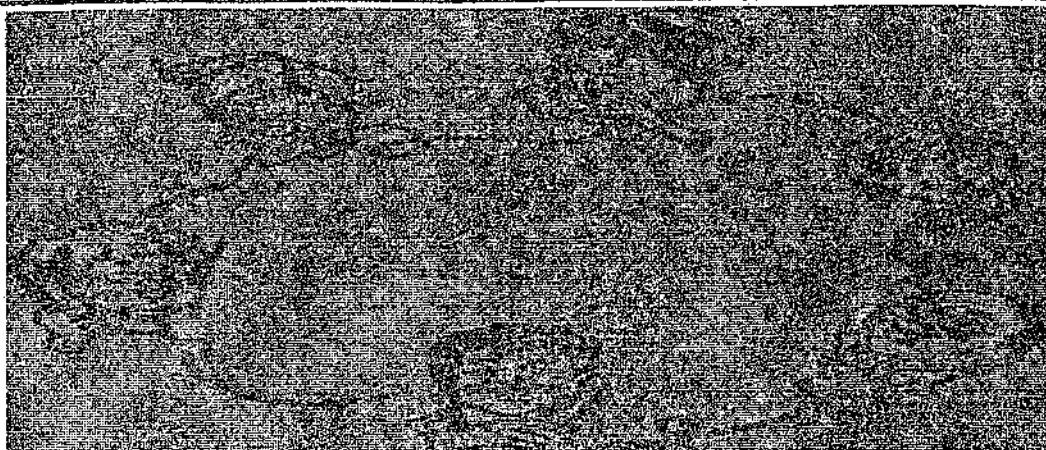
MARTIN DEL RIO: Lugar con Ayuntamiento en la Provincia de Teruel (10 leguas), partido judicial de Segura (1 1/2), Diócesis y Audiencia Territorial de Zaragoza (19), Consejo General de Aragón. **Situación:** Al margen derecho del Río Martín, de quien recibe su nombre, en un repecho o cuesta con exposición al Sur; goza de buena ventilación y clima sano. Se compone de unas 110 casas de mediana construcción, formando cuerpo de población; tiene una Iglesia parroquial de primer ascenso, dedicada a la Asunción de Nuestra Señora, servida por un cura de concurso, y provisión ordinaria, y dos Capellanes: el templo es de origen Gótico, con tres naves de regular elevación; hay una escuela de instrucción pública, concurrida por un corto número de niños, y un cementerio que en nada perjudica a la salud pública. Confina el término por el Norte con Vivel y Peña del Cid; al Este con Montalbán; al Sur con Utrillas y Las Parras, y al Oeste La Rambla: nace en una fuente de exquisitas aguas, que con las del Río Martín fructifican varios trozos de tierra: a una hora de la Población se ven unas masadas llamadas "Los Pojazos", situadas entre peñascos, en el camino de Las Parras, en cuyo punto hay un molino harinero. **El terreno:** participa de llano, con algunas quebradas y montes de alguna elevación; tiene una hermosa vega con muchos frutales y chopos, bañada con las aguas que bajan de Vivel, La Rambla y Las Parras. Los caminos son de herradura entre los pueblos limítrofes. La correspondencia se recibe de la capital de Partido dos veces por semana. **Productos:** trigo, cebada, avena, cáñamo, seda, patatas, cebollas, azafrán, y varias verduras: hay ganado lanar y vacuno, y caza de conejos y perdices. **Industria:** la agrícola, un molino harinero y algunos telares de lienzos. **Población:** 112 vecinos, 448 almas. **Riqueza de Impuestos:** 50'401 reales.

En el año 1839, teniendo el jefe Carlista Cabrera sitiada la villa de Montalbán, puso su cuartel general en Martín del Río, en cuyo punto se reunió con el célebre Arias Tejeiro, y ministro de Don Carlos, que a consecuencia de los fusilamientos de Estella, se fugó de las Provincias Vascongadas para unirse a Aragón.

MADOZ. Diccionario Geográfico Estadístico Histórico.
1845-1850. Edición Facsinil. Por Pascual Madoz.



