



# +maduros

Centro de Mayores La Princesa  
Año IV – Número 07

## LOS TRANVÍAS DEL SIGLO XIX

Por Jose Luis Reguera

**Esos mayores de 40**  
por M<sup>a</sup> Carmen Barbat

**De la Quadra Salcedo**  
por José Mora

**Natural** por José López

**El Aguilucho Cenizo**  
por Manuel García

**Orgullo y Satisfacción**  
por Diego Guirao

**ACTIVIDADES Y VIDA  
EN LOS CENTROS**

**VIAJES Y  
EXCURSIONES**

### HOY HABLAMOS CON...

**JUAN POZA (DIRECTOR DE SERVICIOS  
SOCIALES) Y MANUEL DUQUE  
(VOLUNTARIO DEL RESTAURANTE  
MUNICIPAL)**



**EL TEST DE LA DIETA MEDITERRÁNEA**

**DEL HOSPITAL REY JUAN CARLOS DE MÓSTOLES**



Hace unos días llevaba a mi nieta de 5 años al colegio. Es una niña que saluda a todo el mundo. Nos cruzamos con un grupo de señoras y ella les dijo: “¡Adiós!”. Nadie la contestó.

“Abuela, qué personas más poco amables. Y tú tampoco has dicho adiós”. Yo le dije: “¿No ves que nadie saluda?”. Me contestó: “Bueno abuela, ellos se lo pierden, para hacer amigos hay que ser un poco simpática”. Me sentí avergonzada. Cada vez tenemos menos ética. ¿Qué trabajo cuesta decir hola y adiós? Pero yo misma he comprobado que en muchos sitios, sobre todo oficiales, saludas y no te contestan, y si lo hacen, parecen gruñidos.

Recuerdo que cuando era niña, si no saludabas te decían: “¡Hala, como los burros!”. Yo ahora soy un poco menos comunicativa, por eso de que todo se pega.

Pero prometo que desde ahora voy a tener cuidado y saludaré a todo el mundo, aunque a mí no me saluden. Nada más sea por dar ejemplo a una niña de 5 años.

Además, nuestro idioma es rico en saludos y tenemos que practicarlo: hola, hasta luego, ¿cómo estás?, buenos días... Adiós.

**ÁNGELA ANTÓN**

#### EQUIPO DE REDACCIÓN

ÁNGELA ANTÓN  
DIEGO GUIRAO  
JOSE LÓPEZ  
JOSE MORA  
JOSE LUIS REGUERA  
JUANA VEGA  
MANUEL BRAVO  
MANUEL QUESADA  
MANUELA FORMOSO  
M<sup>a</sup> ANTONIA MARTIN  
M<sup>a</sup> CARMEN BARBAT  
MERCEDES MACHO  
MIGUEL ÁNGEL GONZÁLEZ  
PABLO SANTOS

*Con la colaboración de Alejandro  
Vicente*

Depósito legal: M-30114-2015

### **ESOS MAYORES DE 40 AÑOS**

Según las estadísticas, las expectativas de vida son cada vez mayores. Vivimos mas años y con mayor calidad de vida que nuestros antepasados.

Las universidades han creado “Cursos para mayores de 60 años” y va en aumento la cantidad de alumnos que se matriculan (mi marido y yo fuimos unos de ellos cuando en Móstoles se iniciaron en la Rey Juan Carlos). Los Centros de Mayores están a tope. Tienen que hacer sorteo para adjudicar las plazas y se han quedado insuficientes porque cada vez hay más solicitantes.

Ahora bien, si vivimos más años y cada vez hay más paro y por consiguiente menos cotización a la Seguridad Social, ya nos están avisando de que las pensiones corren peligro.

Y ahora viene lo mejor. Miles de personas están siendo despedidas por el mero hecho de haber cumplido los 40. No se tiene en cuenta su capacitación ni su experiencia. La mayoría llevan trabajando más o menos veinte años. Digo yo que al menos experiencia tendrán, pero resulta que aun teniendo además un currículum espléndido, si reciben alguna oferta lo primero que piden es persona joven con experiencia y que cubra la capacidad y conocimientos de tres o cuatro empleados, o sea: un “todo en uno” y además con un sueldo poco menos que de un becario. Se ha perdido la cabeza en este país o es que pretenden acabar con el estado de bienestar y la clase media, que nos había costado tanto conseguir.

Todos estos que han ido al paro con cuarenta años o más ¿van a encontrar un empleo? No pretenderán que se hagan un plan de pensiones para, por si acaso, cuando tengan 65 años, si es que siguen existiendo las pensiones, y además con qué dinero, ¿con el de sus padres o abuelos? Está muy bien que se preocupen de dar facilidades para que se emplee a los jóvenes, pero si se va a llegar a vivir 85 años o más, creo que con 40 y... son también jóvenes. ¿O NO?

**M<sup>a</sup> CARMEN BARBAT**

## <>BIOGRAFÍAS<>

### ME HE MUERTO Y NO ME HAS VENIDO A VER

Las pasadas navidades, Miguel dejó un mensaje en el móvil de esos que te hacen reaccionar de inmediato.

