



+maduros

*Centro de Mayores La Princesa
Taller de Prensa
Año VI – Número 11*

RELEVANCIA DE LA LUNA

Se cumplen cincuenta años de la llegada del hombre a su superficie

Como prevenir accidentes – por Jose Luis Reguera

Importancia del humor – por Pablo Santos

Origen de Nuestra Señora de los Santos – por José López

Mi Abuela – por Ángela Antón

MEDICINA REGENERATIVA

Beneficios de la hidrología médica, especialidad que sólo se utiliza en los balnearios de Cofrentes y Archena.



HOY HABLAMOS DE...

La Plaza de Toros de las Ventas - declarado de Interés Cultural y como Monumento Artístico



YO SOY MAYOR

Hoy, mi hijo me preguntó:

“Madre, ¿qué se siente ahora siendo mayor?”

“Vieja” dije yo... me siento mejor persona. Soy más amable, soy más positiva, con derecho a equivocarme.

Me importa menos el dinero.

Como chocolate con alegría.

Lloro sólo recordando el amor de mi vida, tu padre.

Tengo un corazón lleno de amor para dos personillas muy especiales, mis nietas.

Sonrío con la risa de mi juventud.

Me gusta mi pelo blanco.

Me gusta ser mayor porque soy mujer.

No tengo miedo y soy libre.

ÁNGELA ANTÓN

EQUIPO DE REDACCIÓN

ÁNGELA ANTÓN

ÁNGELA RODRÍGUEZ

ÁNGEL LUIS SÁNCHEZ

DIEGO GUIRAO

JOSE LÓPEZ

JOSE MORA

JOSE LUIS REGUERA

JUAN ANTONIO LÓPEZ

JUANA VEGA

MANUEL QUESADA

MANUELA FORMOSO

M^a ANTONIA MARTIN

M^a CARMEN BARBAT

PABLO SANTOS

*Con la colaboración de Alejandro
Vicente*

COMO PREVENIR LOS ACCIDENTES

Los conductores del automóvil, tienen que saber que el coche es una responsabilidad de mucha importancia, por eso debe saber en todo momento lo que lleva en sus manos, y no cambiar de personalidad cuando coge el automóvil. Es de muy importante que las señales que existen en las carreteras se respeten, porque cuando están allí es por algún motivo de seguridad.

Hay que tener cuidado cuando salimos de fiesta, sobre todo con las bebidas alcohólicas, también con las sustancias prohibidas, para todas las clases de vehículos a motor, también con los animales que andan sueltos, e incluso con los insectos, como moscas, abejas, avispa, que cuando se posan dentro del vehículo no te pongas nervioso, pues se puede producir un accidente. Lo mejor que se puede hacer es parar siempre que se pueda, o si no es posible parar, el conductor debe de tener mucha paciencia y seguir conduciendo, hasta que el insecto se vaya fuera de coche.

El conductor tienen que respetar todas las señales, sobre todo las de exceso de velocidad, no sólo por su seguridad si no también la de las demás. También hay que tener mucho cuidado con los usos de los móviles, pues se producen varios accidentes.

JOSE LUIS REGUERA

<>SUCEDIÓ...<>

LA PRIMERA MARIMORENA SE ARMÓ EN LA CAVA BAJA

¿Cuántas veces has escuchado la expresión, se armó la Marimorena? Un dicho que según recoge la propia RAE significa: Riña, pendencia, camorra... Vale, lo has oído, y sabes lo que significa. Lo que quizás no sepas, es que el origen de esta frase, según las crónicas se ubica en una calle muy concreta de la villa, y en un episodio que tuvo lugar bastantes siglos atrás. Es momento de sacar a la luz el enésimo secreto de Madrid. Para ir entendiendo un poco más, sobre cómo se pudo desarrollar, toda esta historia, toca conocer a la gran protagonista, una tabernera



llamada, María Morena, a la que los parroquianos, con más confianza le decían Marimorena, de fortísimo carácter que regentaba una tasca en la Cava Baja a finales del siglo XVI. Os podéis imaginar el tipo de clientela con la que tenía que librar la buena de María día tras día. En un Madrid que llevaba poco tiempo luciendo su rol de capital de España con miles de buscavidas, atraídos por la llegada de la Corte. Vamos, lo mejorcito de cada casa, espoleados por los efectos del vino peleón, así que las trifulcas estaban más que aseguradas de manera constante. Por lo cual, al otro lado de la barra, más que don de gentes se requerían mano dura y carácter a dosis iguales. El caso es que en el año 1529, según relatan las crónicas, un día fueron a parar hasta la taberna de María Morena y de su marido Alonso de Zayas, un grupo de soldados sedientos de pimple, y seguramente, con ganas

de jarana. Todo apunta a que crecidos después de varias rondas, los guerrilleros exigieron a María que les sirviesen unas botas de vino de mejor calidad. Una petición a la que la tabernera respondió de manera tajante y negativa, ya que ese caldo estaba reservado para otras personalidades de “más clase”. La firme negación de la mesonera aumentó el tono de la conversación hasta convertirse en la chispa que encendió una multitudinaria pelea entre clientes y dueños de la taberna. Una batalla campal, que hoy, siglos más tarde, no tenemos claro quién ganó pero de la que todos los espectadores de la misma coincidieron en

un hecho; Allí la que más mamporros y golpes soltó fue María Morena. De aquel reparto indiscriminado de puñetazos quedaron asombrados en toda la Villa y Corte. Por ello pronto en los mentideros y calles de Madrid se hicieron eco de la refriega y se empezó a acuñar la expresión “armarse la Marimorena” para hacer referencia a alguna gresca de gran calado. Lo que ya nunca sabremos, es si el grupo de soldados se atrevió a pisar de nuevo la taberna regentada por ese peculiar matrimonio. Ahora cada vez que escuchéis este dicho, ya podéis imaginaros a la Marimorena soltando trompazos por toda la taberna.

J.MORA

SALUD

MEDICINA REGENERATIVA

En el balneario de Cofrentes, de Valencia, hay un médico llamado Miguel Ángel Fernández Torán, que se dedica a la hidrología médica (especialidad que sólo se utiliza en este balneario y en el de Archena). Este doctor y este balneario están especializados en aparato locomotor, rodilla, dolor de espalda, y enfermedades degenerativas (artrosis, etc.). Su libro recomendado es

“Morir joven a los 140” de María A. Blasco y Mónica G. Salomone (tema: la función de los telómeros en el envejecimiento y la historia de cómo trabajan los científicos para conseguir que vivamos más y mejor).

¿Es obligatorio envejecer? Hasta hace poco la ciencia sería no se ocupaba de esa pregunta, al fin y al cabo, tener achaques con los años es lo normal, pero ¿será normal dentro de unos años? Se ha ido ganando batallas a las enfermedades, a la mortalidad infantil... y muchos científicos defienden que combatir el envejecimiento no sólo se puede, sino que se debe. Prolongar la juventud podría ser una manera de evitar el cáncer, el Alzheimer y enfermedades degenerativas, en una sociedad con muchas personas mayores no es ninguna tontería. ¿Qué cambios vitales nos esperan como personas? Esa



es una pregunta que la respuesta la tendrán en el futuro, dentro de 40 o 50 años, y se podrá hacer realidad el título de este libro recomendado “Morir joven a los 140”.