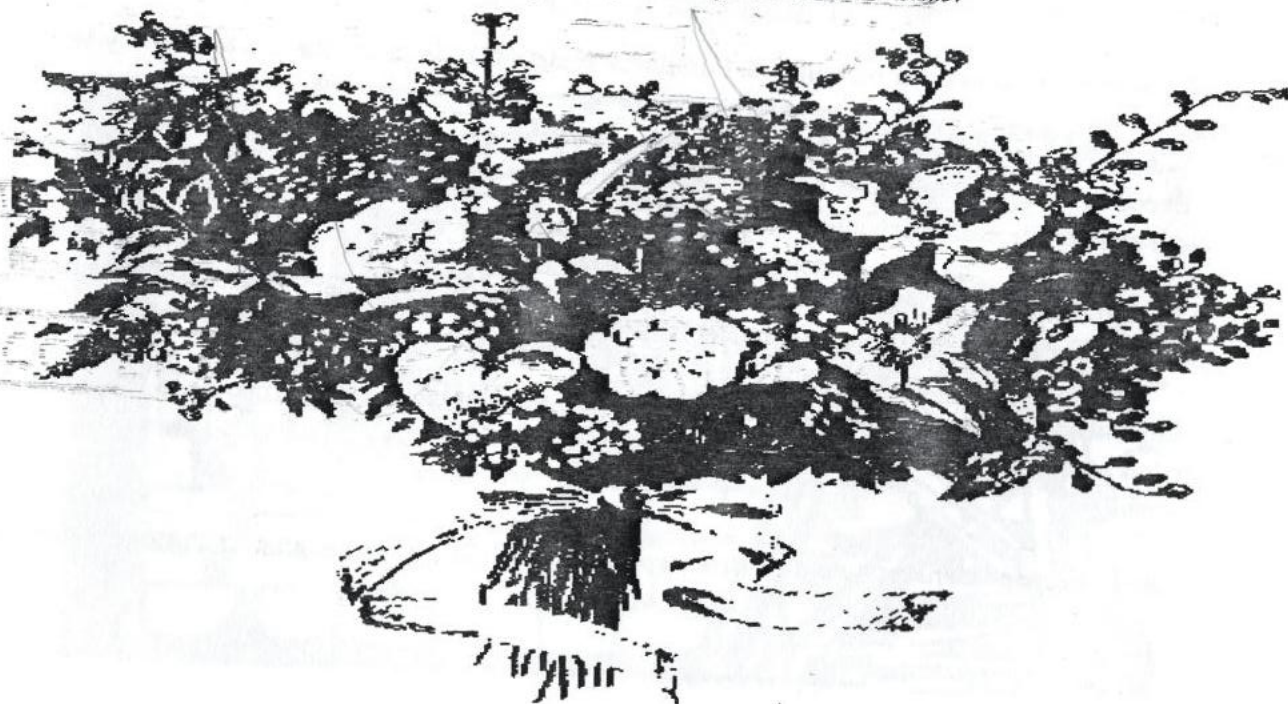
GUIA PARA ANDAR POR CASA (PARA CHICAS).



El Instituto Aragonés de la Mujer (IAM), nos recomienda una serie de cosas para que las tareas del hogar sean compartidas. La Constitución también refleja la igualdad entre hombres y mujeres, por lo tanto no debemos creer que las obligaciones tienen sexo, pues las podemos realizar todos por igual. He aquí una guía con ideas interesantes:

- * No es cierto que por haber nacido chica tengas más obligaciones en casa.
- * Comparte con tus hermanos el poner y recoger la mesa, la limpieza del baño, el poner la lavadora y todos estos detalles caseros que benefician a todas las personas que conviven en tu casa y que ellos también necesitan saber para ser autónomos.
- * Tu madre tiene el mismo derecho que tu padre a comer sentada. Tu padre tiene la misma obligación que tu madre, de traer el vaso que falta, servir la comida o fregar los platos.
- * Deja que tu hermano el pequeñito lo cuide también el mayorcito, para que se vaya educando, por si elige la paternidad.
- * Cocinar no es sólo cosa de mujeres. Comparte el delantal de la cocina con tu padre y tus hermanos.
- * El coser un botón, limpiar la habitación, planchar una camisa, también es cosa de hombres. No les prives de esa oportunidad de hacerlo.
- * Tus ratos de ocio, tu tiempo de estudio, tus lecturas... son tan importantes como los de tu padre y hermano. Recuérdaselo amablemente.
- * La Psicología actual ha descubierto que es fundamental para el desarrollo de la sensibilidad de los hombres, que se ocupen del cuidado de las personas mayores y de los bebés de la familia.
- * Los fines de semana son días de descanso. Reclámalo para todas las personas de la familia.

- * No hay trabajos caseros "masculinos". Si tu hermano comparte todas las tareas caseras, tú también puedes arreglar un grifo, subir unas escaleras, arreglar un cable, etc.
- * No permitas que tu padre y tus hermanos te "ayuden" o te pregunten muy dispuestos ¿qué hago?. Exige compartir responsabilidades y trabajos.
- * Tú también, colabora en todas las tareas de la casa, siempre que compartas todo, con las personas que convives. No es una obligación que tienes por ser chica, sino una necesidad para que puedas adquirir una buena calidad de vida.
- * Si tu padre y tus hermanos no quieren ser autónomos para resolver sus necesidades elementales (el botón, la camisa, la cama...) y deciden que se las soluciones tú, decide tú ser autónoma y no estar a su servicio.
- * Si tu padre o hermano, pone la mesa, friega los platos, limpia el baño, un día aislado, no es obligatorio darle las gracias, no ha cumplido para el resto de la semana. A no ser, que hagas lo mismo con tu madre y tus hermanas.
- * Las vacaciones son para toda la familia. ¡¡ TAMBIEN PARA TU MADRE !!. ¡ A ver cómo os lo montáis!, para que no sea ella la que cocine, lave, compre,... durante ellas.
- * Tienes el mismo derecho que tus hermanos a estudiar lo que has elegido.
- * Tú mereces la misma libertad que tus hermanos para entrar y salir de casa, para recibir la paga, para tener amistades, para opinar.
- * Con frecuencia las "bromitas" familiares, riéndose de ciertas partes de tu cuerpo se convierten en aburridas y repetidas agresiones. ¡No las consentas! Tienes derecho a exigir un respeto a tu cuerpo, también a tu padre y hermanos. Cultiva el verdadero sentido del humor en familia, inventando y permitiendo bromas, que hagan reír y no hieran a nadie.



