



**AYUNTAMIENTO
DE MÓSTOLES**

*Centro de Mayores La Princesa
Año VIII – Número 13*

+maduros

AUNQUE MADURAS, GUAPAS

Conversamos con la Doctora Emilce Insua,
experta en medicina estética y regenerativa

Salud – Persona PAS

Visita al Senado

**Entrevista a los
bomberos de
Móstoles**

**El cinismo del ser
humano**

**¿Qué son las
emociones?**

Viajes y excursiones

HOY HABLAMOS CON...

Una de las farmacias pioneras
de Móstoles. La de Pilar Ortego
en el Soto.



VIAJAMOS A LAS ISLAS PITIUSAS

Ya lo dijo Julio Verne, ¡Formentera es luz y
vida para los ojos de quien la ven y la sienten!



CONOCER PARA NO OLVIDAR

Miles, millones de veces me he preguntado cómo funciona nuestra mente, inútil pregunta porque no tiene respuesta; ni médicos, ni científicos la conocen.

Y digo esto después de ver una exposición con el tema del holocausto y habiendo visitado personalmente el campo de Auschwitz. La mente es selectiva y cuando algo le produce dolor tristeza etc. Tiende a ocultarlo en un rincón, pero hay hechos y situaciones que de vez en cuando hay que poner en primer plano, para que no se olviden esos hechos e intentar con todas nuestras fuerzas y conocimientos que no se repitan. YIYI

EQUIPO DE REDACCIÓN

ÁNGELA RODRÍGUEZ (YIYI)
DIEGO GUIRAO
FRANCISCO PABLO JIMÉNEZ
JOSE MORA
JOSE LUIS REGUERA
JUAN ANTONIO LOPEZ
JUANA VEGA
MANUEL QUESADA
MANUELA FORMOSO
M^a LUISA MORENO
M^a MICAELA PÉREZ
M^a CARMEN CÁRDENAS
M^a CARMEN MENÉNDEZ
PABLO SANTOS

*Con la colaboración de Alejandro
Vicente*

Depósito legal: M-30114-2015

LOS HIJOS Y LAS MADRES *por Juana Vega*

Todas las madres y algunos padres entenderán este escrito. Una vez mi hija, hace años, me hizo una pregunta: ¿cuándo dejas de preocuparte por los hijos? Y yo le respondí: cuando te mueres.

Yo recuerdo a mi madre en sus últimos días que me preguntó: hija, ¿has comido? Esto es lo que un hijo es para una madre. ¿Y los padres para los hijos? Esta pregunta es más difícil de contestar. Si los hijos tienen ya ellos a su vez hijos también, se dan cuenta de lo que pasó su madre cuando eran pequeños, pero, ¿y cuándo no son padres los hijos? Ya es mucho más difícil. Esos hijos que no saben lo que es ser padres nunca jamás sabrán lo que es un hijo y un nieto, entonces nunca se ponen en el sitio de esa madre que se quita de su tranquilidad y de su economía, lo que sea, para ayudar a ese hijo egoísta que no sabe lo que supone para una madre no dar ayuda si te la pide. Una madre siempre antepone a su hijo a su bienestar económico, se queda sin un euro para ayudar a ese hijo si se lo solicita, aunque ese hijo tenga 50 añitos. Una madre es lo mejor que tiene un ser humano, irremplazable, y cuando piensas en ella te das cuenta de lo que te ha querido. Lo que tú quieres a tus hijos está por encima del bien y el mal. Esta opinión es la mía, claro.

EL AMOR Y LA AÑORANZA

Es una fría mañana de enero. Voy caminando sola por el Parque de Andalucía (el médico me dice que debo caminar a diario). Es la hora en que la mayoría de la gente está en sus casas, comiendo. Apenas si se ve un alma...

En un momento dado, entorno los ojos y, por un instante, siento que estás a mi lado, que tu mano agarra con fuerza la mía. Tus queridas manos, cómo serían ahora, ya arrugadas por el tiempo, pero capaces aún de transmitir calor, protección, confianza, amor... las mías también tienen pecas y manchas (indicio del paso de los años), pero todavía son capaces de prodigar caricias, ternura, cuidados, amor...

Quiero pensar que sigues conmigo, que caminamos juntos, que te dejo uno de mis auriculares y vamos escuchando al unísono el aria de la 3ª Suite en Re o el Arioso de la Cantata 156 de J. S. Bach.

¡Cuántos años de vida nos robó la muerte!
¡Cuántas experiencias aún por vivir...! ¡Qué falta me hace tu presencia! Sin ti me siento perdida en un mundo que se me antoja inhóspito. Me siento insegura, desolada, sin vida. Tú, para mí, significabas la luz, y con tu partida, la mía se apagó para siempre. Por eso quiero creer que un día, esa luz que iluminaba mi vida, dándole propósito, entusiasmo, calor, alumbrará mi camino hacia esa tierra incógnita dónde ahora habitas.

Es imposible que un amor como el nuestro pueda esfumarse sólo porque desaparezca lo físico. Tu esencia permanece viva en mi alma, porque el espíritu no puede morir. Sólo habitamos en distintas dimensiones,



pero, con tu ayuda, sabré encontrar el camino para llegar a ti. Ya sé que el obstáculo es grande y sobrecoge, aunque ya antes nos tocó saltar otros. Somos expertos en la materia. Y tengo tantas cosas que contarte...mas nos queda toda una Eternidad para poder hacerlo.

Hay dos retoñitos preciosos, que se han perdido el conocer a un excepcional abuelo. Estoy segura de que, desde ese lugar en que te encuentras, de alguna manera los proteges, y también a su padre, a quién le tocó recoger tu último aliento, cuando más te necesitaba. Él es lo más grande que tengo en este mundo. Aquel adolescente se ha convertido en un hombre bueno, capaz, íntegro, honesto y generoso con todos, del que te sentirías muy orgulloso. Pero seguramente todo esto ya lo sabes...

Fuiste un regalo en mi vida. Contigo conocí la felicidad y el júbilo más absolutos, y el sentimiento y la certeza de que mereció la pena es lo que aún hoy me sostiene. Siempre tuya.

Aries

HOY HABLAMOS CON...

AYER Y HOY

Nos encontramos, en una de las farmacias pioneras de Móstoles. La de Pilar Ortego en el Soto. Le acompaña en este turno Socorro (Farmacéutica Auxiliar Adjunta) y Nina (Auxiliar).

Si no fuera porque las visitas a estos establecimientos conllevan buscar remedios para lo que sea, casi nunca son visitas de cortesía, sería muy agradable venir de vez en cuando. Como antiguamente en las tertulias de la rebotica.



Pero no quiero salirme del tema.

¿Cómo se te ocurrió dedicarte a esta profesión? ¿Es vocacional o familiar?

- *Vocacional, siempre me gustó la medicina o la farmacia, y me matriculé en la Facultad de Medicina, pero el primer año hubo una huelga muy grande. Como perdí ese año, me fui a la Facultad de Farmacia, que está al ladito y así no perdí el curso.*

¿Desde cuándo lleva abierta la Farmacia?

- *Desde el 1977, hace 45 años.*

Hablemos de tus clientes, conocerás a todo el barrio...

- *Casi, he visto nacer el barrio. Cuando yo puse la Farmacia, solo había una torre. A partir de ese momento, empezaron a construir, y mira hasta donde hemos llegado.*

Hablemos de horarios, ¿es difícil conciliar la vida familiar?

- *Sí, claro. Yo me he pasado la vida aquí (se emociona). Me ha faltado tiempo para ellas.*

Una farmacia dispensa, además de medicamentos, otras muchas cosas. ¿Como cuáles?

- *Para farmacia, ortopedia.*

Cuéntame alguna anécdota, que se pueda contar, que os haya pasado. Aquí hablan entre ellas (Que te cuente Soco, bueno te cuento yo una).

- *Una que le pasó a una compañera. Una señora fue al médico, a por unos supositorios para el catarro. Volvió a la consulta y le dijo al Facultativo que esos supositorios no le hacían nada. A la pregunta de que, si se los había puesto todos, la buena señora le*

-

HOY HABLAMOS CON...

contestó que sí y, levantándose el pañuelo que llevaba en la garganta ...le enseñó ¡la fila de supositorios todos juntitos!



- Socorro nos cuenta otra. *Pues en otra Farmacia en la que yo trabajé, nos cuenta, entró un señor gitano, y me pidió “un culito”, yo no le entendía y le pedí que me lo repitiera, “un culito”, enfadado porque yo no sabía que era. Al cabo de un rato, de estar hablando con él, me di cuenta de que a lo que se refería eran “hojas de eucalipto”.*

Dime cual es la lección más importante que has aprendido de tu trato con el público.

- Yo creo que tener mucha paciencia. Hay gente de todo tipo, hay personas que vienen exigiendo como si una tuviera la culpa de todo.