En este balneario te dan pautas de vida sana, comiendo comidas saludables, no precocinados, hacer ejercicio diario y ameno, como baile, caminar...y todo lo

que sea para tener los músculos fuertes, y así evitaremos las roturas de cadera y de otras zonas. Con el ejercicio tendremos calidad de vida y, por supuesto, ganas de viajar y disfrutar. Afortunadamente en España, con el IMSERSO, a los jubilados nos sale un precio muy económico en estos

balnearios, te pautan los tratamientos diarios y disfrutas de una excelente comida, actividades (gimnasia, golf, etc.) que te hace pasarlo estupendamente y conocer personas agradables pasando unos días estupendos y vienes con ganas de conseguir la meta de ser mayor por fuera y joven por dentro ¡ánimo! Nos queda el resto de nuestra vida para poder disfrutar de ella.

¡Visita balnearios! Vuestro cuerpo os lo agradecerá, seguro.

JUANA VEGA

SALUD

Definición de dolor. Unos de los dolores más comunes. *Por PABLO SANTOS*

El dolor es una sensación molesta que limita la habilidad y la capacidad de las personas para realizar actividades cotidianas. En ocasiones, actúa como una señal inicial de advertencia de que algo no funciona bien en el organismo.

La intensidad del dolor varía: puede ser leve, o un dolor muy intenso. Puede resultar agudo y breve o manifestarse como un trastorno crónico a largo plazo. El dolor agudo actúa como un factor de protección, ya que ayuda a evitar lesiones corporales o situaciones de riesgo potencial y protege la zona afectada mientras esta se recupera.

El dolor es un trastorno frecuente y a veces interfiere en la vida diaria. Si no se trata o se aplica un tratamiento inadecuado, puede convertirse en crónico.



El dolor de espalda

La mayoría de las personas padecerá dolor de espalda en algún momento de su vida. Este dolor puede ser desde una pequeña molestia constante hasta una repentina punzada de dolor agudo que dificulta el

movimiento. Puede aparecer de manera rápida tras una caída o al levantar un objeto muy pesado.

Entre los tipos de dolor de espalda se encuentran la **lumbalgia**, la **dorsalgia** y la **cervicalgia**. La **lumbalgia** es el más frecuente, y afecta a la zona comprendida entre la base de las costillas y el principio del muslo. Por el contrario, la **cervicalgia** no es un trastorno tan frecuente, aunque sí produce molestias y dolor considerables. El dolor de espalda se manifiesta de dos maneras: el dolor agudo que se produce de repente y suele tener una duración inferior a seis semanas, y el dolor crónico que se puede prolongar durante más de tres meses.

Si padeces dolor de espalda podría resultarte difícil realizar determinadas actividades, por lo que podrías ver interrumpida tu vida diaria y reducida tu calidad de vida. Movimientos como subir escaleras, levantar objetos pesados (u objetos que normalmente podrías levantar sin dificultad) podrían resultarte complicados, y podrías sentir hormigueo o entumecimiento al moverte o al quedarte quieto.

Hoy en día muchas personas sufren dolores de espalda y acuden al fisio al notar el primer síntoma. La mayoría de veces, estas molestias se deben a la higiene postural de la columna vertebral. Debemos comprender la importancia de mantener unos buenos hábitos posturales e inculcárselos a los más pequeños de la casa. Ellos porque pasan varias horas en el colegio, sentados, y nosotros porque algunas veces no lo hacemos de forma correcta.

---- ALGO DE HISTORIA ----

RELEVANCIA DE LA LUNA

Los griegos la llamaban Selene, y precisamente ahora es protagonista por derecho propio, ya que se cumplen cincuenta años de la llegada del hombre a su superficie. Aquel acontecimiento, todo un hito para la Humanidad y en la carrera espacial, también vino a quitarle un poco el “misterio”, y a confirmar que los supuestos habitantes de la Luna, los selenitas, en realidad sólo existían en nuestra imaginación, aunque, ¿quién sabe? Quizás en un futuro no muy lejano, ese gentilicio podría servir para los eventuales colonizadores.

Pero, entre tanto, ¿qué sería de nosotros sin este satélite, por cierto, el único que la Tierra tiene? Desde el principio de los tiempos, ejerció un increíble dominio y fascinación sobre los habitantes de este planeta. Y no me refiero tan sólo al hombre. No. Aunque la fascinación más bien la tuviera sobre este último.

Ese pequeño disco, a veces imperfecto o solamente parcial, dependiendo en qué fase se encuentre, es muy poderoso. Ejerce su fuerza sobre los océanos, de ahí el movimiento de las mareas. Influye en los sembrados, en las cosechas, en la fertilidad del reino animal...

Parece increíble que ese trozo enorme de roca, arrancado de La Tierra hace millones de años, pueda influir de tal manera, y desde tan lejos, en la vida de ésta y sus moradores. Bien es sabido que, desde que el pie del hombre pudo hollarla, ya no resulta tan misteriosa. La socorrida frase “estar en la luna” ha pasado de ser una metáfora a convertirse en algo literalmente factible. Y es una lástima, porque nuestro satélite, a lo largo del tiempo, ha hecho correr ríos de tinta para describir su magia, sus hechizos, su misterio, su aparecer y

desaparecer, su crecimiento, su mengua... y así, en un ritmo y una cadencia interminables, por los siglos de los siglos.

¿Qué sería de la poesía sin esa joya colgada en lo alto del firmamento, que por el día se ve apagada, como de plata vieja, y sin embargo, por la noche, refulge como el oro? ¿Cuántos enamoramientos surgieron bajo la atracción de su luz? ¿Cuántas rimas inspiró? ¿Cuántos hechizos se practicaron a su amparo?

Hasta los lobos, esos terribles cánidos salvajes, se vuelven dóciles y mansos cuando ella aparece plena. Le declaran su amor aullando ardorosamente, por ver si se digna escucharlos. Mas ella, esquiva, majestuosa, sigue su rumbo imperturbable, sin enviarles siquiera una señal de gratitud o aquiescencia, aunque, ¿quién sabe? Quizás les responda en un lenguaje que nosotros desconocemos. Y, ¿qué hay de aquella canción tan popular que describe a aquel toro enamorado?

Ese farol encendido, que a intervalos se nos hurta, ¿cuántos miedos quitó a los caminantes nocturnos por bosques, caminos y senderos? ¿A cuántos navegantes guió por esos procelosos mares, ejerciendo de magnífico faro celeste? Por algo se dice de cualquier situación nefasta, que es como una noche sin luna. Ante su luz palidecen las estrellas. Sí, ya se sabe que es porque están más lejanas. Si estuviesen cerca, nos abrasarían. Sin embargo, ella, tan humilde, tan callada, ilumina nuestra vida, nos da tranquilidad, nos hace soñar... y de alguna manera nos infunde serenidad, como queriéndonos decir: No temáis. Estoy aquí, en lo alto, para alumbraros, pero no caeré sobre vuestras cabezas. Esta bóveda me sostiene, a la altura y distancia justas. Mientras vosotros estéis, yo también estaré.

MANUELA FORMOSO

¿SABÍAS QUE...?

IMPORTANCIA DEL HUMOR *por PABLO SANTOS*

La aplicación del humor en la vida cotidiana hace que disminuya el estrés y que la calidad del sueño sea mejor, lo que favorece el organismo tanto física, como emocionalmente.

La risa estimula el sistema digestivo y aumenta la flora intestinal. Es cierto que el estreñimiento no es causa de risa, pero mientras más nos reímos, más lo alejamos.

Al reírse no solamente ejercitas los músculos de la cara, también los abdominales, miembros superiores y mientras más fuerte y larga es la carcajada, más músculos se verán involucrados.

El humor en la gente mayor también los conecta con las personas alrededor de ellos. Es cierto que muchas veces eso va en la personalidad, pero también hay maneras de introducir este elemento de manera voluntaria y donde todas las partes participen.