CURIOSIDADES

SABES COMO...



... **Eliminar los malos olores que desprenden algunas verduras al cocerse (col, coliflor, brécol).** Nada mejor que poner a hervir en un cazo aparte un poco de vinagre. Este absorberá el olor. También, si se prefiere, se puede añadir un chorrillo de vinagre a la verdura.

... **Se pueden pelar las castañas con gran facilidad.** Se introducen en el frigorífico durante una noche. Al día siguiente, cuando se vayan a sacar, se pone un recipiente con agua a calentar. Una vez que hierva ésta, se introducen las castañas durante un par de minutos. Con estos bruscos cambios de temperatura se conseguirá que la piel se desprenda.

... **Evitar que un perro muerda a una persona.** Una de las cosas principales es que él no note que se le tiene miedo; y otra, no mirarlo a los ojos, porque ésto le infunde miedo y le incita a defenderse.

... **Cocer huevos para que la yema quede en el centro de la clara.** Algunas veces se quieren rellenar huevos y las yemas quedan a un lado del huevo. Para que ésto no ocurra, hay que echar los huevos cuando hierva el agua.

... **Evitar llorar cuando se pelan cebollas.** Cuando se vayan a utilizar, conviene meterlas un rato en el congelador. De esta forma no harán llorar.

... **Evitar que un bizcocho se baje cuando se está haciendo.** Lo principal es no dar golpes bruscos al recipiente donde se ha trabajado; pero otro motivo por el que se baja es abrir demasiado la puerta del horno mientras está cociendo. También conviene evitar pincharlo cuando está subiendo.

... **Evitar el ventoseo cuando se comen legumbres fuertes para el estómago.** Primero se pondrá un recipiente de agua a hervir; cuando hierva, se echarán las legumbres, dejándolas durante varios minutos. De esta manera soltarán toda la sustancia causante de la pesadez. Se tirará esa primera agua y se volverá a echar otra para terminarlas de hacer.

... **Mantener los dientes limpios.** Si se ponen los dientes amarillos por el tabaco, se cogen un algodón y se empapa en agua oxigenada. A continuación, se frotan un poco con él durante algunos días. Los dientes quedarán blancos y brillantes.

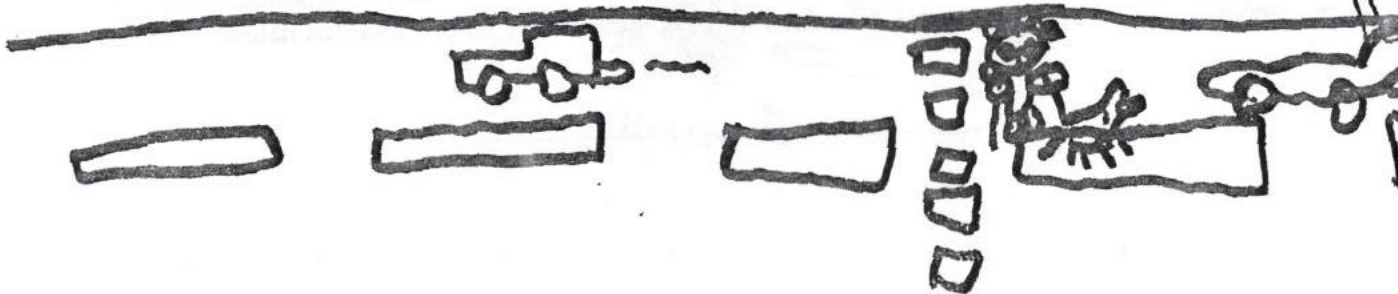
... **Combatir el hipo.** No hay nada más eficaz para combatir ese molesto hipo que dejar que se disuelvan dos o tres cucharaditas de azúcar en la boca.

... **Acabar con los granitos de la lengua.** Para eliminar las molestias que originan los granitos que a veces salen en la lengua, se aplica encima un poco de azúcar y en dos minutos habrán desaparecido.