“Javier, me he muerto y no me has venido a ver” decía con voz lacónica. Olvidé lo que estaba haciendo y me enteré donde estaba, fui directamente a la Fundación Jiménez Díaz. Allí estaba Miguel, en la UCI, con varias vías en el cuerpo. Sonrió y sin querer hablar de su debilitada salud (el corazón ya aguantaba poco), me empezó a contar la ruta QUETZAL de este año. Volvemos a Yucatán, como en 1993. ¿Te acuerdas? Se le apagó el corazón, gastado de aventuras y vivencias, y entregado latido a latido, a todo el que le rodeaba. Fue un gran hombre, una buena persona, que perdurará en el tiempo, en la memoria de todos por su enorme legado. Fue deportista de élite, aventurero, reportero de televisión por todo el mundo y, aunque él no lo quisiera reconocer, fue sobre todo un maestro que transmitió su conocimiento enciclopédico a casi 9000 chicos que vivieron la Ruta Quetzal BBVA.

Llegó a batir el record mundial de tiro de jabalina, pero nunca se lo homologaron porque tiraba la jabalina como la barra vasca. Lo que más fama le dio fue su trabajo como reportero de TVE. De pequeños, todos querían ser como de la Quadra-Salcedo, cuando veíamos sus crónicas en las guerras de Vietnam, Eritrea, Mozambique ó en los Altos del Golán, de donde conservaba un trozo de metralla en el brazo, que ayer su hijo Rodrigo le extrajo,

***Nació un 30 de abril 84 años antes, vividos intensamente. Madrileño que muy pronto le dio por el deporte y fue campeón de España de lanzamiento de peso, de disco y jabalina.***



siguiendo sus instrucciones. Sus reportajes durante el golpe de estado del general Pinochet en Santiago de Chile ó tras la muerte del Che Guevara están en la memoria de todos. También están en el recuerdo colectivo sus aventuras por las selvas y los ríos americanos, sobre todo su lucha contra una anaconda gigante. El Amazonas fue su casa durante algunos años, y siempre acompañado de su familia. Cuando terminó en TVE decidió hacerse maestro, para inculcar la aventura a chicos de 15 y 16 años. Lanzó la Aventura 92, con el apoyo del Rey Juan Carlos; un proyecto que luego se convirtió en la Ruta Quetzal y en la Ruta BBVA. Miguel lo definía como un viaje iniciático en el que los jóvenes de España e Iberoamérica se conocían, convivían y aprendían unos de otros. Una experiencia que ha marcado un antes y un después para muchos de ellos, siguiendo lo que decía De la Quadra-Salcedo; No se puede entender España sin haber viajado a América.

**JOSE MORA**



## HOY HABLAMOS CON...

### JUAN POZA (DIRECTOR DE SERVICIOS SOCIALES)

**H**oy hablamos, con Juan Poza, Director de Servicios Sociales de Móstoles y la persona responsable del Restaurante Municipal del domicilio, situado en la Calle Tolimán nº2.

Le hicimos las siguientes preguntas, las cuales respondió con mucho agrado. Nos enseñó todas las diferentes zonas: comedor, cocinas, cámaras frigoríficas y almacén. Todo está súper limpio y recogido, preparadas las diferentes comidas en sus respectivos recipientes para ir dando cuando se abre el centro a cada persona su menú variado. Hoy consta de judías verdes, merluza en salsa y ensalada, y de postre manzana.



**Pregunta: ¿Cuántas personas utilizan a diario los comedores de Móstoles?**

Respuesta: Exactamente a día de hoy, 739 personas. Presencialmente 157 y con taper 582, muchas personas con niños prefieren llevarlo a casa para su comodidad.

**P: ¿Se ha notado un incremento en estos últimos años?**

R: Cuando empezamos eran unas 200 personas. Pero a partir del 2011 y 2012 esta cifra se cuadruplica. El máximo que hemos tenido ha sido de 1100 personas, pero muchos emigrantes han vuelto a sus países de origen por la falta de trabajo aquí.

**P ¿Es suficiente el servicio que se da para cubrir todas las necesidades?**

R: Si, es suficiente



**P: ¿Depende de alguna ONG o es el ayuntamiento quien corre con los gastos?**

R: Sí, el ayuntamiento es quien lo costea. Se puede recaudar una cifra simbólica de 1€ por persona, que voluntariamente dan las personas que pueden y quieren. Para hacernos una idea, se recaudan 40€ semanales, por lo que como digo, es una recaudación simbólica.

**P: ¿Quiénes son las personas que suelen venir a comer?**

R: Familias enteras que dependen de pensionistas porque tienen que ayudar a sus hijos en paro. Los gastos superan con mucho los ingresos. Hay casos, por ejemplo, una señora mayor, contaba que su marido, enfermo, necesita estar con oxígeno día y noche, y la factura de la luz ronda los 200 euros, más los hijos y nietos a su cargo. Con 700 euros de pensión, si no fuera por esta comida gratuita, no podrían llegar a fin de mes, etc.

## HOY HABLAMOS CON...

**P: ¿Desde cuándo funciona este comedor?**

R: Se inauguró en octubre de 2007.

**P: ¿Desde este medio quiere añadir algo más?**

R: Solo decir que este restaurante sirve para proporcionar un menú saludable, al menos una vez al día, siempre con un primer y segundo plato y postre.



Cáritas y Cruz Roja y alguna parroquia proporcionan también productos no perecederos. Las verduras, carnes y pescados se compran diariamente.