Como no todo es sentarse frente a la televisión y reírse, otra recomendación es el yoga de la risa. Esta es una actividad que cada vez va ganando más adeptos alrededor del mundo. Se trata de reuniones en las cuales se realizan ejercicios de relajación y sesiones de carcajadas que caen bien para personas de cualquier edad.

No te tomes todo tan exageradamente en serio. Una de las mejores maneras de enseñar cosas a otros es a través del ejemplo y si de verdad quieres introducir el humor en la vida de la gente mayor que mejor manera de hacerlo que tomándote las cosas de manera más relajada y sin tanto estrés.

Si al leer esto lo consideras complicado porque el estrés y la tensión se han vuelto parte de tu día a día, aprende cómo quitar el estrés y empieza a contagiar a los demás con tu buena energía y actitud.

Y ahora un poco de humor:

- | | |
|---|--|
| - ¿Por qué mi hermana se llama Rosa? | Un viejo le dice a otro: |
| - Porque tu madre y yo la hicimos en un jardín. | -¡Vamos a jugar! |
| - ¡Oh! Qué romántico, papá. | -¡No puedo porque ando con vómito y diarrea! |
| - Lo sé, Toyota, lo sé. | -¡No importa, tráelos y jugamos los cuatro! |



VIAJES Y EXCURSIONES -----

LOS VIAJES DE JUANA

Mi viaje que quiero contaros es a China. Le realizamos con la Comunidad de Madrid en el mes de junio. Coincidimos con parejas muy majas que seguimos teniendo contacto. Hace unos días nos reunimos aquí en Móstoles a cenar, en un restaurante chino (como tiene que ser), en mesa redonda para poder hablar todos y recordar nuestras comidas y cenas del viaje.

Me ha parecido increíble lo bonitas y cuidadas que están las ciudades. Pekín es una maravilla. Nos comentaron que en estos últimos años su crecimiento económico ha sido considerable, tanto en su consumo como en su producción, con sus enormes edificios de más de cien plantas para albergar a sus veintidós millones de habitantes es la ciudad más poblada de China. Sanghai es la segunda, que también visitamos.

Los chinos son muy peculiares, poco detallistas, no te ceden el paso, gesticulan poco, no hablan casi nada de inglés, son ruidosos y no muy limpios, todo lo contrario que los japoneses.

Pekín es la capital de China, con muy bonitos parques, el mercado de la seda, la ciudad prohibida, etc. La Gran Muralla, por la cual paseamos, está muy cuidada y con muchos turistas. Con un buen calzado para pasear, merece la pena.

Luego, en Sanghai, uno de los cuatro municipios que tendría uno que visitar,



llamado “La perla asiática”, muy moderna, y por las



mañanas, las señoras mayores y algún caballero se les ve en los parques practicando Taichí. Por la noche navegamos por el río Huangpu, viendo sus iluminaciones de edificios increíbles. Sus grandes rascacielos, como la torre “Perla Oriental”, es una de las construcciones más bonitas con sus 468 metros de altura, con su diseño tan particular y sus cinco esferas. La Torre de Sanghai, que pagando 24 euros puedes subir al segundo rascacielos más alto de China, con 630 metros, es museo y con unas vistas increíbles. También visitamos los jardines de Yuyuan, de la dinastía Ming, del año 1500, sigue siendo un espacio parado en su época, donde se puede respirar y ver hoy la China antigua.

No quiero terminar mi escrito sin recordar Xian, con sus Guerreros de Terracota....increíbles!!, están en dónde fueron descubiertos, con su restauración muy cuidada te deja asombrada. Pensar en tantas figuras con un trabajo que se hizo hace muchos años y que fueron descubiertas por casualidad, 8000 figuras de guerreros y caballos a tamaño real por lo que le llamaron “Museo del ejército de guerreros”. Nos contaron que este monumento funerario del año 260 a.C. fue del primer emperador de La China, que los mandó construir durante su mandato y fueron descubiertos en marzo de 1974, en unas obras para un reconocimiento acuífero. Este recinto está considerado como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

VIAJES Y EXCURSIONES -----

LOS VIAJES DE JUANA

Quiero, como otras veces, contaros mi viaje. Este último ha sido a la Toscana. Dentro del avión (regresando) estoy escribiendo estas líneas. Me ha vuelto a encantar Florencia, Lucca, Pisa, Siena, Montecatini, Arezzo. Estos últimos pueblos no tan famosos, pero con un encanto especial.



Hemos viajado con conocidos y amigos de Móstoles, en una excursión programada por una asociación. Se ha pasado muy bien.

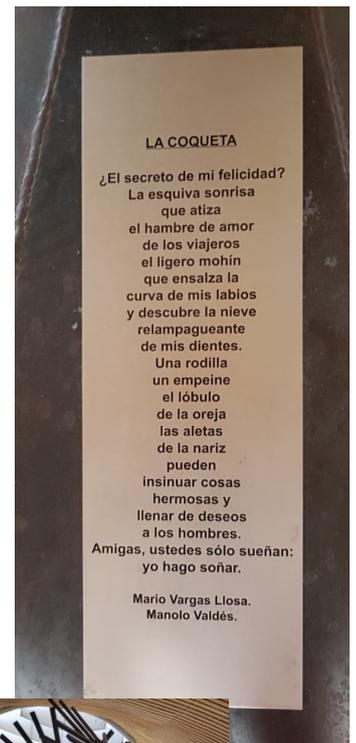
Al visitar Florencia, en un rinconcito de mi memoria se destapó un recuerdo de hace más de 30 años: recordé mi primera visita con mi marido anterior, esa plaza tan increíble, con tantas estatuas, y esa fuente de Neptuno ¡espléndida! y me emocionó. Tiempos pasados que se unen al paisaje y están como enganchados a sus paredes, fueron tiempos casi olvidados que regresaron a mi memoria. Luego visité el *ponte Vecchio*, tan lleno de tiendas con joyas y diseños difíciles de poder comprar. Creo que viajar es

lo que ahora se puede hacer, si a los 70 años tienes posibilidad económica y tu cuerpo te lo permite.

Una curiosidad: al llegar a Barajas, antes de embarcar, por casualidad pasamos al lado de unas estatuas de unas cabezas de material oscuro (parecía hierro) muy originales, que tenían unos versos escritos por Vargas Llosa, y también el nombre del escultor, Manolo Valdés. Eran tres, la primera la realista,

la segunda la coqueta y la tercera la soñadora. Las fotos que aquí se muestran. Yo no tengo ni idea de esculturas modernas, y los escritos eran muy buenos, pero pienso yo: ¿en el futuro habrá alguien que aprecie tanto estas cabezas como ahora apreciamos las figuras que acabo de ver en Florencia? A lo mejor yo lo veo como un gasto innecesario, al fin y al cabo es arte, cada época tiene su estilo.

Hasta pronto...



HOY HABLAMOS DE...

PLAZA DE TOROS DE LAS VENTAS

Pocas veces se puede ver un acontecimiento tan sumamente interesante como es el que rodea a un acontecimiento taurino.

En pasadas fechas decidí celebrar una onomástica familiar en Madrid, y el sitio elegido para una buena comida fue en los alrededores de "Las Ventas", Coso Taurino de la Capital.

Finalizada la comida y al salir a la calle, nos vimos envueltos por una marea de gente que caminaban comentando en gran armonía la corrida de esa tarde, sin poder evitarlo nos vimos prácticamente empujados hacia el lugar donde se dirigían, que no era otro que la tremenda explanada que da acceso a esa fantástica Plaza de Toros.