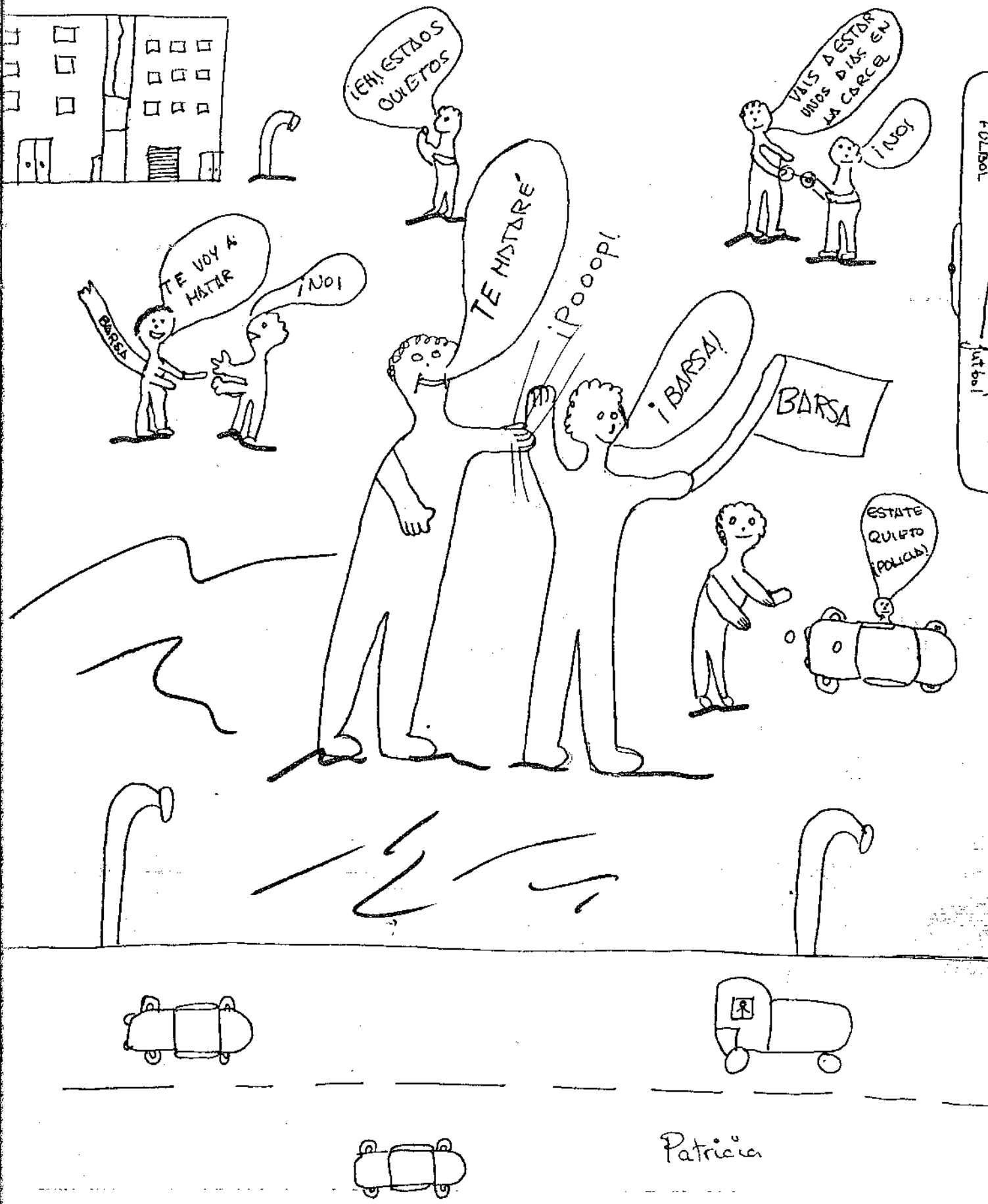
EL MINERAL



José Bude



EL ROMERAL N° 5



...de, algo
viciosa

Patricia

¿SABIAS QUE? ..

De todos es conocido, tiene cabeza y cola, abunda en nuestros hogares, se suele poner en el mes de enero... (Parece una adivinanza ¿no?). Todos sabemos de qué estamos hablando, ¡del AJO! Algo tan vulgar y común como puede ser el ajo, tiene una serie de propiedades y características muy interesantes e incluso necesarias para gozar de una buena salud.

AJO (*Alium Sativum* L).

Ampliamente utilizado como condimento en la cocina meridional, el Ajo tiene desde la Edad Media un puesto muy importante entre nuestros remedios vegetales.

Sus propiedades antisépticas fueron las primeras en utilizarse contra un gran número de males, entre los que destacan la peste y el cólera. Desde entonces, la medicina moderna ha demostrado científicamente sus virtudes como vermífugo (que tiene virtud para matar las lombrices intestinales), antiséptico (previene infecciones), e hipotensor (que baja la tensión).

El Ajo, por otro lado, es un reconocido hipoglucemiante (disminuye la cantidad de azúcar en la sangre), e hipocolesterolemiante (disminuye el colesterol); tiene efectos vasodilatadores sobre los vasos periféricos (dilata los vasos sanguíneos próximos a la piel).

En la actualidad, se utiliza el Ajo principalmente por su efecto hipotensor. La alicina, uno de sus principales componentes, es la responsable de su penetrante y fuerte olor, si bien éste desaparece tras el cocinado.

INDICACIONES:

- Hipertensión (tensión alta).
- Arterioesclerosis (endurecimiento de las arterias).
- Bronquitis crónica.
- Infección intestinal.
- Vermífugo (mata las lombrices intestinales).

EN EL NÚMERO ANTERIOR INFORMÁBAMOS DEL CENTRO DE RECOGIDA DE PILAS USADAS QUE SE HABÍA PUESTO EN EL COLEGIO. EN ÉSTE OS ANUNCIAMOS QUE SE HA INSTALADO UN CONTENEDOR PARA TALES EFECTOS EN EL AYUNTAMIENTO.
HORARIO: EL HABITUAL DE OFICINA.