*Si alguna persona quiere colaborar como voluntario puede hacerlo en Avenida Vía Láctea nº33. Si no posee el carnet de manipulador de alimentos, se les ayuda a conseguirlo, también se le proporcionará una tarjeta y uniforme. No hay límite de edad desde los 18 hasta los 99. ¡Animaos!*

---

Ahora vamos a entrevistar a una persona que está colaborando desde el primer día que funciona este comedor. Se llama Manuel Duque, todos le conocen por Manolo.

**P: ¿Qué motivo le llevó a ser voluntario?**

R: Me jubilé, tenía tiempo libre y pensé en ayudar a los demás.

**P: ¿Cuántas horas dedicas a la semana?**

R: 12 horas

**P: ¿Qué recibes a cambio?**

R: Sonrisas y agradecimiento, el mejor pago.

**P: ¿Son suficientes los voluntarios que hay actualmente?**

R: Siempre se necesitan más.

**P: Como eres el más antiguo... ¿Quieres decir algo a los lectores de +Maduros?**

R: Si, antes cuando trabajaba, mi remuneración era económica y ahora recibo mucho más que el dinero, el AGRADECIMIENTO.



Muchas gracias Manolo por el tiempo que dedicas a los demás y éste que nos has dedicado a nosotros, tenemos que tomar ejemplo...

**JUVEYA Y MANUEL QUESADA**

## SALUD

### NATURAL *por José López*

Leía una entrevista a una conocida tertuliana de televisión acerca de sus cuidados naturales y me sorprendía con afirmaciones como estas:

"Hago un desayuno muy completo y tomo un suplemento de colágeno, omega3, resveratrol y magnesio. También tomo própolis para la voz y melatonina para conciliar el sueño."

Como puedes comprobar una vida muy natural.

Solo le faltó hablar de píldoras multivitamínicas, suplementos para el crecimiento del pelo, potasio para las agujetas; isoflavonas de soja para la menopausia; arándano rojo con vitamina C para los resfriados; lactobacillus para la flora intestinal; anises con hinojo y alcaravea para el vientre plano; valeriana con pasiflora y espinillo blanco para tranquilizarse; té verde con algas para quemar grasas y una fibra absorbente de origen marino para reducir el vientre.



Le faltaron, también, las ayudas para mejorar el rendimiento sexual a base de Maca andina y Rodiola para ella y de Maca andina y ginseng para su pareja. Y sin hablar de los "milagrosos antioxidantes".

Y después de esto escucho a una periodista inglesa de investigación decir que la industria de los complementos alimenticios mueve más de tres mil millones de euros al año en el mundo y que en nuestra sociedad occidental no tiene sentido ni razón de ser ya que en nuestras dietas no existen carencias vitamínicas importantes, ni minerales, muy al contrario, salvo síntomas de enfermedad.

Según los estudios más serios realizados nuestro cuerpo es una máquina perfecta que sabe muy bien lo que necesita en cada momento. Un exceso de cualquier complemento es eliminado de manera inocua y sin que haya servido para nada el gasto realizado. Vamos, que tampoco nos perjudican.

Una dieta sana, natural y variada como la dieta mediterránea (reconocida mundialmente como la más eficaz para reducir los riesgos de enfermedad) es suficiente para mantenernos en unos niveles adecuados de salud.

Aceite de oliva virgen extra, frutos secos, alubias, garbanzos, lentejas, pasta integral, arroz integral, pan integral, verduras, frutas, huevos, lácteos desnatados, carnes blancas no grasas (pollo, conejo) junto con un mayor consumo de pescados, más azules que blancos nos garantizan una mejor salud y calidad de vida con un menor coste.

## SALUD

"Y finalmente hallé la solución en el Hospital Rey Juan Carlos de nuestra localidad en el programa Predimed 2 que desarrollan sobre la dieta mediterránea.

Os animo a completar este pequeño test y a seguir la dieta mediterránea, reconocida mundialmente como la dieta más saludable del planeta."

Está bien para conocer nuestros hábitos alimentarios y si estos se corresponden con la dieta mediterránea.

Es muy básico y se corresponde con el primer estudio que se realizó en España sobre la incidencia de la dieta mediterránea en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

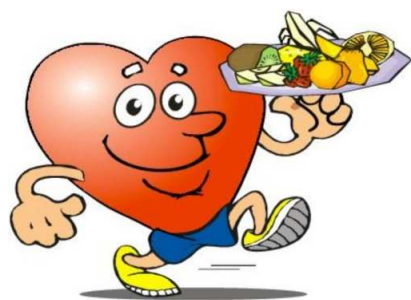
En este primer estudio se demostró que el seguimiento de esta dieta reduce un 30% el riesgo de infartos y muertes por los accidentes cardiovasculares. El estudio era para 6 años y se detuvo a los 2 años porque quedó patente que era eficaz.



### EL TEST DE LA DIETA MEDITERRANEA

#### SUMA UN PUNTO POR CADA RESPUESTA AFIRMATIVA:

- ¿Usas aceite de oliva virgen extra como principal grasa culinaria?
- ¿Consumes 4 cucharadas de este aceite al día, incluyendo el usado en frituras y ensaladas?-
- ¿Consumes 2 porciones/día de verduras u hortalizas?
- ¿Consumes 3 piezas de fruta/día (incluyendo zumos de frutas naturales)?
- ¿Consumes menos de 1 porción/día de carne roja o productos cárnicos (salchichas, embutidos, hamburguesas)?.
- ¿Consumes menos de 1 porción/día de mantequilla, margarina o nata?
- ¿Consumes menos de 1 porción/día de bebidas azucaradas o carbonatadas (refrescos, colas, etc.)?.
- ¿Consumes 7 vasos/semana de vino tinto?
- ¿Consumes 3 porciones/semana de legumbres?
- ¿Consumes 3 porciones/semana de pescados o mariscos?
- ¿Consumes menos de 2 veces/semana repostería comercial, flanes, galletas, dulces o pasteles?
- ¿Consumes 3 porciones/semana de frutos secos?
- ¿Consumes preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en lugar de carne roja?
- ¿Consumes 2 porciones/semana vegetales cocinados, pasta, arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)