¿Qué estás aprendiendo en este momento?

- *He aprendido desde siempre, que la salud es lo más importante que tenemos en nuestra vida. Porque puedes tener todo lo que tú quieres, pero si no tienes salud nos falta todo.*

¿El público compra, o pretende comprar, algo sin receta?

- *Constantemente, y se enfadan (apostilla Nina), no entienden que hay que ir al médico y vienen a pedirnos medicamentos que no podemos dispensar sin receta porque según la Ley del Medicamento no se puede hacer.*

Pilar me dice lo siguiente...

- *Esta Farmacia antes era mía y ahora es de mi hija. María Teresa García Ortego. Y así dejamos constancia de ello.*

Me marcho de este establecimiento señero de este gran barrio de el Soto. Siempre es un placer departir con estas mujeres que te atienden con mucho cariño y gran profesionalidad.

Muchas gracias a Pilar, Socorro y Nina, también a María Teresa, que, aunque no estaba, también me atiende súper bien.



Francisco Pablo Jiménez

AUNQUE MADURAS, GUAPAS

Sí, somos mujeres maduras, pero no por ello dejamos de querer estar guapas. Nos gusta sentirnos bien con nosotras mismas y por lo tanto, si es necesario, no nos importa hacernos algún retoquito estético.

Para hablar sobre este tema, hoy tengo el placer de contar con una mujer excepcional, toda una experta en el tema de la medicina estética y regenerativa. Ella es la doctora Emilce Insua Nipoti.



Buenas tardes Dra Emilce, en primer lugar, quería que me respondiera a lo siguiente: ¿Cree usted que hoy la mujer de cierta edad madura se preocupa más por su aspecto físico que antes?

Gracias Carmen por darme la oportunidad de poder hablar sobre la estética, la belleza y la calidad de vida en las mujeres maduras. Respecto a su primera pregunta, indudablemente las mujeres siempre nos hemos cuidado con nuestras cremas, productos capilares, etc. La ventaja de ahora en la medicina estética es que podemos aportar muchos más técnicas, como los láseres, los peeling, las vitaminas,

los cuidados que nos permiten envejecer de manera saludable.

Según he podido comprobar usted se dedica a la enseñanza de este tipo de medicina. ¿ha sido esa su verdadera vocación siempre?

Con respecto a mi formación como médico he de decir que he practicado varios tipos de medicina. La estética es a la que me dedico desde hace más de 20 años. En mis principios he hecho cirugía general, diagnóstico, medicina vascular.... La medicina estética es ahora mi vocación.

Veo que disfruta mucho con su trabajo y por lo tanto lo lleva a cabo con total eficacia. ¿Reconoce usted en sus alumnos el mismo entusiasmo por el aprendizaje que usted tiene por la enseñanza?

La formación continuada está en el espíritu de ser médico y si bien veo un cambio generacional con nuevos alumnos que son cada vez más jóvenes, sí veo las mismas inquietudes que yo haya tenido en mi formación, indudablemente ahora el acceso a internet, las nuevas tecnologías, el acceso a libros, la formación on line les da más posibilidad, el entusiasmo, es más personal que relacionado con la profesión. Pero sí debo decir que los veo entusiasmados por aprender.

A parte de diversas conferencias, charlas, etc, usted es una de las más importantes integrantes de “Pineal Formación” centro de enseñanza de medicina estética en colaboración con la universidad Complutense de Madrid.

¿Según su criterio, el master que en este centro se imparte cuenta cada vez con más interés tanto en hombres como en mujeres?

Desde hace varios años tengo el placer de formar parte de este maravilloso equipo que es el equipo Pineal dedicado a la formación de medicina estética, regenerativa y antienvjecimiento. Es verdad que la cantidad de médicos mujeres que tenemos es superior en estos últimos años, pero esto simplemente representa esta feminización

de la medicina que ha ocurrido en las últimas décadas, somos más mujeres las que practicamos la medicina estética y la medicina general y en nuestro master sí, tenemos más mujeres.

¿Quiénes son mejores estudiantes, los hombres o las mujeres?

Esta es una pregunta difícil. Respecto a la capacidad de estudio indudablemente la vocación, la dedicación, es asexualada, es tanto de hombres como de mujeres. Creo que las mujeres podemos aportar un grado de empatía hacia todos aquellos cuadros que nos afectan de manera en particular, como pueden ser el acné, los embarazos y su recuperación; mantenerse ágil, delgada, cuidada y seguir haciendo todas las actividades que las mujeres hacemos además de ser médicos. En cuanto a la

capacidad de estudio, por igual ellos que ellas.

En cuanto a la estética, ¿quién se pone antes en sus manos para hacerse algún tratamiento, ellos o ellas?

Sobre la demanda de los tratamientos médicos o estéticos en hombres o en mujeres estamos asistiendo a un cambio radical que es muy reciente y es de los últimos años, donde el número de hombres que solicitan tratamientos estéticos es cada vez mayor, sin embargo, seguimos siendo las mujeres mayoría en el número de estos tratamientos, pero los hombres ya casi se están acercando un 30%. Y otro fuerte de los hombres es la solicitud de tratamientos para la calvicie, donde los implantes capilares han crecido muchísimo en los últimos años.

Y ya para terminar quiero agradecerle su amabilidad por haber contestado a mis preguntas. Animo a las mujeres maduras a que acudan a estos centros de estética y con ello conseguirán aumentar su autoestima. Muchas gracias Dra. Emilce.

Muchas gracias a usted por sus cordiales palabras. Le agradezco su interés por este tipo de medicina. ¡Vivan las mujeres maduras que se cuidan por dentro y por fuera!

M^a Carmen Cárdenas



PERSONA ALTAMENTE SENSIBLE

¿ Has oído hablar de las ***Personas Altamente Sensibles*** (PAS)? Este tipo de personalidad que poseen muchas personas en todo el mundo quiere decir que tienen un **desarrollo del sistema nervioso** que les permite percibir sutilezas que el resto no percibe. Es decir, viven en un **estado de excitación superior** y se encuentran sobre estimuladas la mayor parte del tiempo.



De las 24 señales de que una persona es PAS, extraemos las siguientes:

1. Con frecuencia tiene dificultades para dejar ir pensamientos y emociones negativas.
2. Con frecuencia tiene síntomas físicos (estrés, dolor de cabeza).
3. Con frecuencia tiene días malos en sus hábitos de comer o dormir.
4. Experimenta tensión o ansiedad con frecuencia.
5. Teme el rechazo.
6. Con frecuencia se compara con los demás (en lo físico, social, laboral...)
7. Cuando le altera un disgusto con la gente, es difícil “dejarlo pasar”
8. Se siente ofendida con facilidad.
9. Discute emociones negativas porque hay demasiado “drama” en su vida.
10. Con frecuencia siente que la gente le juzga.
11. Con frecuencia reacciona exageradamente a lo que percibe como ofensas y provocaciones.
12. Con frecuencia se incomoda en situaciones grupales.
13. Con frecuencia se perturba al ver noticias negativas en los medios.

¿Cómo curar PAS?

La comunicación es el primer punto: hay que hablar con ellos, pero de manera suave, sin estridencias ni ruidos. De este modo, no se agobiarán y podrán tener una charla animada. Escuchar será una de las grandes virtudes de los acompañantes de las PAS, puesto que también es una gran virtud de ellos mismos.

COMO IDENTIFICAR UNA PERSONA PAS

- **Sensibles a la violencia.**
- **Sufren más** que los demás.
- Prefieren la **individualidad** a trabajar en equipo.
- **Sensibles a las críticas.**
- Poseen una **gran vida interior.**

SUFRIR DEPRESIÓN O ANSIEDAD

Sufrir depresión o ansiedad; Tener episodios psicóticos, paranoides o esquizofrénicos; Mostrar un comportamiento antisocial, de dependencia, falta de control de impulsos o agresividad. Estos son algunos de los síntomas que manifiestan quienes padecen trastorno de la personalidad, una enfermedad que afecta al 2% de la población. «Este problema, si no es el más grave, al menos es uno de los más difíciles de tratar. Pero hay tratamiento. La personalidad es algo que se crea, y se puede volver a crear para adaptarla. Eso se logra con terapia», explica Manuel Carrasco, psicólogo de la Asociación Extremeña de Familiares de Afectados por Trastorno de Personalidad.



La **ansiedad** se relaciona con la prevención del paciente respecto al futuro, con un temor a que se produzcan las consecuencias desagradables que se presuponen van a suceder. La **depresión**, por el contrario, tiene que ver con una minusvaloración del propio paciente y una tristeza profunda en el momento presente.