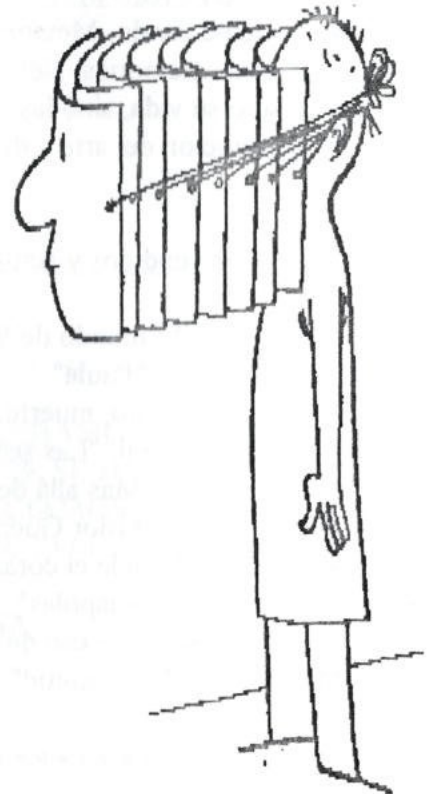
MUSICA: Lo más actual en Lps-cassettes y compactos que podemos escuchar es:

- DISCOS VARIOS:
 - Lo más disco, V. 4.
 - B.S.O. Pulp Fiction.
 - Trance Total.
 - Pelotazo Mix.
 - B.S.O. Pret-A-Porter.
 - B.S.O. The Lion King.
 - B.S.O. Forrest Gump.
 - Dicjokey Mix.
 - Baila o Muere.
 - Clásicos Divertidos.
- B. SPRINGSTEEN: "Grandes éxitos, V. 1".
- REVOLVER: "El Dorado".
- CRANBERRIES: "No need to arque".
- DUNCAN DHU: "Teatro Victoria Eugenia".
- ANNIE LENOX: "Medusa".
- LAURA PAUSINI: "Laura Pausini".
- NIRVANA: "Umplugged in N.Y.".
- BON JOVI: "Crossroad / The best of".
- ANA BELEN / VICTOR MANUEL: "Mucho más que dos".



CINE: Películas más interesantes que puedes encontrar en cartelera:

- SALTO AL PELIGRO.
- EL SEDUCTOR.
- LA VERDADERA NATURALEZA DEL AMOR.
- PRET-A-PORTER.
- LAS COSAS QUE NUNCA MUEREN.
- CAUSA JUSTA.
- FARINELLI. II CASTRATO.
- LEYENDAS DE PASION.
- FORREST GUMP.
- AMOR INMORTAL.
- LA VERSION BROWNING.
- LA MUERTE Y LA DONCELLA.
- PULP FICTION.
- PRISIONEROS DEL HONOR.
- EL COLOR DE LA NOCHE.
- BALAS SOBRE BROADWAY.
- LA BODA DE MURIEL.
- NELL.
- QUIZ SHOW (EL DILEMA).
- EL REY LEON.
- CADENA PERPETUA.
- NOBODY'S FOOL (NI UN PELO DE TONTO).



DEPORTES

El club Martín del Río F.S., después de ascender de categoría Autonómica, y de medirse con equipos que técnicamente eran superiores, ocupa la cuarta posición de la clasificación general.

Después de un buen comienzo de temporada, llegando a ocupar la primera posición de la tabla, tiene un bajón de juego obteniendo una racha de malos resultados. Ahora parece que vuelve a levantar cabeza otra vez, pues el último partido contra Montajes Eléctricos García de Montañana, gana por un resultado abultado (3-9) en la cancha de este último.

Ahora quedándole tres partidos comprometidos con los equipos que tiene por arriba, todos confiamos en que por lo menos mantenga la cuarta posición en incluso pueda subir algún puesto, porque según información de la Federación Aragonesa de Fútbol Sala, es posible que ascendan de categoría tres equipos a Primera Nacional *B*.

También sabemos que los miembros del equipo están dispuestos a afrontar esta categoría intentando dar satisfacción a los aficionados.

Desde aquí damos nuestro apoyo al equipo de Fútbol Sala.



Un miembro del equipo.

PASATIEMPOS...

INTENTA RESOLVER LAS PRUEBAS DE CIFRAS Y LETRAS QUE TE PROPONEMOS A CONTINUACION; SON PALABRAS DE NUEVE LETRAS Y NUMEROS EXACTOS, PERO SI NO LO CONSIGUES, EL INTENTO IGUALMENTE SERA BUENO.

2/3/3/75/4/4

(914)

ERNHOOTAL

HAICIOARC

4/10/5/5/6/2

(326)