**SI HAS SUMADO 13 O 14 PUNTOS TÚ ADHESIÓN A LA DIETA MEDITERRANEA ES ALTA.**

**ENTRE 9 Y 12 PUNTOS TU ADHESIÓN ES MEDIA.**

**CON 8 PUNTOS O MENOS TU ADHESIÓN ES BAJA.**

Desde estas páginas te aconsejamos que realices una dieta sana y saludable que te ayudará a mantenerte sano sin tener que tomar complementos alimentarios que suponen un gasto importante para nuestros bolsillos.



## ¿SABÍAS QUE...?



### El Aguilucho Cenizo



En tierras de África las especies de aves migratorias se preparaban para venir a criar sus polluelos en España, la pareja de Aguiluchos Cenizos, les dijeron que se tenían que venir a criar sus polluelos a Carrascosa del Campo (Cuenca) y hasta allí se dirigieron después de un largo viaje, donde encontraron un campo grande de trigo recién sembrado, y allí decidieron hacer su nido para criar a sus polluelos

La primavera fue pasando y llegaba el verano, y con el verano la época de siega. La pareja de Aguiluchos se esforzaban para sacar a sus polluelos, antes de que las gigantescas cosechadoras iniciaran su labor, pues peligraban sus polluelos. No les dio tiempo suficiente para abandonar el nido, la gigantesca cosechadora se aproximaba cada vez más a su nido. Grandes lagrimones les salían de los ojos hasta el pico, no podían hacer nada ante el avance de la monumental máquina que se aproximaba rauda hacia el nido.

La pareja de Aguiluchos venían de cazar y se encontraron que la máquina se aproximaba al nido de sus polluelos que no dejaban de llorar, empezaron a volar junto a la cabina del conductor para que se diera cuenta que allí delante tenían su nido, y con él a sus polluelos que las grandes lagrimas ya mojaban la tierra seca del verano.

El viejo Labrador se dio cuenta que le avisaban de algo los Aguiluchos, y de repente vio a varios metros de la gigantesca máquina, el nido de aguiluchos y las lagrimas que le salían de los ojos hasta el pico. En unos segundos levantó las cuchillas de la máquina, y pasaron por encima de aquel nido de aguiluchos, y vio que sonreían por haberles salvado de una muerte cierta.

Terminado el verano una tarde, arando con su tractor aquel viejo agricultor, vio volando en círculo por encima de él a toda la familia de Aguiluchos, que le daban las gracias porque aquella tarde en el último momento levantó las enormes cuchillas de la cosechadora, y así todos felices regresarían a pasar el invierno a aquellas tierras Africanas de donde vinieron sus padres.

Aquella tarde de verano viendo la TV de Castilla La Mancha un reportaje del habitat del Aguilucho Cenizo con nidos en Carrascosa del Campo (Cuenca), la asociación de defensa de las aves, señalaban con banderas rojas, dónde están los nidos de esta especie, pues anidan en las cebadas y en los trigos para que los agricultores en la época de siega respeten los nidos.

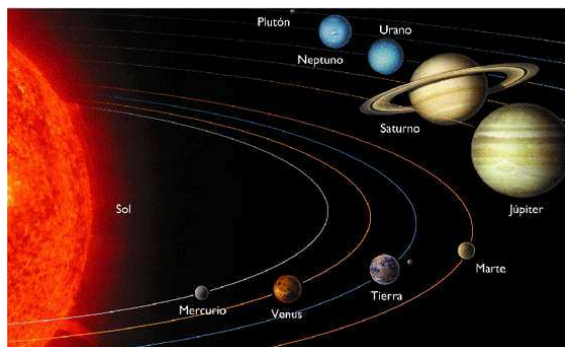
Escribí para mi nieto David este relato – cuento

**MANUEL GÓMEZ**



## ¿SABÍAS QUE...?

El sistema solar ha sufrido variaciones importantes desde que nosotros lo estudiamos?



De la misma manera que nos han "robado" países desde nuestros tiempos de estudiantes, ahora nos roban planetas.

Concretamente nos han robado Plutón. Desde el 24 de Agosto de 2006 Plutón ha dejado de ser el planeta número 9 para convertirse en un planeta enano. Ha perdido la categoría.

En su lugar aparecen indicios del, todavía, denominado planeta número 9. No se le ha visto pero los cálculos orbitacionales indican su existencia, más allá de Plutón.



¿Y sabías que la tierra se formó hace más de 4.500 millones de años y la vida apareció hace unos 3.500 millones de años? Y sabías que su velocidad de rotación en el ecuador es de 1700 km/hora y de traslación alrededor del sol de 108000 km/hora.

¿Y sabías que el sistema solar está encuadrado en la Vía Láctea alojado en uno de los extremos de esta galaxia, a unos 33000 años luz del centro de la misma?

Un gran trabajo para haber sido creado en tan solo 7 días.