Diferenciar ansiedad y depresión no siempre resulta sencillo por la similitud de algunos de sus síntomas e incluso de sus causas: ante un mismo episodio, una persona puede reaccionar desarrollando ansiedad o depresión, ya que en el fondo **ambas patologías son formas de adaptarse al entorno**. Sin embargo, estas son sus principales diferencias:

En términos generales, la ansiedad es una emoción que aparece cuando el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno. El **miedo** es el sentimiento prevalente. En el caso de la depresión, el sentimiento preponderante es la **tristeza**.

La ansiedad se relaciona con la prevención del paciente respecto al futuro, con un **temor a que se produzcan las consecuencias desagradables que se presuponen** van a suceder. La depresión, por el contrario, tiene que ver con una minusvaloración del propio paciente y una tristeza profunda en el momento presente. Dicho de otra manera: el futuro no forma parte de la depresión.

Variaciones en un mismo día

En la ansiedad no hay variaciones de estado a lo largo del día (salvo en algunos casos profundos, donde los pacientes suelen sentirse peor al despertarse y a **primeras horas del día**) ni de las diferentes **estaciones del año**. Estas alteraciones sí se producen en pacientes deprimidos.

Pablo Santos

SER FELICES EN LA TERCERA EDAD

¿Quién no tiene mal la salud a esta edad, o, a cualquiera? Pero también hay personas que están enfadadas desde que abren el ojo por la mañana. Yo veo también todo lo contrario en la residencia que voy todas las semanas a ver a mi hermana, con Parkinson, sin movilidad y siempre en su encorvado cuerpo; arreglada muy bien con pendientes, collar y con su sonrisa en la boca. La verdad que tenemos que darnos cuenta de lo que tenemos: movilidad y salud para poder hacer nuestra vida. Valoremos lo que tenemos y aprovechemos todos los momentos de nuestra vida. Veo tantas personas con una nula calidad de vida... Me estoy enterando cómo puedo hacer el testamento vital y, la verdad, no quiero llegar a una edad si no soy consciente de mi vida, si no puedo ser autosuficiente para lo más imprescindible (comer, andar, entender...). Creo que este derecho, que ha sido aprobado hace poco en una ley, es lo mejor que puedo hacer ahora cuando sé lo que no quiero, y no quiero dar guerra a mis hijos o irme a una residencia para estar como un mueble, que a las 6.30 te dan la pastilla para dormir, y ya con tu pañal hasta la mañana siguiente. Yo aplaudo la eutanasia, y pienso dejar todo escrito, para que no me dejen hasta que Dios se acuerde, porque veo todas las semanas que está totalmente desmemoriado y se olvida totalmente de las personas que necesitan irse de esta vida. Yo por eso recomiendo hacer el testamento vital. Es mi opinión.



Ser felices en la tercera edad

Acabo de venir de Loranca, del centro de mayores, hemos estado bailando desde las 5.30 de la tarde a las 8 de la noche y como otras muchas personas mayores, pasándolo muy bien, y sin costarnos ni un euro. Da gusto ver disfrutar a los mayores, tienen ganas de bailar, viajar, de ser felices el tiempo que les quede; de poder salir y disfrutar. La verdad que cuando llegamos a una edad podemos tener sitios de fácil acceso, tanto físico como económico. Parece que nunca estaremos jubilados, pero llega antes de que nos demos cuenta. Es bonito verlos disfrutar, y disfrutar una también. Ser feliz a la madurez, aquí queda escrito a ver si lo lee alguien que pueda hacer algo en Móstoles para tener alguna sala del ayuntamiento para poder bailar y no tener que ir a Loranca (aunque es facilísimo ir en metro sur) pero en los salones de Copacabana teníamos cada 15 días, baile para mayores, hace tiempo lo pasábamos muy bien, ahora tenemos que ir a Loranca...

Juana Vega

¿SABES QUÉ?

La esperanza de vida en España es de 80 años para el hombre y 85 para la mujer. Se estima que, en el año 2060, la proporción de mayores habrá llegado al 31% de la población y España será el segundo país más envejecido del mundo después de Japón.

La evidencia ha demostrado que un estilo de vida saludable se asocia a mayor longevidad.



Es muy importante que durante toda la vida se tenga buenos hábitos alimentarios que ayuden a envejecer mejor.

Los jóvenes deben saber que algún día serán viejos.

Pequeños consejos para el día a día.

- Consume al menos 5 raciones de fruta y verduras al día.
- Incorpora en tu alimentación, al menos 2 o 3 veces por semana legumbres.
- Sustituye los lácteos enteros por los desnatados o semidesnatados.
- Realiza al menos 3 comidas principales diarias y 1 o 2 pequeñas comidas saludables entre horas.
- Lleva una vida cotidiana activa y dedica por lo menos 30 minutos diarios a actividad física.
- Bebe 1,5 o 2 litros al día.

Refranes que apoyan la evidencia científica:

Vida con fruta y verdura, perdura.

Fruta y camino diario para ser centenario.

Con huerta y verdura alejas la sepultura.

Un poco de algo y mucho tomate, no habrá quien te mate.

Tertulia, zapato y alimentación, mantienen tu corazón.

Poca cama, poco plato, y mucha suela de zapato.

José Luis Reguera

-- VIAJES Y EXCURSIONES --

COSAS DE MI TIERRA

Pamplona es mi lugar de nacimiento. Tengo grandes recuerdos de esta ciudad, que conocí, tras unos años de vivir en Madrid, ya que de niña veraneaba en Los Arcos, pueblo de la merindad de Estella, y que se encuentra a 62 Km de la capital. Los Arcos, es paso del Camino de Santiago francés, que empieza en Roncesvalles.

Pasamos por Estella hasta llegar a Irache, donde encontramos la Fuente del Vino. A la salida del pueblo en dirección a Los Arcos, se encuentran las bodegas de Irache, que se fundaron en 1891, y en 1991, se colocó una fuente en uno de sus muros que dan al camino. En ella hay dos grifos, uno da agua y el otro vino, que cada día recargan con 100 litros de vino joven, de su propia cosecha. Este vino es gratuito, solo tienes que coger un vaso de plástico de los que tienen ya preparados, abrir el grifo, y a brindar por terminar el Camino con bien.

Llegamos a Los Arcos, final de etapa donde podemos descansar en uno de sus múltiples albergues. Visitaremos la Iglesia de Santa María, donde se puede admirar a la Virgen negra de los ojos zarcos, (azules). Era una talla negra como muchas otras vírgenes que se hacían en la Edad Media, todas de madera. Pero en 1947 la trajeron a Madrid para su restauración y le



quitaron toda la pintura negra. También podemos visitar La Nevera de Los Arcos, donde antiguamente se guardaba la nieve para después venderla, o la Ermita del Calvario. A la salida del pueblo, está la Casa de la Cultura Carmen Thyssen-Bornemisza, financiada por ella, muy unida al pueblo ya que sus abuelos maternos y su madre eran de este lugar. O si te gusta la velocidad puedes hacer unas carreras en el circuito de Navarra situado al otro lado del pueblo.



Y ahora voy a decir unas palabras del acervo, de mi tierra:

Rencle -- Hilera, fila

Invión -- Empujón

Chirgo -- Estropicio moderado

Chandrío -- Estropicio grande

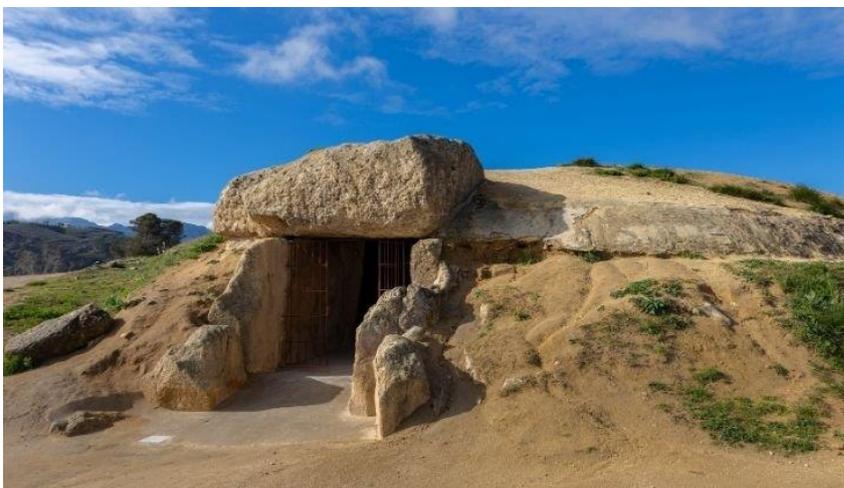
Fato -- Bromista

M^a Carmen Menéndez

LOS DÓLMENES DE ANTEQUERA

Hace un tiempo fui a visitar el pueblo de Antequera en Málaga. Me habían hablado de unas construcciones muy curiosas del neolítico llamados Dólmenes. Tengo que decir que el acceso para encontrarlos no es nada complicado. Lo primero es dirigirte a una especie de oficina de información que hay, donde te dan una entrada gratuita. Allí puedes ver cuadros

y una proyección sobre los mismos. Según las explicaciones que dieron, los Dólmenes datan del final del Neolítico, hace unos cinco mil años. Allí se asentaron los



Dolmen de Menga

primeros pobladores de España en Andalucía.