Confieso que he asistido en otras ocasiones a este y otros eventos que se celebran en su interior y una vez más he sentido admiración por el

ambiente que se respira, el colorido de las gentes, y la fantástica predisposición a presenciar el espectáculo, se podía hablar mucho sobre esto, pero este comentario no va por ahí, ya sabemos porque se ha escrito mucho de los "pros y contras" que rodean a este evento, los que están a favor y los que lo están en contra. Tampoco posicionarme sobre razones y sin razones, cada cual es muy libre de opinar lo que crea más conveniente, respetando todas las opiniones para que cada cual tome el camino que crea más conveniente.

Mi comentario va sobre ese espectacular, tremendo y majestuoso "Coso", que hace llenar de orgullo a todos los madrileños y gentes que visitan la capital para asistir a este u otro evento que en su interior se celebran, para al final exclamar con bastante admiración. ¡¡Fantástico!!

El edificio en sí está declarado de Interés Cultural y como Monumento Artístico, en su exterior se pueden

observar esculturas de grandes personajes (Toreros) que dieron su vida por la fiesta como "Yiyo", "Bienvenida", e insignes médicos que aportaron la ciencia para curar las heridas producidas por los astados a los diestros (Fleming).



Su fachada es de estilo mudéjar, ladrillo visto, se empezó a construir en época de la dictadura y se finalizó en tiempos de la Segunda República.

Su nombre, Las Ventas viene dado por ser esta la barriada en la que está enclavada. Como anécdota y obituario se dice que el Arquitecto que la diseñó no pudo verla finalizada al fallecer antes de su conclusión y la finalizó otro arquitecto que sería a la postre también el que diseñó el Estadio Santiago Bernabéu.

La plaza tiene cuatro plantas con galerías que conducen a las localidades de andanadas, tendidos altos y bajos, así como al resto de localidades de sol y sombra y la combinación de ambas, con una debida numeración y orden muy respetada por los asistentes.

Es la Plaza más grande de España y la tercera del mundo, solo superada por la de México y Valencia en Venezuela, su albero o ruedo, es el segundo con mayor diámetro, solo superado por el de Ronda.



También cuenta con un gran museo con tres salas culturales relacionadas con el mundo taurino, incluyendo una gran Biblioteca. Colindante al museo está la capilla, la sala de toreros, la enfermería, oficina de asuntos taurinos, corrales y desolladero.

Seguramente podría aportar más datos que hicieran más grande el interés de los lectores hacia este Gran Coso Taurino, pero lo dejaré para otro momento, y así despertar dicho interés e ilusión. Pero sí apuntar la verdadera impresión que se vive tanto al entrar como al salir de los eventos que se llevan a cabo, todo ello armonizado por la gran gastronomía de los alrededores que hacen exclamar aquello de ¡¡volveré!!

Y aquí lo dejo Amigos. Saludos
DIEGO GUIRAO

ACTIVIDADES Y VIDA EN LOS CENTROS

VISITA A LA CASA MUSEO LOPE DE VEGA

Por MANUELA FORMOSO

Hace unos meses estuvimos, un pequeño grupo de nuestro centro, visitando la que fue casa, ahora convertida en museo, del insigne literato del Siglo de Oro español, Félix Lope de Vega y Carpio.

Si ya de por sí resulta interesante pasearse por el Barrio de las Letras, ya que, a cada paso que das, te encuentras, en el pavimento por dónde vas pisando, con inscripciones referentes a los grandes monstruos de la Literatura española, en este caso especial, y al entrar en esa casa, tienes la sensación de sumergirte en aquella época y aquel ambiente.

La guía que nos acompañó, por cierto, encantadora, italiana, pero versadísima en el tema, nos iba explicando con todo lujo de detalles, tanto la historia personal del autor, como la vida y costumbres del Madrid del siglo XVII.

La vida y obra de Lope resultan a la par interesantes y únicas, tanto desde el punto de vista literario (por algo es el autor más prolífico de las letras españolas de todos los tiempos), como por su trayectoria personal y familiar. El Fénix de los Ingenios, sobrenombre por el que se le conoce, tuvo una vida de lo más original para aquella época. Fue sacerdote, pero a la vez padre de familia numerosa. Aparte de su talento creador, era atractivo y debió ser seductor en grado sumo, a cuyo encanto debía ser difícil resistirse.



Pudimos visitar las distintas dependencias de la que fue su casa, que estaba entonces en una de las zonas más privilegiadas de la ciudad. Todas las habitaciones están equipadas, si no con los muebles y objetos originales (salvo algunos pocos), sí con muebles, libros y objetos de la época. Su amplio escritorio, con la biblioteca al fondo, es la habitación más amplia e imponente. Allí, además de un retrato del autor, aparece también una pintura anónima de la época, representando el cielo y el infierno, como si hubiera sido inspirado en la Divina Comedia, de Dante.

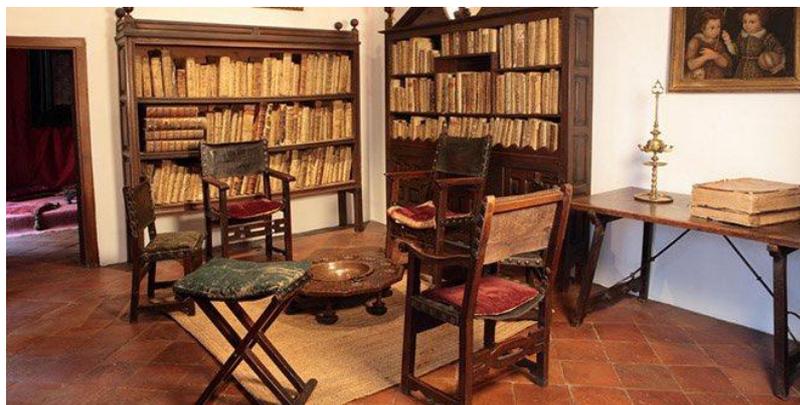
La pequeña capilla-oratorio, presidida por una antigua talla de San Isidro, dónde Lope oficiaba y rezaba, conectada por una ventanita con su alcoba, para que él pudiera orar sin salir de su aposento, cuando ya su precaria salud no se lo permitía.

Luego está un amplio comedor, una no menos amplia cocina, equipada al estilo de entonces, y con bancos y asientos individuales, se supone que para poder sentarse confortablemente al amor de la lumbre. Tanto en el comedor como en la

cocina, se lucen platos y objetos de cerámica, a la que, según parece, Lope era aficionado.

Las alcobas, con camas rodeadas de sus correspondientes doseles y cortinajes. Excesivamente altas,

comparadas para las de hoy en día, y en cambio, tan cortas que se nos antoja difícil poder caber ahí dentro sin encogerse.



Hay que tener

en cuenta que las personas en aquel tiempo eran de menor estatura, pero aún así...

Hay otra dependencia singular, y es el gabinete dónde se reunían las mujeres de la casa. Era un espacio exclusivamente femenino, con una especie de tarima cubierta de cojines y un hermoso brasero en el centro. También en esa habitación hay un espejo que, curiosamente, y según nuestra guía nos explicó, más que para contemplarse en él, estaba allí para dar luz a la estancia, reflejando la iluminación de las velas. En esa habitación no podían entrar los hombres sin previo permiso. También está la habitación de los hijos varones, en la que se puede ver, desde una cuna de la época, adornada con una colección de amuletos para conjurar la mala suerte, hasta un pequeño pupitre-escritorio, en el que se supone estudiaban.