**JOSÉ LÓPEZ**

## ¿QUITAR O SACAR?

Hay una dificultad, típicamente gallega, para distinguir los verbos **quitar** y **sacar**. Invariablemente, los gallegos, utilizamos uno u otro, dándoles la misma acepción. Ignoro si nuestra incapacidad para diferenciar ambos conceptos será algo genético, pero es un hecho irrefutable. El gallego, ni lo nota.

Lo malo es cuando sales fuera. Si antes no habían percibido que eras gallego, por tu acento u otra característica, en cuanto **sacas** o **quitas** algo, ya está. Ahí te pillan. Y te catalogan: GALLEGO. Es como una marca de identidad.

Para un gallego, **quitar** o **sacar** una muela es lo mismo, y entiende que es correcto utilizar ambos verbos para la misma circunstancia. **Quitar** o **sacar** una mancha, ¿Qué es lo correcto? Porque para el gallego no está tan claro. **Quitarse** o **sacarse** la ropa. ¡Qué lío! ¿¡Quítate de ahí! o ¡Sácate de ahí! Nada, que no lo sabemos diferenciar, por más que lo intentemos. En eso somos absolutamente incapacitados, y es algo susceptible de estudiar a fondo. Daría para una tesis o algo así. Parece bastante claro que **sacar** significa hacer salir fuera, asomar, descubrir, extraer, y que **quitar** equivale a despojar, suprimir, anular, hacer desaparecer.

Pero eso el gallego no lo entiende, lo mezcla y lo confunde, haciendo de una palabra sinónimo de la otra.

**MANUELA FORMOSO**

## VIAJES Y EXCURSIONES -----

**A** migos Lectores, amigos Maduros, ¡qué gran país tenemos! En estos meses de verano he aprovechado un poco que la condición física aún me respeta, y decidí darme un *garbeo* por algunos lugares de nuestra geografía, y por qué no, aprovechar también visitas a los familiares. Me dejé caer por lugares tan insólitos como las costas gallegas, el interior de la provincia de Murcia y el corazón de la Alcarria (Guadalajara), quedándome para próximamente (si no hay impedimento) visitar la Costa de Almería.

A lo largo de mis muchos años y andar por temas de trabajo, ya conocía estos maravillosos lugares que animan la vista de quienes los visitan, pero tenía ganas de volver a esa zona donde aprendí a relacionarme, convivir y ser uno mismo. Me ha llamado poderosamente la atención, el ver cómo los años cambian las fisonomías urbanas, paisajísticas y desarrollos industriales pero en el fondo todo conserva la extrañeza, el misterio y la familiaridad de las gentes, así como la colaboración a turistas y gentes que los visitan.

¿Qué vamos a comentar de la costa gallega que ya muchos Lectores no conozcan? ¿Qué podemos opinar de la majestuosidad y encantos que encierra el interior de la provincia murciana? Aquí sí podemos hacer hincapié para documentar a nuestros Lectores y de paso despertar su interés, pero voy a dejarlo para más adelante, y así comentar la extraordinaria belleza del corazón de la Alcarria (Guadalajara).



Aterricé en un pequeño pueblo llamado Budia y la primera impresión fue el observar la majestuosa balconada de su Plaza Mayor que son grandes y amplios, igualmente de su Iglesia Patronal, de grandiosa belleza, con un perfecto orden armamentístico que llama la atención de turistas y visitantes.

Su atrio perfecto en su conservación, y todo ello acompañado en sus calles por construcciones de tipo alcarreño. Piedras y sillares que enriquecen la vista del visitante, y cómo no, las partidas de tute y mus que se pueden presenciar en sus soportales, donde lo mismo te juegas una carta, que le quitas una barra de pan al panadero, que lo mismo forma parte de la partida, o degustar una tapa de callos acompañada por un vino de la tierra.

También siguiendo el recorrido, la vista se deleita en los varios miradores que embelesan el embalse de "Entrepeñas" con los remansos y recovecos del Río Tajo. Nuestra presencia tuvo su recompensa en otro pequeño pueblo llamado "El Olivar", donde sus casas abren los ojos y sus calles pórticos y balconadas, no dejan el alejarse; otros lugares como "Durón", "Tendilla", "Horche", "Pastrana" (como se come aquí) todo ello hace que el turista se diga "tengo que volver para profundizar un poco más sobre estas maravillas que encierra la geografía de España" y en concreto la provincia de Guadalajara; y ya como colofón le diré a los Lectores y Maduros ¡VISITA LA ALCARRIA!

**DIEGO "EL TEA"**



## VIAJES Y EXCURSIONES -----

### ANDORRA

**D**el 26 de Septiembre al 1 de Octubre hemos realizado un viaje al Pirineo aragonés y a Andorra. Era un viaje organizado por la Comunidad de Madrid y ha resultado muy bonito e interesante

Éramos un grupo pequeño, 32 personas. Salimos de Atocha en el AVE por la mañana con dirección a Zaragoza y desde allí nos llevaron en autobús a Huesca.

Con el guía local visitamos la Iglesia de San Pedro El Viejo, es románica y muy antigua. Tiene un Claustro precioso con muchos capiteles bien conservados. Después vimos la Catedral y el Museo diocesano que lo tiene muy bien preparado para los visitantes y es muy interesante.



La Catedral tiene un retablo de alabastro que es una maravilla. Luego nos llevaron al Ayuntamiento a ver un cuadro muy famoso, "El de la Campana", de Casado del Alisal.