Los primeros que escribieron sobre los Dólmenes fueron el arquitecto Rafael Mitjana en 1847 y después Joaquín Fernández en 1898 que finalizará con los planos y dibujos del Dolmen de Menga. Al final de la cámara de Menga hay un pozo estrecho que ha estado cegado mucho tiempo. Tiene una profundidad de 19,50 metros.

El significado de la palabra Dolmen por lo visto es "mesa grande de piedra". Es una construcción consistente en varias losas clavadas en la tierra en posición vertical y una o varias a modo de cubierta en posición horizontal. Visitamos dos, el de Menga y el de Viera del Romeral. Según dijeron, los Dólmenes son un monumento funerario Megalítico. También por lo que dijeron los Dólmenes de Antequera son los más grandes del mundo.



NO HAY NADA QUE VER

Lo que he podido presenciar en unas cortas vacaciones me ha llenado de orgullo como español, lo presenciado me demuestra lo que ya sabía, no es necesario salir de España y largarse a destinos que más que otra cosa siembran un montón de dudas e incógnitas.

Los ojos se abren de asombro ante lo que la Naturaleza ofrece al turista o viajero cuando se va a bordo de un barco que va

serpenteando muy próximo a la Costa Oeste-Norte de la Isla de Ibiza. Al paso del Gran Catamarán, emergen del mar grandes masas y montículos de rocas que piden a voces que las miren, que las

observen como diciendo ¡Para eso estoy aquí! Grandes acantilados y cortados de exuberante belleza que obliga al turista a exclamar ¡Qué maravilla!, pero sin dejar de observar gran cantidad de cuevas tanto en las faldas de las montañas como a ras de agua, hasta tal punto que en una de estas grutas tan tremendas, el barco llega a introducir casi todo su volumen ante la exclamación de los turistas que no creen lo que ven, en otros lugares se puede ver en los grandes oquedales de la montaña, como las grutas cruzan de lado a lado pudiendo presenciar por el otro extremo el sol y los grandes pinares que pueblan este litoral ibicenco.



Pero esta maravilla no para aquí, a su paso y desde el catamarán, los ojos se hacen parte de estas grutas, el paisaje contrasta con el azul-verdoso profundo pero muy claro de las aguas que a su vez bañan grandes playas con arenas muy finas y blancas, hasta tal punto que es el lugar en donde se han creado accesos para permitir el atracado de barcos, veleros y todo tipo de embarcaciones donde el “famoso” y la “farándula” popular han elegido.

Pero no todo es mar y montaña, la agudeza visual, la curiosidad y el interés por ver más hacen que el turista fije sus ojos en dos cuestiones de relevante interés, el llano, en

donde los bosques y sembrados a través de su variedad nos transmiten otras de las bellezas de la isla; pinares, sabinas y viñedos; más frutales (nísperos), todo ello vigilado y controlado por construcciones de gran gusto con un máximo de dos alturas y sobre todo con ese esplendoroso color blanco que da gusto y origen a esta isla a la que califican de Pitiusas.

También es parada obligatoria y por lo tanto visita a los castillos en perfecto estado ubicados en el centro de la capital (Ibiza) y en donde se pueden contemplar las extraordinarias vistas de la dársena del Puerto Ibicenco (Cruceros) y barcos para el transporte de turistas entre las dos

-- VIAJES Y EXCURSIONES --

Hermanas, Islas Ibiza y Formentera, a las que alguien las denominó "Pitiusas".

Este último tema merece una mención especial, puede que sirva para cambiar la opinión de que en Ibiza no hay nada que ver!! , verán amigos lectores, sobre las 11 de la mañana se programan viajes para hacer la travesía desde la Capital Ibicenca hasta la otra isla hermana Formentera, y les

puedo asegurar que merece la pena el sentir en el rostro la brisa marina del Mediterráneo, y el viento que acaricia el rostro llevando la



imaginación hasta confines insospechados e incluso por momentos haciéndote la pregunta: ¿Dios mío, será verdad que esto existe? A lo largo de la travesía, unos cuarenta minutos más o menos y dejándote abrazar por ese cosquilleo que el viento te hace sentir, por momentos olvidas aquellos sinsabores que te ha producido el día a día, trabajo, amigos, familia, todo queda aparcado ante la brisa Mediterránea, tan solo el aviso de llegada a destino te devuelve a la realidad. Luego viene el paseo por el centro de la isla, y una vez más sientes ese cosquilleo que te hace ver tanta belleza, miradores que llevan la vista a lo largo del mar y contemplar las aguas tan verdes-azuladas y cristalinas divisando la grandeza de la naturaleza a través de pinares y sabinas , y no menos hermosa la visión de las playas que dan color y vida a construcciones hoteleras y casonas residenciales , vigiladas por un tremendo y

vistoso faro que marcó toda una vida a sus pescadores y habitantes.

Ya lo dijo Julio Verne: ¡Formentera es luz y vida para los ojos de quien la ven y la sienten! Hasta las lagartijas autóctonas con sus alegres coloridos pululan libremente por roquedales, vallas y leñas durmientes, engrandeciendo de alguna manera el colorido de esta preciosa Isla Pitiusa y que

el turista agradecerá en el recuerdo.

Pero volviendo a la realidad y como decía el gitano "hay que bajarse del burro y poner los pies en el

suelo". En Las Pitiusas no hay nada barato o más o menos arreglado, ¡los precios están como el nivel de vida y es verdad lo que decía un dicho andaluz! ¡No tosas mucho Marcial que la "chuquera" se nos quedará muy mal arreglá!

Así y todo, Las Pitiusas tienen un cierto encanto que las hace estar en la primera línea de los destinos turísticos, y de hecho su aeropuerto absorbe una cantidad de turistas de verdadero nivel. El turismo internacional forma parte de un gran volumen, pero el nacional está en auge constantemente, también su puerto marítimo (cruceiros) así lo atestiguan, propinando un fuerte revés a los que opinan que ¡En Ibiza no hay nada que ver!

Así lo pienso y así lo escribo

Diego Guirao

-- VIAJES Y EXCURSIONES --

VIAJAR EN EL TIEMPO CON PARADORES

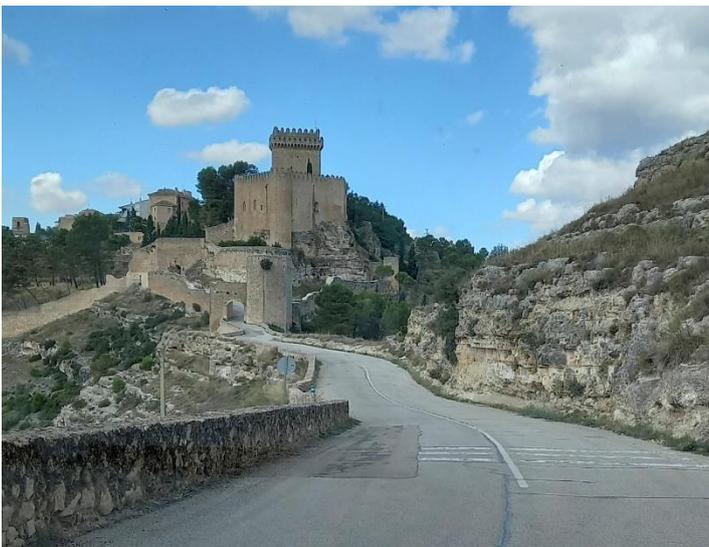
MAZAGÓN (HUELVA)

Me gusta viajar a cualquier lugar, pero lo que más, es viajar en el tiempo con paradores de turismo. Todos ellos están enclavados en edificios históricos o parajes naturales dignos de visitar. Uno de los muchos que conozco y que he visitado recientemente es el de Mazagón. Está en el paraje protegido del coto de Doñana, las marismas del río Odiel y las lagunas de las Madres, siendo sus playas una de las más virginales de España.

Podría seguir contando las bellezas de sus alrededores, pero es otra historia.



PARADOR DE ALARCÓN (CUENCA)



FORTALEZA ÁRABE MEDIEVAL. Privilegiado testigo de la reconquista, este castillo del s. VIII, conserva la influencia árabe e inimitables habitaciones que recrean las más románticas leyendas. Se erige sobre el promontorio que preside un fértil recoveco del río Júcar.

Motivos castrenses de la época en su interior impregnado de piedra y madera castellana. La gastronomía del Parador se basa en la cocina conquense con platos como el lomo de orza, el ajo mortero o el helado.