En la buhardilla estaban los aposentos destinados a los invitados que,

ocasionalmente hospedaban por un tiempo a visitantes provenientes del ejército u otros estamentos, que debían pasar un tiempo en Madrid, y a los que las familias ricas estaban obligadas oficialmente a cederles alojamiento.

En aquella época no había cuartos de baño tal y como ahora los conocemos, sino que la gente utilizaba orinales, cuyo

contenido se arrojaba luego a la calle al grito de: “¡Agua va!”. De ahí que, por lo que pudiera pasar, los hombres llevaban sombreros de ala ancha y las mujeres zapatos o botas con altas plataformas. Desde nuestra perspectiva actual, da mucho que pensar....

Al fin de nuestra visita, pasamos al pequeño huerto – jardín, provisto de su correspondiente pozo, y en el que destacan un precioso naranjo, un altísimo ciprés y un laurel que hace muchos años dejó de ser arbusto para convertirse en árbol de colosales dimensiones. Por último, recordar que, de los 17 hijos conocidos que tuvo Lope, sólo le sobrevivieron dos: Feliciano, su única heredera, y Marcela, que se hizo monja trinitaria. Es fácil imaginar, por ello, que la vida de este gran escritor, longevo para su tiempo, tampoco estuvo libre de amarguras, ya que casi todos sus hijos se fueron antes.

ACTIVIDADES Y VIDA EN LOS CENTROS

ACTO DE CLAUSURA DE LAS AULAS DE EDUCACIÓN PERMANENTE DE JUAN XXIII

Como portavoz de los alumnos de estas Aulas, en primer lugar queremos agradecer la asistencia de las autoridades municipales que hoy nos acompañan en este pequeño evento, que será pequeño, pero para nosotros es muy grande por lo mucho que significa para todos la ayuda que nos ofrecen y el compromiso que tienen nuestros profesores.

Gracias a ellos podemos aprender cosas que muchos de nosotros no las habíamos oído nunca ni nombrar, pero con el interés que demuestran para que aprendamos y con el cariño con que nos tratan esto no se paga con dinero, solo se puede pagar con un cariñoso aplauso desde el corazón.

Llevo muchos años en estas clases, y éste último ha sido algo difícil: significa mucho para mi poder leer este año estas palabras de agradecimiento. Conozco a muchos de los profesores que están en este acto, quienes me han ayudado a lo largo de estos cursos.

A todos ellos, conocidos y no conocidos, a los que nos han dejado y a los que vendrán, les deseo que sigan haciendo el bien desinteresadamente como lo vienen haciendo. Yo pido para todos ellos que tengan salud y fortaleza para seguir muchos años.

Por último, añadir a este grupo a Laura y a Nuria, nuestras técnicas, por el buen camino con que llevan la organización en la parte que corresponde del Centro Juan XXIII.

Muchas gracias en nombre de todos mis compañeros.

ALEJANDRO VICENTE



ACTIVIDADES Y VIDA EN LOS CENTROS

ESTRÉS POR VIAJAR

por *JUAN ANTONIO LOPEZ*

Si nos paramos a pensar, en muchas ocasiones tenemos un afán por viajar, por ver cosas, que ya solo al organizarlo nos produce estrés.

Cuando estamos activo en la vida laboral, en cuanto tenemos en nuestras manos un calendario laboral del año en curso, empezamos a mirar cuantos puentes y días festivos nos pueden venir bien para organizar algún viaje o excursión. Es perfecto, pero ya en ese momento comienza nuestro estrés. Lo que queremos usar para relajarnos que es una escapada en familia, una excursión, una reunión de amigos, etc., al final se convierte en otro motivo de estrés.

Primero ponte de acuerdo con las personas que van a realizar el viaje contigo. Buscar un sitio que todos o la mayoría estén de acuerdo, que les cuadre a todas las fechas y que nos cuadre el precio, ¡MADRE MIA!, que estrés. Organizar lo que hacer en esos días y en el sitio que habéis elegido y organizar la salida sea en coche, avión, tren, autobús.

Llega el momento del viaje, ya ese día nos levantamos con estrés, prepara el equipaje, queda con la gente con la que vas hacer ese viaje en fin más estrés. Por fin comenzamos el viaje se supone que para hacer una cura de estrés y poder descansar si la salida sale bien, quiero decir si el transporte sale a su hora sin más imprevistos y si nos ponemos en marcha con nuestro propio coche no tengamos retenciones.

Llegamos al sitio "por fin". A descansar, pues NO, tenemos que realizar todas las actividades organizadas desde casa, no

podemos desperdiciar ni un minuto ¿eso no es estrés?

Y ahora llega el día de regreso, ya el ultimo día te levantas

pensando ¿Qué hora será mejor para salir y que no nos encontremos con retención? Y por supuesto ponte de acuerdo otra vez con todos los que hacéis el viaje.

Una vez llegados a casa de vuelta de un puente o fin de semana para descansar, recoge el equipaje, organiza tú semana laboral y procura acostarte pronto para poder descansar y estar el lunes relajado y tranquilo que para eso te has ido de puente. Eso estando en activo en la vida laboral, ahora ya estás jubilado, pues nada hay que hacer actividades que nos vienen fenomenal para socializar y poder hacer lo que antes no has podido, viajar hacer manualidades, hacer talleres, en fin, mantenernos activos. Si tenemos una segunda residencia y queremos pasar más tiempo en ella y disfrutarla lo que antes no hemos podido, organizar algún viaje o hacer alguna excursión, pues primero tenemos que cuadrar con las visitas de revisión médicas que tenemos, ponernos de acuerdo con nuestra pareja y sus asuntos y si tienes nietos ya "la pera" tienes que cuadrar que no les hagas falta a tus hijos, que tengas que cuidar de alguno de tus nietos o hacerles alguna cosa. En fin, volvemos otra vez al ESTRES.

¿El estrés parece ser algo provocado por nosotros mismos? Menos mal que siempre, merece la pena viajar, conocer sitios, compartir con amigos y familia ratos que siempre van a ser inolvidables.



Mi Ciudad-----

NUESTRA SEÑORA DE TODOS LOS SANTOS

¿ Sabías que Nuestra Señora de todos los Santos es la ermita más antigua que se conoce construida en Móstoles?

Dice la tradición oral que la imagen de Santa María se apareció en este lugar en 1514 y los mostoleños quisieron llamarla así pensando en levantar una pequeña capilla en el lugar de su aparición.

Se edificó la ermita en el mismo lugar donde se encontraba la cueva de la aparición.

La iglesia actual se encuentra en el mismo lugar en que se construyó aquella primera ermita, aunque se desconoce si se derribó para construir esta, pues la cueva está muy cerca de lo que hoy es el presbiterio, altar mayor y sacristía.

Desde la construcción de la primera ermita hasta el inicio de las obras de la actual pasan más de 85 años.

En 1602 Doña Constanza de Rojas, nacida en Móstoles y madre de San Simón de Rojas dona una casa lindante con la antigua ermita para reconstrucción y ampliación de la misma.



En la villa no hay fondos para sufragar las obras y se decide que sean los mostoleños los que colaboren a su construcción, bien aportando dinero los más pudientes y mano de obra los que no puedan. La primera aportación la hace Basilio Manrique, que aporta su carro y su yunta para el

transporte de materiales.

La obra dura 3 años y se inaugura el 24 de Agosto de 1605. Esta primera capilla será ampliada y reformada a lo largo del siglo XVII.