Después de una buenísima comida en el Hotel Pedro, salimos hacia Jaca (Huesca). Dejamos las maletas y nos llevó el guía a dar un paseo por la ciudad, que es preciosa.

Al día siguiente visitamos la ciudadela, que tiene una magnífica colección de soldados en miniatura. Y por la tarde visitamos dos pueblos del Pirineo Occidental, Ansó y Hecho, muy típicos, con casas

de piedra y tejados de pizarra y antiguos.

Otro día fuimos al Parque Nacional "Ordesa y Monteperdido". Un paisaje precioso, muchísimos abetos y árboles altos; pero los ríos secos prácticamente por falta de lluvia, así que no vimos las cascadas. Caminamos un rato por allí.

El 28 fuimos hacia Andorra; el paisaje muy bonito pero me pareció que han construido demasiado; todas las casas están muy juntas, sobre todo, en Andorra la Vieja (que es la capital), y hay muchísimos comercios, sobre todo joyerías y perfumerías.

Visitamos la ciudad con el guía; el Palacio de Gobierno nuevo; el Parlamento y la Iglesia románica de San Sebastián, que es muy antigua. También nos enseñaron El Balneario de Caldea (moderno pero bonito y muy funcional). También visitamos el nuevo Santuario de la Virgen de Merichel (patrona de Andorra), obra del Arquitecto Ricardo Bofill, es diferente a todos los edificios de por allí pero no desentona con el paisaje.



El tiempo nos ha hecho buenísimo más de 20 grados todos los días y en general nos ha gustado todo lo que hemos visto.

**TOÑI MARTÍN BARBA**

## VIAJES Y EXCURSIONES -----

### VIAJE A MOSCÚ Y SAN PETERSBURGO *Por Pablo Santos*

**E**ste verano hicimos un viaje organizado de ocho días a Moscú y San Petersburgo. Todo fenomenal: el grupo, guías, el tiempo, etc. Es un viaje recomendado por lo que es necesario mentalizarse, pues hay mucho que ver en poco tiempo. Hemos tenido la suerte de llevar todo el paquete del viaje incluido (hotel, restaurantes y visitas de todo tipo). Moscú es la capital política y San Petersburgo la capital cultural.

El río Moscova da el nombre a Moscú. Es una ciudad grandiosa por sus avenidas, hoteles, puentes, plazas, etc. Su Plaza Roja (s. XV, hermosa en eslavo), El Kremlin, catedrales como la del Salvador, museos, teatros, palacios,...Y su Metro, además de ser un medio de transporte, es una joya arquitectónica cuyos elementos decorativos nos traslada a los teatros más majestuosos que nos podamos imaginar.

A 70 km está el monasterio de la Trinidad y San Sergio, conocido como "El Vaticano ruso". Es un conjunto arquitectónico que atrae tanto a fieles como a turistas. Es Patrimonio de la Humanidad. Sus iglesias, torres y demás edificios hacen de él un lugar encantador.



Ermitage (S. Petersburg)

Visitar SAN PETERSBURGO era uno de mis sueños. La ciudad muestra grandes riquezas culturales, tales como El Ermitage, catedrales como la de Kazan, fortaleza de Pedro y Pablo, museos, palacios, estatuas,...

Su origen es holandés y fue fundada por Pedro el Grande (1703). Fue conocida como

Petrogrado, Leningrado... hasta su nombre actual de San Petersburgo por designación popular. Atravesada por el río Neva. Tiene multitud de canales, islas y puentes. Estos, sobre el río Neva, son dignos de ver por la noche cuando se elevan y pasan los grandes barcos y buques.

Son importantes el Palacio de Yusúpov (donde asesinaron a G. Rasputin) y el Museo Ruso.

Destaca EL ERMITAGE con sus pasillos y salones donde se alberga una riqueza incalculable. Es una de las pinacotecas mayores del mundo. Su colección de cuadros, pinturas, grabados y obras escultóricas, junto con los casi 40.000 libros que aloja hacen que sea el más destacado del arte en Rusia. Brillan sus techos y suelos de madera policromada y mármol. Aquí vemos obras de nombres ilustres (Miguel Ángel, Rembrandt, Velázquez, Goya, Cézanne, Gauguin, Picasso, Matisse,...

PETERHOF, residencia de Pedro I, es un conjunto de palacios, fuentes, cascadas, estatuas y jardines a 30 km de San Petersburgo. Es Patrimonio de la Unesco. Es conocido como "El Versalles ruso".

Pushkin, a 25 km de San Petersburgo, visitamos EL PALACIO DE CATALINA, un lugar lleno de lujo, historia, caprichos y belleza. Sus palacios y jardines son dignos de ver; pero señalar dentro del palacio, el Gran Salón, una auténtica joya del arte. Donde únicamente no se podía ni grabar ni hacer fotos, era en "el tesoro" del palacio: la sala del ÁMBAR.

Este viaje le hicimos a último de Julio. El paraguas es obligatorio. En pocas palabras, es una auténtica belleza y en el recuerdo perdura. Por lo tanto, es visita obligada.

Tengo que subrayar el gran respeto que tiene la sociedad rusa por su pasado.