-- VIAJES Y EXCURSIONES --

VISITA AL SENADO

A principios del verano, un grupo de nuestro centro La Princesa realizamos una visita al Senado, que resultó de lo más interesante e instructiva.

Como institución, el Senado de España es una de las dos Cámaras que, junto con el Congreso de los Diputados, constituyen las Cortes Generales, o Parlamento Español, y es, básicamente, una representación territorial. Es una de las Cámaras dónde se discuten y debaten los Proyectos de Ley en curso, así como otros temas de interés para el Estado, y, si bien no tiene una función decisoria, sí la tiene moderadora, ya que, cualquier proyecto que se elabore en el Congreso, debe pasar por el Senado, para después volver al Congreso, que es el que toma la decisión final al respecto, pero siempre influida o aconsejada por la opinión, enmiendas y sugerencias de los senadores, que son electos para una legislación de cuatro años, a no ser que antes se disuelvan las Cámaras.

Aunque el concepto de Senado proviene de la Antigua Roma, en España se creó con la Constitución de 1837, sufriendo posteriormente distintas transformaciones. Actualmente sus funciones se rigen por la Constitución de 1978, ahora vigente.

El Senado se encuentra en la Plaza de la Marina Española, y está ubicado en un



edificio que procede del siglo XVI, y que en sus orígenes albergaba el colegio de la Encarnación, muy vinculado a la Corte. Su interior es impresionante, destacando el antiguo Salón de Sesiones, la biblioteca, y el Salón de los Pasos Perdidos, así como las lujosas escalinatas y los amplios pasillos repletos de obras histórico-artísticas.

El guía que nos acompañó, fue dándonos, durante todo el recorrido, una lección magistral, que nos maravilló a todos, en especial, la enorme Biblioteca, dónde se guardan documentos de gran relevancia para conocer la Historia de España en los últimos dos siglos. En este sentido, destacaría el Salón de los Pasos Perdidos, que alberga preciosos e importantísimos óleos, en los que también se pueden ver perfectamente reflejados momentos decisivos de nuestra Historia.

Destacaría, asimismo, la galería de retratos de todos los presidentes, tanto del Gobierno como del Senado, desde la Transición, recordándonos nuestra etapa más reciente. Esta galería está ubicada a la izquierda de una gran escalinata que lleva desde la planta baja al piso superior en la parte nueva del edificio, ya que, a finales del siglo XX, éste se amplió hacia la calle Bailén, desde cuyo número 3 se puede acceder.

Manuela Formoso

VISITAMOS HOY A LOS BOMBEROS DE MOSTOLES

Oficial JEFE del Servicio. Javier Guijarro, Oficial Técnico, Jefe de Parque Rafael Rodríguez.

A cabo de llegar de mi primera entrevista para +*Maduros*. He visitado el Parque de Bomberos de Móstoles, en la Calle Empecinado.

Me recibe el Oficial técnico Jefe del Parque Don Rafael Rodríguez. Le explico el motivo de mi visita y, juntos, empezamos a desgranar una pequeña batería de preguntas. Pero, antes, me presenta al jefe del servicio, Don Javier Guijarro.

¿Cuándo se implantó el primer parque de bomberos en Móstoles?

El primero estaba situado en el Ayuntamiento de Móstoles, en unas condiciones no muy buenas, allá por el 1973.

¿De quién depende este parque?

En la actualidad depende, por poco tiempo del Ayuntamiento. A primeros de octubre, pasara a formar parte de la Comunidad de Madrid, dando cobertura a pueblos cercanos dentro del despliegue de los Bomberos de la Comunidad.

¿Con qué plantilla cuenta el parque?

La plantilla está compuesta por 62 miembros.

¿Con cuántas mujeres cuenta la plantilla?

En la actualidad no hay ninguna, no se ha dado el caso. Aunque estamos preparados para recibirlas.

¿Qué turnos tiene la plantilla, cómo se organizan y si pensáis que son efectivos?

Están en turnos de 24 horas, aunque según las guardias, los turnos de libranza pueden variar.

¿En qué consiste vuestra preparación física, el día a día? Vuestras maniobras de preparación de emergencia

Durante el turno, una hora de mantenimiento en el magnífico gimnasio con el que cuentan. También dedican dos horas en el turno, viendo diferentes emergencias y según el personal con el que cuentan en ese momento. Unificando Protocolos para su próxima inclusión en la Comunidad de Madrid.

¿Tenéis reconocimientos físicos periódicamente?

Como todo Cuerpo público, todos los años tienen un reconocimiento fijo, además de que cada dos años uno en más profundidad, con pruebas de esfuerzo.

¿Cómo es el trato con los mayores en una emergencia, hay medidas extraordinarias?

Los protocolos son iguales para todos, pero con más cuidado, si cabe, por ser un colectivo que tiene unas peculiaridades propias y según la situación del momento.

Hablemos de vuestras comidas. ¿Qué menú tiene más aceptaciones en las guardias?



La paella es la reina de las comidas, por su fácil confección y porque les permite acortar los tiempos por si hay una emergencia, además de poderse comer fría en el caso de intervención en el momento de servirla a su hora.

El miguelito: consiste en un buen filete, con sus patatas fritas y huevos fritos (sin connotaciones).

Otro menú, este para las cenas, hace que su sonrisa se convierta en franca risa.

La cena latina. Una lata de lo que sea, pimientos, atún, berberechos con su buen pan.

Como anécdota me cuentan, que, con ocasión de una conferencia, a la hora de la comida, se estaba cocinando un cordero. A los asistentes al curso, se les hizo la boca agua. No me han dicho, si al final, les invitaron a comer.



Hablemos de las instalaciones. Recientemente se ha publicado sobre el deterioro de las instalaciones. ¿Se han arreglado las deficiencias?

La mejor forma de aclarar mi pregunta, fruto de algunas publicaciones leídas hace tiempo y como colofón a esta inesperada visita, no era mi intención hacerla así de pronto, me han invitado a un recorrido por el Parque.

Yo venía con una idea, después de documentarme sobre esta Unidad, y la realidad me ha demostrado que hay que constatar todo lo que se lee, el parque tiene

unas buenas instalaciones, bien cuidadas y limpias. La cocina lo mismo, en perfecto orden de revista, que dicen los militares. He visitado las habitaciones donde descansan los que están de servicio, he visto sus vestuarios, su almacén donde se airean los chaquetones de los que están francos de servicio, el aula donde estaban en teórica y la sala de descanso, con su chimenea y todo.

Las amplias cocheras, donde descansan las autobombas y las escalas. Sus cascos de intervención, tanto en intervenciones en el campo, como el casco de intervención en incendios, dotado de interfonía. Así todo el equipo sabe lo que está pasando en tiempo real y permite mejor la acción del mando en la intervención.

La central de llamadas, donde se reciben las de todos los mostoleños que tienen un problema. Como cosa curiosa, aún está el primer teléfono con el número al que se llamaba antes. Hemos hecho una prueba, y ¡¡¡jaún funciona!!! De hecho, les entran llamadas por él.

Me despido de este Parque que ayuda a toda la población de Móstoles y en un futuro a las poblaciones cercanas, llevándome el recuerdo de una gratísima atención por parte de estos dos oficiales de bomberos que tienen sobre sus hombros la responsabilidad de este fundamental servicio.

MUCHAS GRACIAS

Francisco Pablo Jiménez

CALLES DE MADRID

TABERNAS DE MADRID

Hace unos años, cuando los obreros salían de trabajar, tenían costumbre de pasar por la taberna para echar una partida al tute, brisca o dominó, allí contaban como les había ido el día y entre vaso y vaso de vino desgranaban lo acontecido en la jornada.

El tabernero, conocía bien a sus parroquianos; Julián, este tiene malas pulgas; Andrés, es bueno, pero con mala suerte; el tranviario, siempre serio, o el Vistalegre, que así le llamaban porque tenía estrabismo.

A la taberna se iba a comprar con una botella, un cuartillo o medio litro de vino, para la comida o cena; y también se compraba la botella de limón, que entonces no se conocía como gaseosa. Las botellas de limón eran de cristal negro y tenían un corcho atado con una cuerdecilla a la botella para que no se escapase el gas, en la taberna también se vendían botellas de licor, como coñac, Anís del Mono, Licor 43, o Calisay. Recordemos que hasta el año 1957, no existían los supermercados o



autoservicios. Pero la verdad es que hicieron mucho daño a las tiendas de ultramarinos, lecherías, droguerías etc.

Poco a poco la taberna como tal ha ido desapareciendo, dando paso a bares que no tienen nada que ver con aquellas.