OTMAOÑSAN

BINGOARAC

5/25/1/3/5/4

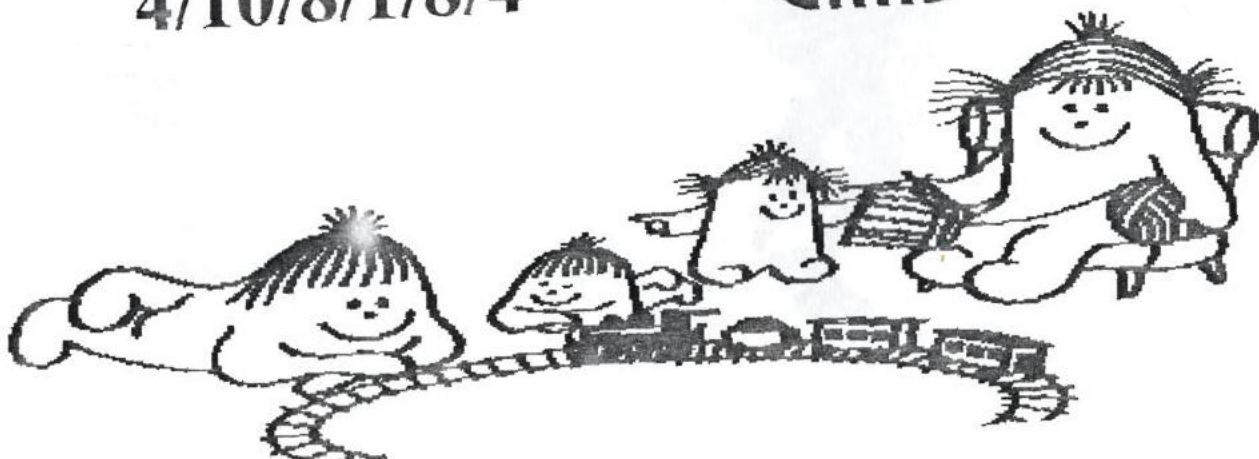
(712)

SEOTENULR

RTARAEBRA

4/10/8/1/8/4

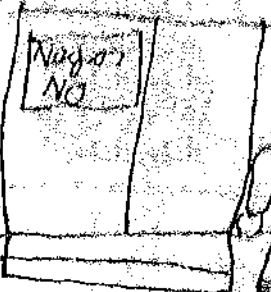
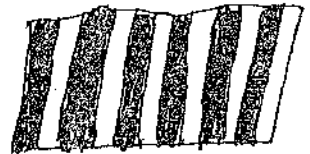
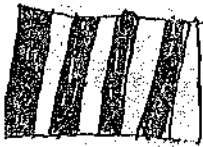
(684)



EL ROMIERAL

Nº 5

DISCOTECA

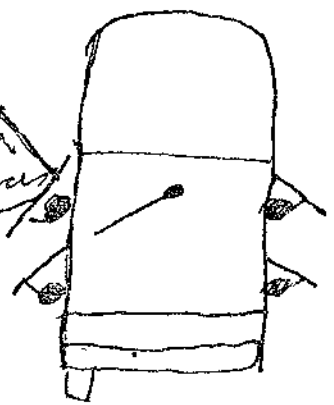


¿que pasa! no sabéis leer
aquí. No se permite la
entrada a negros y meninos
tan feos como vosotros



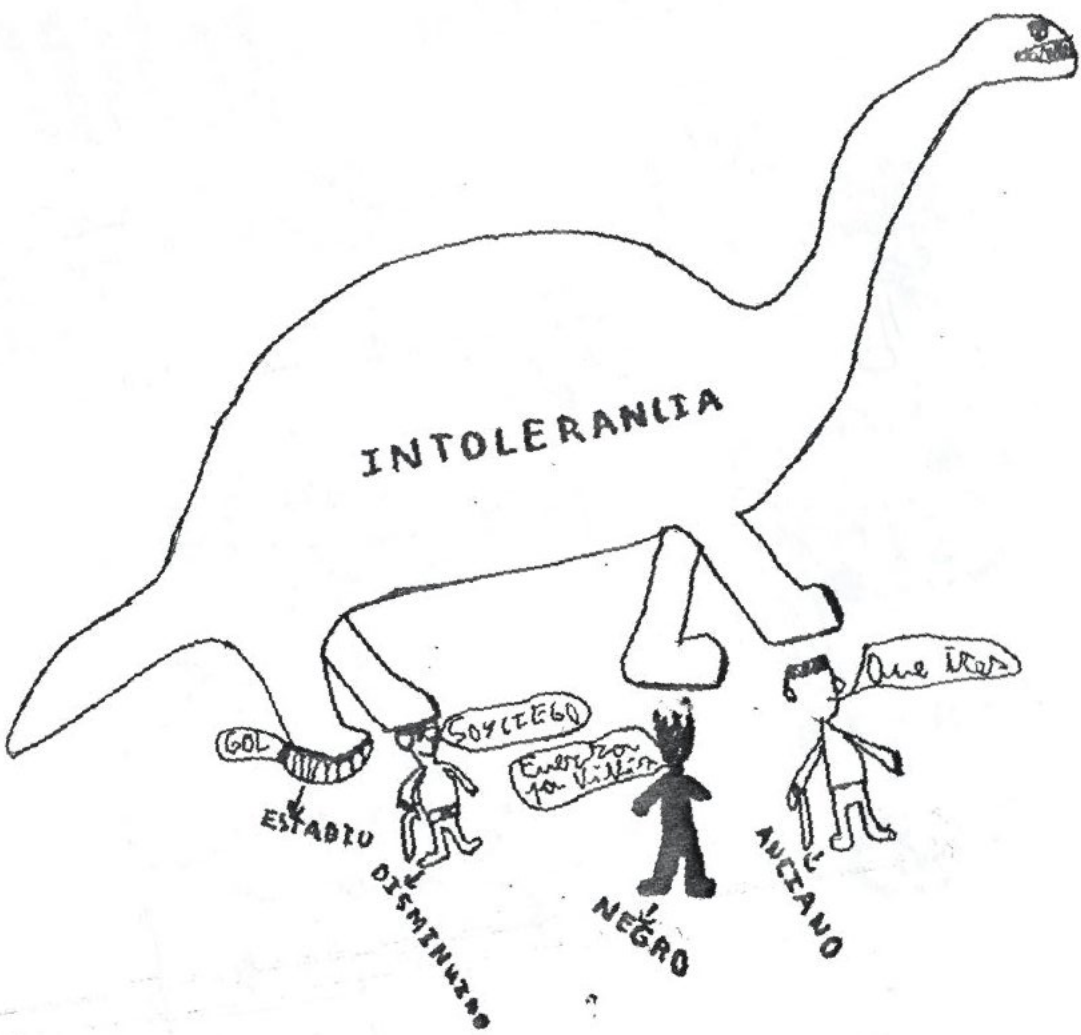
¿Simonos tú que
estas mas calienta
tudo todas las
noches