# VIAJES Y EXCURSIONES -----

## CONOCER MADRID - *Calle del Almirante* Por José Mora



Se encuentra entre el paseo de Recoletos y la calle del Barquillo. Tomaba el nombre del suntuoso palacio de Gaspar Henríquez de Cabrera, almirante de Castilla y Duque de Medina de Ríoseco, situado en el paseo de Recoletos, donde posteriormente se levantó el convento de San Pascual. Aunque en un principio la calle estaba integrada sobre todo por ferreteros y anticuarios, en la actualidad es conocida como la calle de la moda, porque gran parte de sus tiendas están dedicadas a la venta de ropa de firma. El primero en abrir un local fue, Jesús del Pozo, quien en 1974, se instaló junto a la cestería Del Pozo de su padre. Luego siguieron Berlín, Ararat y Enrique P. considerados como los históricos de la calle. La moda que aquí se exhibe, es para un tipo de personas muy concretas que buscan ante todo, la originalidad y el diseño.

## AEROLÍNEAS: ¿CUÁNDO Y POR QUÉ RECLAMAR?

**Retraso del vuelo.** Los pasajeros tienen derecho a recibir información sobre el retraso de su viaje desde el primer momento. También tienen derecho de asistencia a partir de las dos horas de retraso, además de compensaciones económicas, si la demora supera las dos horas. La indemnización es de 250 euros para vuelos de corta distancia, de 400 euros para media y de 600 euros si es de larga distancia.

**Cancelación.** Cuando un vuelo se cancela, la compañía debe dar al pasajero la posibilidad de optar entre: el reembolso en siete días del coste íntegro del billete y uno de vuelta al primer punto de partida lo antes posible; o la conducción hasta el destino final en condiciones de transporte comparables. También deben ofrecer comida y bebida suficiente, según el tiempo de espera, o alojamiento en hotel, si tienen que hacer noche. Además las indemnizaciones económicas por

cancelación son entre 250 y 600 euros, según la distancia

**Overbooking.** Las compensaciones económicas son también de entre 250 euros y 600 euros, en el caso del overbooking. Es



una práctica comercial legal por la que las aerolíneas emiten más billetes que asientos de la aeronave. Actúan así al calcular que una pequeña parte de los viajeros no se presentan o

cancelan sus reservas. Cuando se produce una sobreventa, puede suceder compañía aérea deniegue el embarque a los pasajeros en un vuelo contratado. Si se está entre los afectados que se quedan en tierra, se tiene derecho a la indemnización.

**Extravío o deterioro de equipaje.** Se pueden exigir hasta 1300 euros por daño, retrasos o incidentes con las maletas. Si se llevan dentro objetos costosos, conviene hacer una declaración de valor antes de subir al avión al facturar el equipaje.

**JOSE LUIS REGUERA**

## ✦ ACTIVIDADES Y VIDA EN LOS CENTROS ✦

### VISITA AL CONGRESO

Todo un éxito ha sido la visita al Congreso de los Diputados de 25 personas preparada por Cristina, la lista de espera fue triplicada y tuvo como digo un éxito rotundo.

La explicación realizada por el personal del Congreso fue concisa y breve y todo salió a la perfección. Incluso tuvimos nuestro minuto de gloria con las fotos que nos hicieron en el hemiciclo y que fue el colofón.

Sinceramente da gusto cuando las salidas tienen esta aceptación y están tan bien preparadas por la monitora que en este caso nos acompañó. Enhorabuena, estamos esperando con gran ilusión la próxima, que seguramente sabrán superarse, que es lo que todos esperamos.



**CHEDES**

### ACTIVIDADES EN EL CENTRO DE MAYORES

Ahora que estoy en la juventud de la vejez, quiero exponer mi opinión sobre los centros de Mayores de la ciudad que vivo. Hace ocho años que participo y conozco el Centro de Juan XXIII. En el taller literario, nos reunimos una vez al mes mujeres y hombres. Allí hablamos sobre el libro que toca. Cada uno, después de leerlo individualmente, opinamos en conjunto lo que nos ha parecido. Es una delicia oír las opiniones de cada uno. Las monitoras y monitores tanto oficiales como voluntarios son personas excelentes.



Los lunes y martes por la tarde jugamos a las cartas en la cafetería un grupo de amigas acompañadas de un café bastante económico 0,80€, en estos ratos también nuestra mente trabaja, son juegos recomendados por los especialistas.

Este nuevo curso formo parte del taller de Prensa en el centro de Princesa. Llevo pocas clases, pero espero que esta nueva actividad para mí sea positiva como todas las que he realizado todos estos años en los centros de mayores. Creo que todos estos centros nos dan grandes ilusiones proporcionándonos nuevas amistades y sobre todo nos hacen salir y comunicarnos con más ganas de vivir. Solo veo un inconveniente, que somos muchas personas para tan pocos centros y las actividades insuficientes para todos. Ruego, solicito y agradezco a la concejalía de servicios sociales y mayores que siga aportando su gran apoyo a todo este numeroso grupo de ciudadanos, pues todo es mejorable. En estos centros, para mí, están bien gastados mis impuestos. Gracias por un trabajo bien hecho.

**ÁNGELA ANTÓN**

## ✧ ACTIVIDADES Y VIDA EN LOS CENTROS ✧

### ACTIVIDADES CULTURALES

Para los Amigos de +Maduros; Escribimos bastante en nuestro periódico +Maduros de variados temas, que son populares y amenos (esa es nuestra intención), pero es cierto que no escribimos sobre las actividades de nuestros Centros de Mayores.