Se mantienen algunas tabernas antiguas, como Casa Antonio fundada en 1827. Su especialidad es el vermut de grifo. O Casa Labra, ésta, fundada en 1879, aquí se fraguó el Partido Socialista Obrero Español, y su especialidad son las croquetas y sobre todo el bacalao.



M^a Carmen Menéndez

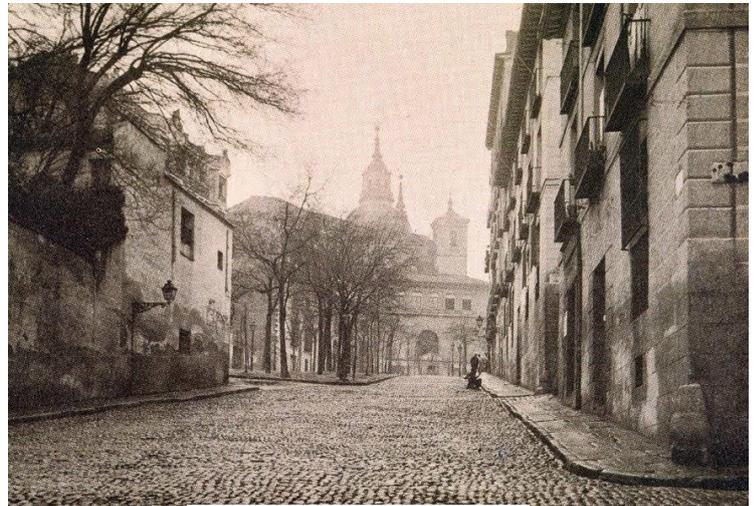
CALLES DE MADRID

LA PLAZA DE LA PAJA EN EL MADRID DE LOS AUSTRIA

La Plaza de la Paja está en pleno Madrid de los AUSTRIAS, en el barrio de la Latina. Como curiosidad, allí se dan cita una capilla, un palacio, y hasta un jardín secreto. Un lugar especial con magnifico ambiente.

El gran mercado de Madrid

La Plaza de la Paja fue el gran mercado de Madrid en los siglos XII y XIV. En esta época fue la plaza más importante y espaciosa de la villa y también servía como lugar de recreo. Sin embargo, el rey Juan II de Castilla mandó construir la plaza del Arrabal, hoy plaza Mayor, y todo el comercio se trasladó a esta otra zona de la Villa.



Plaza de la Paja, 1920

nombre actual se debe a la paja que se vendía en este lugar, entregada como diezmo al cabildo de la capilla del obispo. Con esta paja se alimentaban las mulas que los capellanes utilizaban para pasear.

Alojamiento de los Reyes Católicos

A pesar de que la plaza perdió su relevancia comercial, mantuvo su importancia como zona de residencia de importantes familias nobiliarias. La zona estaba llena de palacios, como el de los Lasso, de Castilla, donde se alojaban los Reyes Católicos cuando visitaban la capital. Con el paso del tiempo algunos de estos palacios se abandonaron. Durante el siglo XIX varios fueron sustituidos por edificios de viviendas. El antiguo palacio de los Vargas, ahora es un centro de enseñanza. Junto con la capilla del Obispo son dos de los pocos edificios que aún se conservan de la época, aunque han sido reformados.



El diezmo al que debe su nombre

A la Plaza de la Paja, se la conocía como la plaza de las Tabernillas, en el siglo XVIII, y entre 1925 y 1968 fue denominada también como plaza del Marqués de Comillas. El

José Mora

SESIÓN CONTINUA

Sí: Sesión Continua, así eran los cines de barrio de antaño. Se denominaban así porque la proyección empezaba a las cuatro de la tarde. También en algunas salas había sesiones por las mañanas. Siempre se podían ver dos películas. Si por casualidad se llegaba tarde y ya había comenzado una de ellas, pues sin problemas porque podías quedarte para ver el comienzo en la siguiente sesión.



Para adquirir las entradas solía haber bastante gente, había que esperar largo tiempo hasta poder acceder a la taquillera. Esta era la persona encargada de venderlas. Luego el acomodador te ubicaba en el sitio correspondiente. Si se entraba con la película empezada, él alumbraba con su linterna.

Antes de comenzar la sesión sonaba el timbre tres veces, empezaban a apagarse las luces y a continuación se abría el telón y lo primero en aparecer en la pantalla era el NOTICIERO ESPAÑOL, es decir el : NO-DO, el cual nos informaba de que el generalísimo Franco había inaugurado en esos días algún pantano en cualquier localidad española, o que acompañado de su esposa, la excelentísima Sra. Dña. Carmen Polo, asistieron a la procesión de Corpus Cristi en la ciudad de Toledo, haciendo su entrada en la catedral bajo palio.

Cuando llegaba el intermedio entre una y otra película se veían los anuncios de MOVIERECORD, dando a conocer productos de aquella época. Después solo quedaban las letras que decían: VISITE NUESTRO BAR, en el que se podía tomar un KAS de limón. También por la sala un muchacho con su uniforme de botones, con una especie de bandeja blanca de madera colgada del cuello ofrecía chuches, bombón helado y alguna cosa más.

En estos cines nunca las películas eran de estreno, estas se proyectaban en los ubicados en la Avda. de José Antonio, es decir en La Gran Vía. Los carteles anunciadores de dichas películas llamaban la atención por su gran vistosidad. Ahora la mayoría de los cines de La Gran Vía se han convertido en teatros, tiendas pertenecientes a grandes cadenas y algunos en multicines.

La sesión continua quedó como tantas otras cosas en el pasado, pero cierto es que nos trae recuerdos muy agradables de aquellos tiempos.

M^a Carmen Cárdenas

Reflexiones

TESTAMENTO VITAL

Hace unos días, mi marido y yo hicimos el testamento vital, ¿qué es eso?

Pues cuando ya no eres capaz de decidir, por tener mal tus facultades mentales, tener dicho a la seguridad social que no quieres que te prolonguen la vida.

El proceso de solicitud es fácil: sólo hay que ir a Atención al Paciente en el hospital Rey Juan Carlos y solicitar cita para hacerlo.

Luego te citan, te hacen unas preguntas a ver si te funciona tu cabeza bien y ellos te lo rellenan y lo solicitan. Ahora hay que esperar a que te lo concedan y envíen.

Todo lo gestionan en el hospital, luego te dan una copia de la solicitud y después hay que esperar a recibir el certificado.

Si alguien lo quiere hacer ya sabéis, un adelanto hecho que ojalá no haga falta nunca, pero...

Juana Vega



“EL MUERTO AL HOYO”

¿Cómo quieres que te entierren?

Me preguntasteis un día.

*Hacedlo donde queráis,
no hay manías al respecto.*

*A ser posible, bien muerto,
como dije en su momento.*

*Sin pesares ni aspavientos,
no quiero lutos ni llantos.*

*No me gustan los quebrantos
que por extremos son falsos.*

*Buena música sonando,
que amaine y apacigüe el alma.*

¡Ni una sola corona!

Me parecen un espanto.

*Alguna flor si permito,
si fuere viva, mejor.*

Para inerte estaré yo.

*Y después recordarme
con cariño y alegría*

*Los reproches y las quejas,
debéis hacerlos ahora,*

*Luego no tendrán sentido,
una vez que me haya ido.*

*Deberéis daros un capricho,
algún pequeño homenaje,*

A mi cuenta y ¿mi salud?

No sé si esto está bien dicho

Salud quien está en un nicho...

Una buena comilona no sería mala idea.

*Después a vivir la vida,
que el refrán es viejo y sabio,*

Sin oprobio y sin agravio:

“El muerto al hoyo, y el vivo al bollo”.

*Y sin más, queridos míos,
pongo fin a este alegato.*

Micaela Pérez

Emociones

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones inconscientes e inmediatas que todos conocemos, simplemente aparecen y llegamos a experimentar de manera más intensa cuando percibimos algo o a alguien que nos provocan alegría, tristeza, miedo, ira, asco... pero no por ello dejan de tener complejidad. Son universales y comunes a todas las culturas. Una de las características de las emociones es su alta intensidad en un corto periodo de tiempo, noventa segundos aproximadamente.

La mayoría de las personas tendemos a confundir los conceptos emoción y sentimiento, éste surge lentamente, tiene un componente más racional, puede prolongarse lo que queramos, incluso puede durar toda una vida.

Una misma emoción nos puede despertar diversos sentimientos, por ejemplo, la alegría puede despertar un sentimiento de amor, o felicidad.

Saber reconocer las emociones, nos ayudará a aceptarlas y actuar de manera

inteligente en cada situación. Sientas lo que sientas, expresarlo y compartirlo nos vendrá bien, liberar las emociones tiene múltiples beneficios para la salud, además evitaremos quedarnos atrapados en nuestros pensamientos, dando paso al resentimiento el victimismo y el sentimiento de culpa, esto conduce a emociones negativas, sufrir estrés, depresión y ansiedad.