JOSÉ LÓPEZ

EXPERIENCIAS

ECHANDO LA VISTA ATRÁS

Hoy he vuelto a mi infancia. Me he visto corriendo por el paseo de Extremadura con mi aro de chapa sorteando viandantes.

Con mi carro de madera y rodamientos bajo el brazo, el peón con el rejo bien afilado en un bolsillo y el tacón de goma en el otro dispuesto a ganar la carrera, romper los peones de mis amigos y limpiarles los cromos con mi tacón, o ganarles la etapa con mi chapa de Bahamontes, hecha con esmero, con su cristal enjabonado para que pese y vaya recta.

Hoy no es día de jugar al triángulo o la lima, ni al zurriago, el rescate o tabaca lique. Tampoco de de subir al tranvía, dispuesto a saltar al ver al revisor, y hacer una excursión hasta el Alto de Extremadura echando arena a las vías desde la cabina trasera, hoy es día de drea aprovechando las obras en el barrio. Es el día en el que nuestros enemigos descalbraron a Luis el cabeza pepino, el hijo de la portera de enfrente de casa.

O de correr delante de los grises, por las obras del suburbano en la casa de campo, después de provocarles con los mayores del barrio tras nuestra excursión para bañarnos al Pinar de las 7 Hermanas.

Repartiendo la suerte en las ferias dentro de la caseta de la adivina, entregando los perdigones para el tiro al blanco o controlando la entrada a las barcas. Viendo como resbalan por la cucaña los valientes que intentan coger el pollo.



Mañana toca ir a la feria del campo. Hay que colarse por las verjas, aunque últimamente lo hacemos por la puerta principal, más limpio y seguro que trepar por la verja desde que Sampedro se rompió el pantalón y casi la cabeza al quedarse enganchado cuando saltaba. Toca ir al pabellón de Canarias a robar azufre para preparar, junto con las pastillas de clorato, los petardos de piedra. Luego al del flan chino El Mandarín para pillar alguno cuando los reparten gratis. Y como me acuerdo del pabellón de EEUU con su puesto de hamburguesas y con infinidad de recipientes para echarse en ellas. Nunca llegamos a catarlas, eran un lujo para nosotros.

Llamar al 003 para saber la hora. Ir a la fábrica de hielo a por un cuarto de barra para la nevera. Ir al cine con el bocadillo para ver dos películas de en sesión continua más el nodo.

O echar ese partido de fútbol con dos prendas haciendo de postes de portería parando el juego cada vez que acertaba a pasar un coche por allí. Así era mi calle en Madrid, con tan solo dos coches aparcados en la misma.

JOSÉ LOPEZ

] ACTUALIDAD [

LA MINERÍA DEL CARBÓN EN LEÓN HA PASADO A LA HISTORIA

Se acabó. Después de décadas anunciándose, de recortes en plantillas y cierre de explotaciones, de manifestaciones, y huelgas cada vez más minoritarias, de promesas y soluciones incumplidas, la minería del carbón en León ha pasado a la historia. Con el cierre de la mina La Escondida, la última que quedaba abierta, en el valle Laciana, la minería del carbón en León, ha pasado a la historia. Pronto lo hará también en España, cuando cierren las cuatro minas que quedan todas con fecha de caducidad ya próxima. Termina así una historia de siglo y medio que es imposible resumir, pues es mucho más que la historia de un mineral y su producción. Es también la historia de una cultura, de una manera de vivir, de millares y millares de pequeñas historias cotidianas, de millones de vidas rotas o felices, pero vidas todas ellas manchadas y alimentadas por el carbón. En su historia de grandeza y de miseria, de revoluciones, y guerras civiles, de momentos de esplendor, y de decadencia. La historia de la minería del carbón es una historia negra de este país, en el último siglo y medio, un siglo y medio que ha visto de todo y en el que los españoles hemos pasado de la edad media a la industrialización. Por el camino quedan relatos de todo tipo, desde el de los campesinos que cambiaron de oficio por la minería al de los que empezaron a picar carbón siendo aun niños, o los que consumieron su vida bajando al pozo día tras día hasta su vejez, a los

que con 35 años, estaban ya retirados a causa de la silicosis, esa enfermedad terrible que convierte los pulmones en piedra, y hace morir a quien la sufre asfixiado. Hubo españoles, y extranjeros, nativos de las comarcas mineras, y personas llegadas de otras culturas y religiones, gente anónima y popular, cobardes y héroes, como en cualquier otra profesión. Durante siglo y medio, no obstante, la vida de los mineros fue una gran desconocida, para el resto de sus conciudadanos. La minería del carbón cumplió su historia ajena a la del país, incluso de las regiones que, como León o Asturias, tuvieron en ella su principal pilar económico. De hecho, se ha puesto punto final a un siglo y medio de minería en León, una provincia en la que llegó a haber hasta 40.000 mineros, y la noticia apenas si ha aparecido en la prensa. Así que tendremos que ser nosotros, los descendientes de los mineros y los que convivimos con ellos, algunos años de nuestra vida, por circunstancias los que hagamos nuestra la historia de una actividad que nunca fue lo suficiente valorada por el resto de los españoles, como tampoco lo fue su dureza, y a la que últimamente incluso se la ha culpado de los males de un planeta que se consume así mismo. Tendremos que ser nosotros, los descendientes de los mineros, los que reclamemos al resto, el respeto que merecen unos hombres y mujeres a cuya historia se pone.

J.MORA

] ACTUALIDAD [

INEPTITUD

¿Será este el verdadero calificativo que hay que colgar sobre nuestros políticos, o habrá con más volumen de ineficacia?

Prácticamente a lo largo de casi todo un año, los ciudadanos hemos visto y comprobado que nuestros políticos (unos y otros), solo se han preocupado de su imagen, olvidando las tareas que el Pueblo les había encomendado, la mentira, el engaño y la burla ha sido el banderín que con frecuencia han enarbolado.

Todos ha peleado por los sillones del poder (cuantos más asientos mejor), pero al final la avaricia les ha hecho naufragar, llevando al caos las tareas de gobierno, si había alguna, y sometiendo al Pueblo a una incertidumbre que ya veremos como acaba, pues esto de alguna manera todavía no ha acabado.

El tremendo “maremágnum” que han creado nos ha llevado a otra “pantomima” ¡¡Elecciones!! Una vez más. Nos llevan, nos traen, nos suben, nos bajan como si fuéramos “polichinelas”, ahora nos convocan a las urnas para tratar de que no nos demos cuenta de que lo que nos viene

encima, es más de lo mismo, o sea más ineptitud, mas ineficacia, enchufismo y pobreza en total. ¡¡Ruina!!

A que suena todo esto ¿a una bajada de ánimo? ¡No!, suena a realidad pura y dura, a ver el “trompazo” que nos vamos a volver a dar y en donde no



nos van a poder coger ni en “parihuelas”.

Siempre se ha dicho que el hombre es el

único ser vivo que tropieza dos veces en la misma piedra, en este caso había que desplegar las ideas para que esto no sucediera, pero ¡ojo! Primero había que tirar lo que no valiera, y quedarse con lo más útil, y que sea de provecho, aunque también es verdad que a todos no nos gusta “barrer con la misma escoba”.

Por esta vez demostremos que no somos tan “polichinelas” como nos tratan de hacer, saquemos nuestro genio y nuestra raza para demostrar a los que pretenden mangonearnos que estamos aquí y que hay que contar con nosotros.

DIEGO GUIRAO

BIOGRAFÍAS

MI ABUELA por ANGELA ANTÓN

Hoy que mi vida está un poco más vacía y que ya he vivido algo más de tres cuartas partes, si tengo suerte y llego a la tan cacareada tercera edad, vamos, en la juventud de la vejez, pienso en aquella abuela de la infancia. Ella era como un ciprés que no se rompía ni siquiera con el golpe del hacha.