Ma os de
que aqui no
pedrianas a
esta noche



EL ROMERAL

EL MONSTRUO HUMANO
LA INTOLERANCIA



(Handwritten signature)

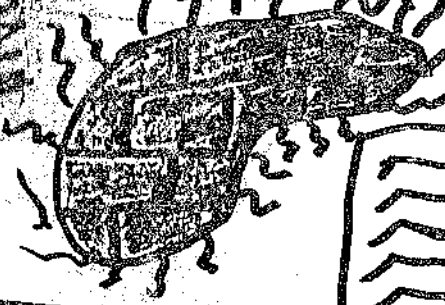
EL ROMERAL N°

SUPER MERCADO

ABIERTO
HORRO



17



ABIERTO
PERROS
NO
BROCIOS

ABIERTO

ABIERTO

ABRIR



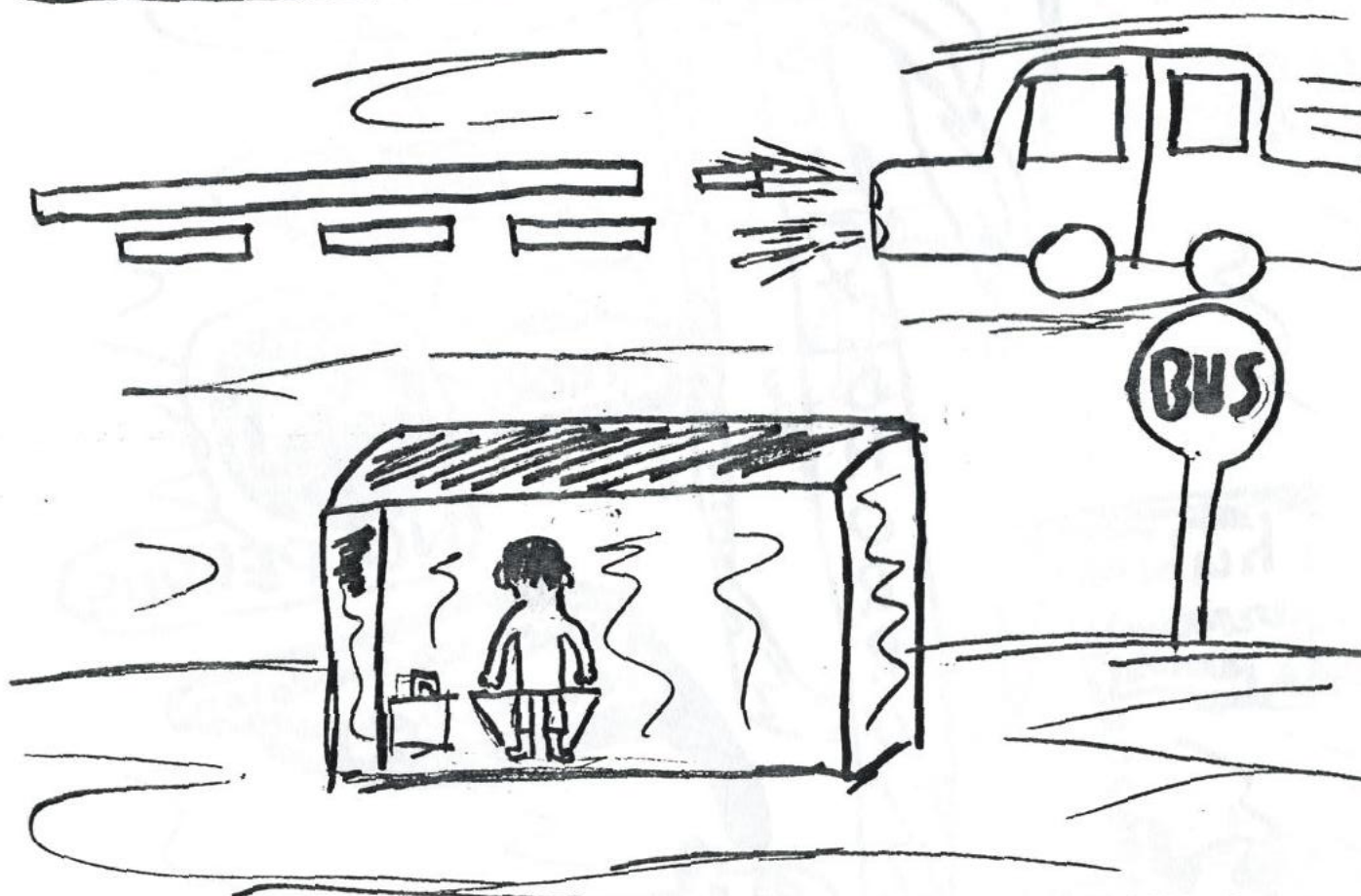
NO PERROS

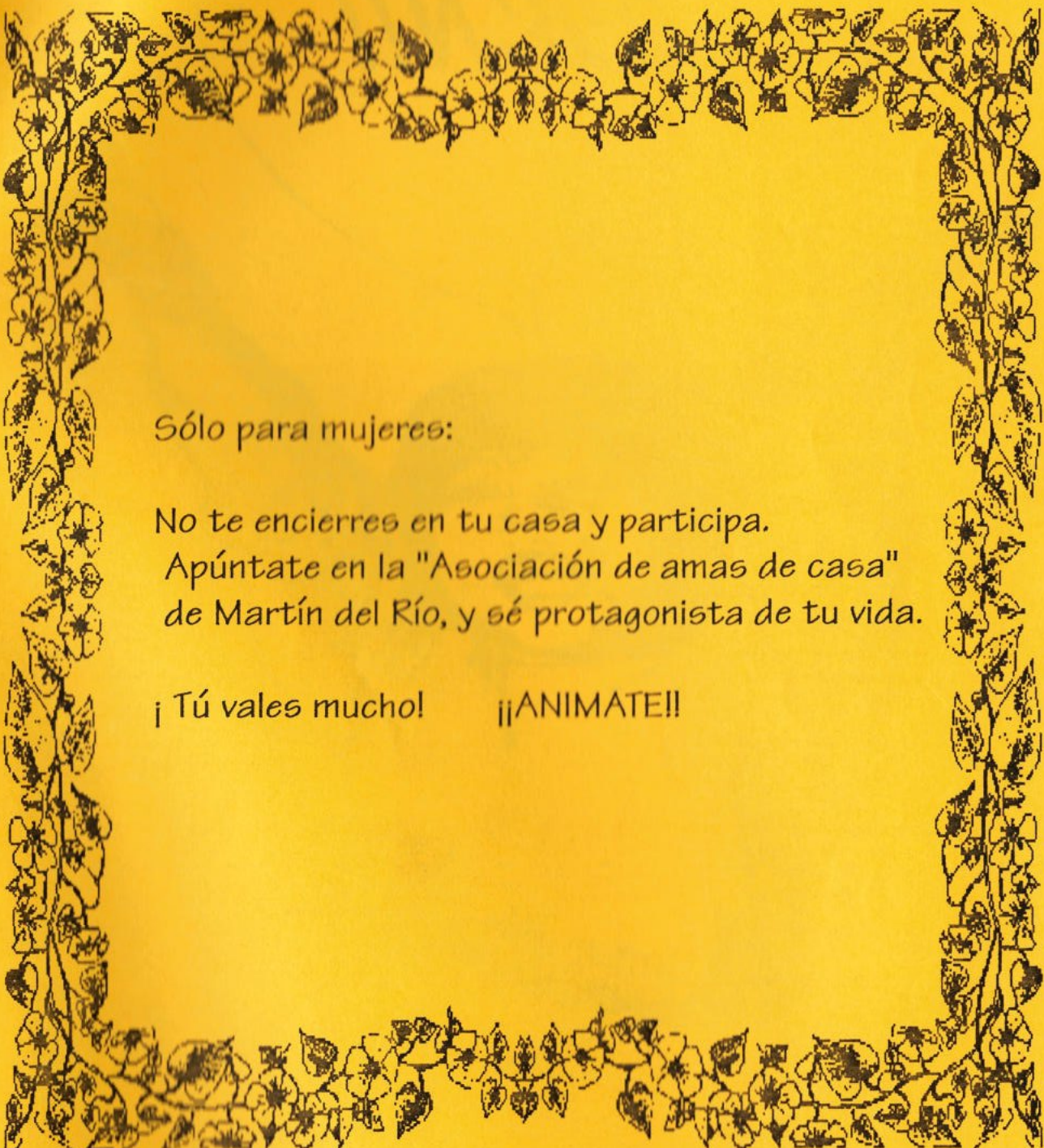
¡Si hubiera
supermercado
para perros!

Quedarse tranquilo
no nos dejes



EL ROMERAL





Sólo para mujeres:

No te encierres en tu casa y participa.
Apúntate en la "Asociación de amas de casa"
de Martín del Río, y sé protagonista de tu vida.

¡ Tú vales mucho! ¡¡ANIMATE!!

¡BIEN!!



REVISTA EDITADA Y REALIZADA EN COLABORACION CON LA ASOCIACION CULTURAL
"EL OLMO" Y EDUCACION DE ADULTOS.

MCMXCV.