No es fácil gestionar estas cargas emocionales, existen hábitos que nos pueden ayudar, ser optimista, honesto contigo mismo, ayuda a otras personas y sobre todo

comprende, acepta y perdona.

La gente emocionalmente inteligente, es capaz de controlar estos sentimientos evitando el rencor, además de hacernos sentir bien, mejora nuestra calidad de vida considerablemente.

Ser una persona emocional es tener más riqueza, nos convierte en personas más completas y nos permite tener más capacidad de decisión.

Marisa Moreno

PRÉSTAMO Y REGALO por Micaela S. Pérez

*Te presto mi compañía,
Te regalo mi alegría
La atesoré con los años
Que viví sin cobardía,
A base de echar coraje,
De afrontar las felonías
Que la vida empecinada
Como piedras en camino
A cada paso ponía.*

*Me quedo en la soledad,
También la fui atesorando.
Donde otros maldecían
Yo la pude conservar,
Y con ella disfrutar,
Hasta hacerla amiga mía.
Hay quienes dicen que es
fea.
He visto su cara amable*

*Y... fea no parecía.
Hay que saber mirar,
La belleza es conceptual
También es muy subjetiva.
Yo la he creído encontrar.
Por eso me ratifico:
Te presto mi compañía,
Te regalo la alegría
Pero no la soledad
Eso es solo cosa mía.*

EL CINISMO Y EL SER HUMANO *por Juan Antonio López*

Me gustaría dejar claro desde el principio, que no es mi intención para nada herir ni molestar a nadie con este escrito.

Me llama poderosamente la atención como el ser humano podemos llegar a ver una misma situación de manera absolutamente diferente dependiendo del lado o situación en la que estemos.

Quiero decir, cuando nosotros estábamos trabajando hemos luchado y peleado por tener una situación

laboral absolutamente en regla (como tiene que ser), pero a la hora de necesitar servicios de alguien ya nos ha importado menos. Somos capaces de contratar servicios sin pagar IVA,

somos capaces de comprar productos en el “top manta” como se dice ahora delicadamente, somos capaces de alquilar una propiedad sin declararla, alquilamos apartamentos vacacionales a particulares sin tener ningún tipo de legalidad. Está muy de moda en la actualidad el “contratar” porque no se le contrata a alguien que está en este país de forma irregular o incluso a ciudadanos españoles y pagarle cantidades irrisorias y en dinero, nada de bancos claro, aquí ya no solo estamos defraudando al país, sino que estamos fomentando la irregularidad de extranjeros y bajo mi punto de vista explotando al trabajador.

El otro día en Facebook, una persona puso una publicación diciendo que este año no

podía hacer en su casa la fiesta de Halloween para niños como en otras ocasiones por problemas legales. A partir de ahí la gente empieza a decir, que es una vergüenza, que, porque no le dejan, que por dos míseros euros que cobra y así un largo etc.

Pero lo mejor fue cuando yo puse mi comentario en el cual explicaba por qué no era legal. En él explicaba que, si haces una fiesta en la que cobras tienes que declararlo; Al declararlo te exigen una serie

de medias tanto de seguridad como de higiene, contratar personal cualificado, etc. Pero una persona no solo no lo entendía si no que quería convencerme que no estaba mal hecho, me decía

que no se arruinaría el Estado ni la Seguridad Social porque esta persona hiciera esta fiesta, en fin, fue realmente no solo curioso, si no que, hasta indignante, para mí pues ya no solo que se hablaba de una fiesta ilegal y encima se estaba hablando de una fiesta para niños.

Espero que poco a poco vayamos educándonos, de que nos demos cuenta que, para que todo funcione bien, debemos empezar por nosotros mismos, para tener pensión, seguridad social, educación y un largo etcétera debemos participar todos desde el principio.

Al final siempre todo termina siendo cuestión de educación.



Cuando nosotros estábamos trabajando hemos luchado y peleado por tener una situación laboral absolutamente en regla (como tiene que ser), pero a la hora de necesitar servicios de alguien ya nos ha importado menos.



EL RINCÓN DEL LECTOR

ESTO ME PASÓ EN ZARAGOZA

Estando de vigilante en Pamplona, íbamos a Zaragoza. Iba como mensajero que era mi categoría, si daba yo dinero pedía la firma; y si era al revés, si me daban dinero, yo le daba mi firma.

Viniendo de ruta ya terminada, nos llaman por la radio del camión que pasemos por el banco de España para llevar un pedido del Banco de España a la Caja de Ahorros.



Entramos por una calle corta pero muy estrecha. El chófer paró y me dijo que llamara a la persiana. Llamé y me abrió un guardia civil. Levantó la persiana, entró al camión y aquella persiana se cerró, pero se abrió otra donde estaba el dinero.

Sale un chaval con el albarán, le pregunto qué cantidad había y me dice, míralo tú. Son solo cien millones. Yo le dije que eso no lo cargaba. El chaval avisó que yo no quería cargarlo y un guardia que allí estaba me dice con un poco de chulería que por qué no cargaba. Le dije, usted haga su servicio que yo hago el mío.

Salió otro a decirme lo mismo, que por qué no cargaba y le dije, porque ni el camión ni yo estamos autorizados para esta cantidad. Salió otro que era el jefe de caja y me preguntó si no había forma de llevarlo. Le dije, si usted me pone dos escoltas, uno a la entrada de la calle y otro a la salida... me dijo que de acuerdo.

Salimos a entregar y estando descargando preguntan por el mensajero, me pongo y era el jefe de caja para darme las gracias, yo hice lo que tenía que hacer.

Mientras entregaba los papeles de la ruta me llaman preguntando por el señor Vicente, luego me supuse quien era, pues nada más y nada menos que el señor Hornillos, jefe de zona que se había enterado como había hecho el servicio y era para darme las gracias.

Alejandro Vicente (Bisabuelo de 99 años)

DIVERSIDAD

La diversidad es un concepto amplio que abarca diferentes aspectos, tanto del ser humano como de otros organismos u objetos. En lo que respecta al ser humano, la diversidad cultural es la que nos permite, dentro de una sociedad, la convivencia de personas con distintas opiniones, ideologías políticas, costumbres, lengua, religiones y géneros.

En la escuela y en la familia desde pequeños, hay que enseñar a los niños y niñas a respetar lo diverso, a

comprender que la diversidad está en las distintas culturas y razas, que se es diferente solo por esta razón, pero como seres humanos somos iguales, nos diferencian nuestros valores. En todos los medios de comunicación, observamos como la influencia y la presión social hacen que algunos grupos, que sostienen valores culturales que no coinciden con los de la mayoría, sean perjudicados; la variedad incrementa el capital cultural de una región o un país.

No menos importante es la diversidad afectiva, sexual y de género, vivimos bajo unas reglas o normas que nos impiden aceptar, expresar, y vivir de manera feliz nuestros sentimientos y deseos. Normalmente se tiende a pensar que el colectivo LGTBI+, son los únicos que forman parte de esta diversidad, debemos tener en cuenta que todas las personas

somos diversas, tenemos diferentes formas de expresar la afectividad, el deseo, además de las prácticas eróticas o amorosas. Dentro del término "diversidad sexual" cabe toda la humanidad, todos los cuerpos, todas las sensaciones y todos los deseos tienen derecho a existir y manifestarse sin más límites que el respeto a los derechos de las otras personas.



También cabe destacar otro tipo de diversidad, la de personas con capacidades motoras o

intelectuales diferentes, hasta hace pocos años ni siquiera se conocía el **término diversidad funcional, no es un término alternativo a discapacidad o minusvalía, este cambio de terminología, ha dado lugar a una sensibilización y reconocimiento sobre estas diferencias, tratando de reivindicar derechos, toma de decisiones, respeto, dignidad e inclusión, abandonando la marginación** a la que tradicionalmente han sido sometidos. En algún momento de la vida y por cualquier causa, vamos a formar parte del grupo de personas con alguna limitación importante sea física o psíquica.

Las palabras crean realidad, entender la diversidad en todos sus términos, es un primer paso para hacer un mundo mejor apto para "todos los públicos".

Marisa Moreno

Nuestros Jóvenes

Mucho se habla y se escribe sobre los jóvenes actuales, se dice y se comenta, que, si son muy inteligentes, que tienen un poder de superación distinto al de generaciones anteriores a ellos.

La generación que se mantiene arriba, o sea, la actual, los maduros, nos preguntamos cuando va a ser el estallido que nos comunique que ha llegado el momento que diga ¡Quieto ahora



voy yo! España es un país que necesita a sus jóvenes, pero ya sin demoras, dejando para mejores ocasiones los botellones, las franquichuelas y aquello de *que lo haga otro*.