Vivió toda su vida en un pueblo minero hasta los 102 años. Fue quedándose cada vez más pequeña. Ella, que tuvo 7 hijos, 17 nietos y conoció 12 biznietos. Ella, que enterró 2 hijos que en un día negro se llevó la mina. “La maldita mina”, como ella decía a su hijo mayor y a su marido cuando ya había enterrado a su hijo más pequeño.

Una mañana de primavera, cuando todo es blanco y florido, con mi cabeza en su regazo, me contó la historia de mi familia. Ella se quedó huérfana con 7 años y trabajó para comer. Cogió aceitunas, garbanzos, cosió, se casó con un minero que la engendró 7 hijos maravillosos, 5 chicos y 2 niñas. El abuelo fue bueno, pero como pasaba mucho frío para ir a la mina “bebía un poco”, como ella decía. Las mujeres de esa época lo disculpaban todo.

Una mañana de invierno fría y triste en el pueblo se oyó una explosión. Era la mina. Su hijo pequeño, con 25 años, murió. Tenía una hija y su mujer esperaba un segundo hijo que nació un mes después. En el parto murió su nuera. Los abuelos ya eran mayores para criar de nuevo, así que reunieron a toda la familia para saber qué hacían con los niños. La niña, como era más mayorcita, se iría con la abuela materna. Al bebé, que era un varón, nadie quería llevárselo. Todos ponían alguna excusa, pues tenían sus propios problemas y muchos hijos cada uno. El abuelo se levantó de la larga mesa del comedor donde estaban sentados, se fue al cuarto

donde tenía las escopetas de caza, volvió al comedor con una entre las manos y, dirigiéndose a sus hijos, les dijo que como ninguno quería al bebé, a ver quién era el que le mataba. Todos los hijos se miraron horrorizados y bajaron sus cabezas avergonzados. El hijo tercero se fue a la calle con su mujer y cuando volvió, traía una toquilla azul en la que envolvió al pequeño y se lo llevó a su casa. El bebé era mi hermano.

A pesar de tantos hijos, y por eso de que todos querían prosperar, al final los últimos años mi abuela vivió sola. Aquel verano último de su vida yo vivía con ella y nunca estuvo triste. Su soledad la vivía con gusto.

Ella siempre decía que la vida había que vivirla viniera como viniera. Lo primero que hacía todas las mañanas era lavarse y peinar sus blancos cabellos. Su cara apenas tenía arrugas. Decía que sus arrugas estaban en el corazón. Desayunaba sopas de leche con pan, barría su puerta y se sentaba en su patio andaluz lleno de flores que regaba por la noche. Ella hablaba con ellas y siempre estaban muy bonitas. Con un rosario de cuentas muy negras y brillantes rezaba todos los días. Las cuentas corrían entre sus dedos sin parar. La quise muchísimo, y creo que ella quiso vivir esa soledad. Yo era muy feliz con sus historias de juventud, de cuando nacimos todos nosotros, lo feliz que fue cuando nací yo, a quien llamaba “carita chiquita”.

Pero un día su mirada siempre alegre se cansó de mirar y su corazón se paró tranquilamente, como siempre vivió. Creo que en realidad mi abuela nunca estuvo en soledad, porque vivió con un corazón lleno de recuerdos y cariño hacia los suyos. Su vida fue muy importante. Su semilla vive en todos nosotros.

🌀 NUESTROS DERECHOS 🌀

Respeto

- DEFINICIÓN.-

1.- *Consideración, acompañada de cierta sumisión, con que se trata a una persona o una cosa por alguna cualidad, situación o circunstancia que la determina y que lleva a acatar lo que dice o establece o a no causarle ofensa o perjuicio.*

2.- *consideración de que algo es digno y debe ser tolerado.*

Ejemplos

El respeto a los derechos humanos, el respeto a la libertad de expresión, el respeto al propio cuerpo.

Hasta ahí muy bien, leemos la definición, los ejemplos y perfecto, pero ahora vamos a ponerlo en práctica.

A LOS DERECHOS HUMANOS: yo, a veces me pregunto, como aplicar los derechos humanos a personas que no han respetado los derechos de los demás?

Por ejemplo, violadores, maltratadores, asesinos...

Es difícil ¿no? Pero sin embargo, las leyes se crean en base a los derechos humanos, con lo cual cuando a esas personas se les juzga y se le aplica la ley, se les trata con más privilegios que ellos han tratado a sus víctimas.

A LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN: no es tan difícil expresar nuestras ideas, nuestros pensamientos, etc sin llegar a faltar ningún derecho a nada ni a nadie. Sin embargo es muy difícil que la gente

que nos escucha o nos lee, nos respete tal cual.

EL RESPETO AL PROPIO CUERPO: cada vez más, tristemente vemos que le tenemos menos respeto a nuestro cuerpo, castigándole con estrés, mala alimentación, alcohol, drogas...

A mí lo que más me llama la atención es, cuando tú estás defendiendo tus derechos, cada persona que lo lee lo interpreta de una forma completamente distinta, por ejemplo tú eres jardinero (tú estás ejerciendo tú derecho al trabajo), pues bien siempre va a ver alguien que le va a molestar el ruido que tú estás haciendo, no se va a parar a pensar que tú estás ejerciendo tú trabajo, solo va a pensar en él y lo que a él le molesta en ese momento, no va a pensar que el trabajo del jardinero además es para que cuando esa persona baje al parque o vaya a dar un paseo tenga el jardín y las calles en condiciones.

En muchas ocasiones, en las redes sociales, leemos alguna noticia de alguien famoso, sea de la profesión que sea y sea porque haya hecho algo bien o mal, mucha gente piensa que solo por el hecho de ser famoso o popular le da derecho a él a hacer todo tipo de comentarios y de hacer críticas absolutamente destructivas hacia esa persona.

En mi opinión creo que el RESPETO es algo que deberíamos utilizar con mucho más cuidado y siempre antes de hacer o decir algo pensemos antes si podemos faltar al respeto a la persona a la que nos vamos a dirigir.

JUAN ANTONIO LÓPEZ

#LA OPINIÓN

TALLER DE PRENSA

Este curso comienzo una actividad que tenía mucha ilusión por hacer, tengo una gran suerte, desde mi jubilación he conseguido realizar muchas otras, clases de pintura, teatro, cantar en un coro... y ahora esta.

Me encanta escribir, creo y deseo aprender mucho, y conocer personas que seguro que me aportarán muchas cosas, en este sentido y en todos los aspectos de la vida.

Desde que llegué a este centro (La Princesa) me han ocurrido experiencias buenas e interesantes, por todo ello y de antemano quiero dar las gracias a todos.

ÁNGELA - YIYI

Si quieres que tu escrito aparezca en estas páginas escríbenos a masmadurosmostoles@gmail.com

Y no dejes de vernos en nuestro canal de Youtube "masmaduros en la red CM LA PRINCESA"

LAS CARRETERAS DE LAS COMUNIDADES Y DIPUTACIONES

He estado viajando por varias comunidades durante mis vacaciones. Me he encontrado con el pavimento en mal estado; con varios socavones en algunas de ellas; con mucha vegetación en su cuneta. Se conoce que no han tenido tiempo para poderlas limpiar durante la primavera. Eso es muy peligroso porque se pueden crear varios incendios, por falta de la limpieza.