Hasta ahora nuestros jóvenes solo se les ha pasado por la chola la idea de disponer de pasta sacrificando a los padres o buscándola por medios ilícitos. Cometen un grave error al no apoyarse mucho más en la experiencia y el saber de los *maduros*. En contadas ocasiones se puede ver o apreciar el que busquen el apoyo y la experiencia de los progenitores, apoyándose en frases como: ¡Oye mira voy a hacer esto o lo otro! ¿Qué te parece, cómo lo ves? Se oye más aquello de: ¡anda anda! ¿tú qué sabes? ¡eres muy carroza y estas muy desfasado! ¡¡Grave Error!! Que deja en dudas lo que apuntamos al principio del texto sobre el nivel de inteligencia, pero eso sí, llevar en el bolso algunos euros, perfilar un buen nivel físico y buscar buenas compañías del sexo contrario (o del mismo) todo eso está a la orden del día, el resto que se lo den mascado.

Recientemente se ha comprobado en el evento turístico Fitur parte de lo que aquí se apunta, más del 70 por ciento de las personas que prestaban sus servicios eran de entre 40-50 años, un 15 por ciento de entre 30-40, y el otro 15 por ciento de 20-30.

Todo esto podría decirse que es la parte negativa de nuestros jóvenes, pero es de justicia apuntar también la positiva, por ejemplo: tienen más decisión, no ven tantas barreras a la hora de elegir este u otro tema, buscan más la colectividad, son más emprendedores, y por qué no ¡¡más guapos!!

PD- Como en todo comentario no hay regla sin excepción y en este caso más que nunca.

Así lo veo y así lo escribo

Diego Guirao

Soy vecino de Móstoles *por José Luis Reguera*

Levo en Móstoles desde que me casé, el año 1980. Cuando llegué a este pueblo no teníamos agua, la cortaban cuando les parecían, porque había más gente que la necesitaba y los manantiales no podían dar más cantidad, sobre todo en la temporada de verano.



He visto como crecía este pueblo a mejor, sobre todo en la construcción, nos pasamos un poquito, hemos hecho demasiado. En la calle en la que vivo conocí el mercadillo todos los martes, se vendía de todas las cosas que existen.

Estaba muy abandonado sobre todo en la educación, con mucha falta de colegios e institutos, para la cantidad de niños y jóvenes que había. Por suerte, en estos momentos de eso estamos bastante mejor. Aunque siempre se tiene que ir mejorando, por ejemplo, haciendo más aparcamientos.

A mí me han acogido muy bien, yo pensaba que no iba a ser tan fácil, pero no puedo decir que haya tenido mala experiencia en Móstoles.

Ahora que estoy jubilado, tengo tiempo para hacer algunas cosas que no pude hacer en activo. Me han dado la oportunidad de llevar acabo esta gran aventura, y con mucho esfuerzo y alegría intento hacerlo lo mejor que puedo, dando las gracias a todas las personas que han confiado en mí para poder iniciar esto, en ocasiones, me cuesta mucho llevarlo adelante.

Digo que, a todas las personas, no tengan miedo de probar y hacer algo que les guste, nada más tienen que dar el primer paso, mirar siempre adelante y no pensar en nada.



NUBES

¿Porque le cantamos al mar?
¿Porque le cantamos al sol?
¿Porque le cantamos a la luna?
¿Y porque no le cantamos a las
nubes?

Porque cuando hay un día nublado decimos, qué día tan feo hace hoy; porque no nos fijamos detenidamente, que además de no poder vivir sin ellas; porque son parte de nuestro universo, son tan necesarias como el sol, el mar etc., qué sería de nosotros si no recogieran el agua del mar para que lloviera, si nunca taparan un poquito al sol, y además de todo ello, tienen a veces unas formas, un color según les da el sol, que son dignas de dedicarles de vez en cuando una mirada.

Yiyi

LA PATRONA DE MADRID

Festividad de la virgen de la Almodena

En agosto de 1908 el papa Pío X declaró la Virgen de la Almodena, mediante decreto, patrona de Madrid. Y fijó la celebración de la festividad, el 9 de noviembre, día en que, según la tradición en el año 1085, se produjo el hallazgo de la imagen.

Según la tradición, ante la inminente llegada de los musulmanes, los cristianos del siglo VIII escondieron la imagen de la virgen, junto a dos cirios encendidos en un cubo de la muralla, donde permaneció hasta finales del siglo XI. Cuando el



rey Alfonso VI llegó a Madrid la ley da por supuesto, que la villa ya existía, que estaba habitada en el siglo IX y que estaba rodeada por la muralla, llegando alguien a decir que era de origen romano, sobre cuyo reducido casco urbano, los moros invasores construyeron su recinto defensivo o almudáyna. Lo cierto es que, en la actualidad, hay acuerdo entre todos los entendidos, en que la primera muralla madrileña, fue construida en el siglo IX por los propios árabes, y que el primer recinto islámico, en un principio meramente militar, fue fundado por el emir Muhammad hacia el año 865. No hay prueba, ni arqueológica ni documental, de que antes existiera ningún otro recinto amurallado.



En torno a este primitivo asentamiento islámico a finales del siglo IX y a lo largo del siglo X, se creó la medina de Mayrit, con el castillo, la mezquita y su caserío, que se convertiría en la pequeña villa de Madrid. Este recinto a partir del fin del siglo XI al siglo XII, en época cristiana, se llamó Almodena o ciudadela. Se acepta la teoría de que el nombre proviene del árabe, Almodena que significa almudáyna.

José Mora

Tradición y Nostalgia *Por Juan Antonio López*

Nos llegan unas fechas llenas de tradiciones y con ellas llegan las nostalgias. Luego están las tradiciones creadas por nosotros mismos. Yo en particular os voy a contar una tradición que hemos creado sin querer un grupo de amigos.

Desde hace ya bastantes años sin saber realmente como ocurrió, un año decidimos ir al pueblo de mi madre que está en la provincia de Toledo. Se llama Polán, no es especialmente grande pero siempre ha tenido bastante vida, en su tiempo tuvo empresas de confección, fábricas de muebles, empresas de reformas de baños y cocinas, en fin, tenía bastante trabajo. En la actualidad todo ha cambiado bastante, las empresas han desaparecido prácticamente todas, afortunadamente sí tiene bastantes fábricas de dulces navideños pues Toledo es famosa por su mazapán entre otras cosas. También desde hace unos cuantos años han abierto muy cerca del pueblo el famoso Puy de Fou, un parque temático que se está haciendo bastante famoso.

Pero volvamos para atrás, como ya he dicho hace unos años un grupo de amigos decidimos ir un día cuando se acercan estas fechas a pasar el día a Polán, el pueblo natal de mi madre. Nada más entrar en el pueblo paramos a comprar los dulces, hay otras muchas empresas, pero mis padres siempre lo han comprado allí y para que sea una tradición pues fuimos allí el primer año y no hemos dejado de ir desde

entonces al mismo sitio, después vamos hacia la casa de mi madre a dejar las cosas, damos una vuelta por el pueblo, compramos pan en la tahona, tomamos una cerveza en la plaza, en fin... Lo curioso es que sin querer siempre hacemos lo mismo, hemos hecho nuestra propia tradición, pero claro para mí la tradición trae consigo la nostalgia de cuando yo lo hacía con mis padres, entonces como era niño no lo veía con nostalgia, pero recuerdo que mi madre en su casa siempre decía, en esta casa he nacido yo y también nació mi madre y ella comentaba siempre las cosas que hacían ella y su familia en estas fechas,



nostalgia. Ahora yo no puedo evitar sentir lo mismo. Todos son recuerdos, cuando llegábamos desde Madrid en coche, visitábamos a todas las vecinas, vecinas que habían visto nacer a mi

madre y que no se habían movido ni del pueblo ni de la calle. Ahora cuando paso a la casa y pasamos el día todo es diferente, es mi propia tradición, pero no puedo olvidar lo vivido con mi familia. El olor a chimenea, mi padre sentado en su mecedora al lado, mi madre organizando la comida, el coche aparcado en la calle, en fin, muchos recuerdos llenos de nostalgia.

Pero siendo positivos pienso que soy afortunado por poder hacer mis propias tradiciones, respetar y seguir muchas que me enseñaron mis padres y disfrutar de ellas que es lo más importante, aunque ello me traiga una nostalgia que a veces emociona y que otras entristece, pero no deja de ser tradición y nostalgia.

Retazos de arte



*Antonio nos ha dejado,
se ha llevado el verde claro.
La pintura está de luto,
los pinceles desolados...
Sigue pintando en el cielo,
píntanos un arco iris,
también nubes, flores, aves.
Gran artista, excelente ser humano.
Gracias por lo que nos has dado.*

Que la tierra te sea leve. DEP

Micaela Pérez



Mural pintado por Antonio y sus alumnos en el centro de mayores El Soto