Todos los contribuyentes que pagan el numerito de circulación deberían estar preocupados, puesto que se contribuye con ese impuesto. Lo lógico es que se destine para poder hacer limpiezas y arreglar bien las cunetas.

Según la Dirección General de Tráfico se producen muchos accidentes en las carreteras mencionadas producidos por esta problemática. Se podrían reducir estos accidentes quitando varias curvas y ensanchándolas; poniendo más quitamiedos, a mi parecer hay pocos y los que existen no tienen capacidad suficiente para tapar tantos sitios que se necesitan. Se debería rebajar la velocidad, eso es lo que se debería hacer para que los conductores vayan más despacio. Al mismo tiempo se debe de tener más cuidado con los móviles, una parte de los accidentes vienen producidos por ellos.

JOSE LUIS REGUERA

⌘ RELATOS ⌘



TRABAJA CIGARRA

Erasede que se era una tarde de verano de esas que el sol achicharra hasta las piedras. Una cigarra está en la sombra de un árbol en un campo de lavanda. El olor es dulzón y suave. Ella tiene los ojos saltones medio cerrados. ¡Qué gusto estar así! Sus mandíbulas se mueven. En la boca tiene una hoja de tomillo medio seca. Mastica con desgana.

“¡Qué bien se está sin hacer nada! Mira esas hormigas tontas. Sólo saben andar de aquí para allá”.

En ese momento sus ojos saltones se abren y cierran con terror y recuerda el invierno pasado. ¡Qué mal lo pasó! Casi, casi no lo cuenta. La nieve cubría sus largas patas. Qué frío. Menos mal que aquella hormiga fue buena con ella y la ayudó y la cuidó.

Se pone en marcha con pereza pues no tiene más remedio que buscar comida. No siempre iba a tener tanta suerte de encontrar un alma caritativa. Mira con desesperación: pero cómo puede guardar comida si todo está seco con tanto calor. Andando, andando, se va por un sendero muy solitario.

¡Con lo que le gusta cantar y el verano, pero este calor es demasiado!

De pronto divisa un gran montón de cáscaras de calabaza: ¡estaba salvado el invierno!

Con gran esfuerzo va guardando las cáscaras debajo de dos piedras. Es una buena despensa. Suda por todo su pequeño cuerpo y las alas se pegan a su espalda, pero está contenta por el trabajo bien hecho.

A lo lejos ve venir una larga hilera de hormigas de esas cabezotas llevando pipas de girasol. Cuando llegan a su lado, una de las hormigas la mira muy sorprendida.

-Pero cigarra, ¿qué haces tú trabajando con lo vaga que eres y con este calor?

La cigarra la mira con desdén.

-Oye, tú eres una cotilla y una sabelotodo. El año pasado una hormiga, quizás tu mamá, me enseñó que hay que guardar para después hallar. Y sabes una cosa, he trabajado mucho y como mis cáscaras son más grandes que las tuyas y tengo el granero lleno, ahora puedo cantar.

Y la cigarra se pone a cantar a voz en grito.

Las hormigas se quedan maravilladas. Da gusto oírla. Al son del cántico corren más y tardan menos en llenar su agujero. Como la unión hace la fuerza, el próximo invierno todas tendrán suficiente comida.

-Anda cigarra, vente con nosotras, así nos alegrarás en el trabajo. Cada una pondrá lo que tiene y todos nos iremos contentos.

Moraleja: hay que trabajar pero, por qué no, también hay que saber divertirse.

Trabajo, unión e inteligencia hacen milagros.

Lará, lará, larito. Lará, lará, larito...

ÁNGELA ANTÓN

VIVENCIAS

RECUERDOS Y NOSTALGIAS

Siempre y en algunos momentos nos preguntamos ¿Qué fueron de aquellos mis recuerdos? Aquellos recuerdos que tanto viví, aquellos recuerdos de “zagal”, aquellos instantes largos y profundos que tan dentro de mi imaginación me acompañaban día a día, y que me sentían ser tremendamente feliz, recuerdos de aquellas correrías, aquellos juegos llenos de emoción, intensidad y libertad. Las obligaciones eran mínimas y en cuanto acababan ¡¡zas!! A reanudar los múltiples enfrentamientos con los amigos (muchos y buenos), ahora todos aquellos recuerdos vienen a mi mente y una sensación de soledad acompañada de tristeza recorre todo mi ser, y me pregunto: ¿Por qué no disponer de una máquina del tiempo y poder volver a aquella época que ahora trascurridos los años tanto se añora?

Ya sabemos que esta época es tremendamente difícil, y en mis recuerdos de antaño y actuales me gustaría encontrar la diferencia partiendo de los principios que significan ser uno mismo. Todo esto lo corroborarían aquellos que fueron y estuvieron a mi lado y conmigo, pero el tiempo es inexorable y



solo los recuerdos son testigos de mi comentario, pero existe un fundamento primordial para que los recuerdos fluyan, y este fundamento es la ¡¡Memoria!! Afortunadamente muchos mortales desarrollamos aquella neural que

nos hace revivir el pasado y no poder actualizar el presente.

La nostalgia sobre lo que quisimos y no tuvimos. También hace presencia en nuestros recuerdos, cuántas veces nos hubiese gustado ver aparecer en la puerta alguien o algo que significó bastante en nuestra mente, y que ahora tan solo con los recuerdos nos damos por cumplidos y satisfechos.

Mucho largo y tendido se podía extender con este comentario, pero por ahora es suficiente, en otra ocasión ampliaré esta pequeña síntesis que contiene un gran fondo nostálgico y emocional.

Así lo pienso y así lo escribo

DIEGO GUIRAO

Retazos de Arte



Hoy voy a hablaros del maestro del hiperrealismo, Antonio López García, nació en Tomelloso (Ciudad Real), en el año 1936. En 1949 realizó estudios artísticos en la Escuela de Artes y Oficios, pasó algunos años en un seminario religioso, y se trasladó a Madrid, preparó su ingreso en la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando, donde acabó la carrera en el año 1955.

Era sobrino del pintor paisajista Antonio López Torres, el cual le ayudó a iniciarse, hizo su primera exposición en 1951, en el Casino Liberal de Tomelloso, y desde entonces no ha parado de hacer grandes obras, como “La Gran Vía”, “El cuarto de baño”, y esculturas de sus padres o “Madrid desde el Cerro del Tío Pio”. En la escuela de bellas artes se unió a un grupo de artistas como Amalia Ávila, Julio López o María Moreno, la que más tarde sería su esposa. Posteriormente seguirían la misma corriente artística, “el realismo.” En sus inicios sus cuadros estaban llenos de irrealidad, los objetos flotaban y los personajes se perdían en el entorno, pero en los años 50 su estilo dio un vuelco, y empezó a trabajar las obras con más lógica, más detalle, llegando a lo que hoy conocemos.

Incluyo este cuadro del pintor por ser el más significativo, pero lo cierto es que tiene muchísimas obras, la mayoría muy conocidas como “Madrid de noche” o “La Avenida de América desde Torres Blancas”.

Su humildad y su talento son reconocidos en todo el mundo, y allá por donde va, imparte clases y conferencias. Es un lujo y un orgullo que sea español, como tantos otros artistas que ha dado este país.

ANTONIO LÓPEZ (Profesor colaborador del Taller de pintura al óleo del Centro de Mayores el Soto)



+maduros

TALLER DE PRENSA

Centro de Mayores Juan XXIII

Centro de Mayores La Princesa

Centro de Mayores El Soto

Centro de Mayores Parque Coimbra

Centro de Mayores Tierno Galván

Centro de Mayores Las Lomas