Hay muchas, variadas y amenas que son conocidas de nuestros Lectores y Amigos, como son baile, informática, visitas a museos, sesiones de gimnasia, y otros que al ser cantidad no voy a enumerar, pero si quiero hacer hincapié, en una actividad que al ser este Autor interesado, está en posición de poder animar a todos los Amigos de +Maduros. En concreto me refiero a las actividades culturales, llámese, lectura, prensa, debates y tertulias sobre temas programados en cuanto a libros, escritores y temas de actualidad.

Sería largo si tuviera que mencionar a todos los centros que desarrollan esta actividad, pero como avanzada ahí dejo dos que son conocidas de nuestros amigos Maduros. En próximos comentarios de nuestro periódico ya ampliaré estas y otras actividades que se desarrollan en nuestros Centros de Móstoles.

A los que seguís estos comentarios en nuestros ejemplares de prensa, o bien como participantes en las actividades programadas, os animo a que sigáis con este trabajo que es el de " hacer, querer y poder" o lo que es lo mismo "participa, lee y escribe". Como tema a comentar, y como antes indico, marco dos actividades, que se vienen desarrollando en varios Centros, tales como La Princesa, aquí los martes 10-12 amigos Maduros hacen tertulia y debaten los



temas para la incorporación a nuestro periódico, que se publica cada equis tiempo (cuando se puede), ya nos gustaría que fuera más asiduo, no obstante hay que mencionar el gran trabajo que desde la Secretaría se hace para que esta labor vea la luz, la ilusión y las ganas colman nuestras aspiraciones. El Equipo que hace que esta idea siga con gran paso, pone ganas, colaboración y gran armonía muy importante entre todos.



En el Centro Juan XXIII, las tertulias que se vienen desarrollando tomando como base, los comentarios y disertaciones sobre escritores, sus obras y biografías, reúne en su sala de debates y tertulias a gran cantidad de Amigos que llevan como bandera la Actividad Cultural y que repasan, comentan y debaten las obras que se programan, que al final son de gran satisfacción y calado.

Y aquí me quedo

**DIEGO "EL TEA"**



## ---- ALGO DE HISTORIA ----

### LOS TRANVIAS DEL SIGLO XIX

La historia de los tranvías de Madrid se remonta al siglo XIX. Es el 31 de mayo de 1871 cuando se inauguró la primera línea, Sol - Salamanca, que su origen estaba servida por coches tirados por mulas.

A pesar de la oposición frontal del Ayuntamiento, que alegaba que las calles eran demasiado estrechas para este tipo de transporte, durante los últimos años del siglo XIX y los primeros del XX van surgiendo multitud de líneas. El crecimiento de la red es bastante descontrolado, por la cantidad de compañías que se encargan de la gestión de las mismas.



De forma paralela a los tranvías de tracción animal, surgen los tranvías de vapor, cuya misión es unir el centro de Madrid con las localidades cercanas. Las composiciones, de vía estrecha, las forman una locomotora y varios coches.

Los tranvías eléctricos llegan el 4 de octubre de 1898. Las primeras líneas eléctricas son Sol-Hipódromo. La electrificación supone una revolución para el tranvía, que en 15 años triplica su número de viajeros.

El cambio de energía también significa una mejora en la higiene de las calles, al haber menos animales en la vía pública, pero la instalación y el mantenimiento resulta más caro y no todas las compañías pueden afrontar estos costes. Además, la nueva velocidad alcanzada por estos coches supone que se produzcan algunos atropellos de peatones, que no podían asumir semejante velocidad.



El tranvía va a consolidar Madrid y está ligado en todo momento al desarrollo de la ciudad, permitiendo la creación de nuevos barrios más alejados del centro. Además, en aquella época era el transporte más usado.

**JOSE LUIS REGUERA**



## MITOS Y LEYENDAS

### LA MUJER MUERTA

Con los antepasados celtas de los segovianos está relacionada la leyenda de la Mujer Muerta, nombre con el que se conoce a las cimas que conforman uno de los perfiles montañosos más característicos del entorno de la ciudad. Según se cuenta, la viuda de uno de los jefes de la tribu celta que vivía en el castro donde actualmente se levanta el Alcázar, ofreció a los dioses su vida si impedían que sus hijos se mataran entre sí por la lucha por el poder y la herencia del padre. Cuando los hermanos estaban dispuestos a pelear, una gran nevada en pleno verano imposibilitó la lucha fratricida apareciendo al día siguiente una montaña nevada con la silueta de la madre, donde hasta el momento solo había llanura. Según la leyenda las dos nubes que muchas tardes se localizaban junto al rostro de la Mujer Muerta son los espíritus de los hijos que siguen acercándose a besarla.



### EL FRACASO DEL DIABLO - LEYENDA DEL ARZOEJO

Las leyendas tan apegadas a la esencia viva de las ciudades castellanas, relaciona la construcción del Acueducto con el mismísimo diablo. Según la tradición, una joven aguadora Segoviana, cansada de cargar con las cántaras que contenían el líquido elemento, ofreció su alma a Satanás a cambio de que él construyera, en una sola noche, un ingenio capaz de traer cómodamente el agua hasta la ciudad.

Arrepentida a última hora, la moza acudió a la virgen, para tratar de deshacer el trato, y consiguió de ésta el milagro de que el gallo cantara una hora antes del alba, cuando a los ángeles caídos les faltaba únicamente una piedra por colocar. El diablo perdió la apuesta y Segovia ganó un magnífico Acueducto.

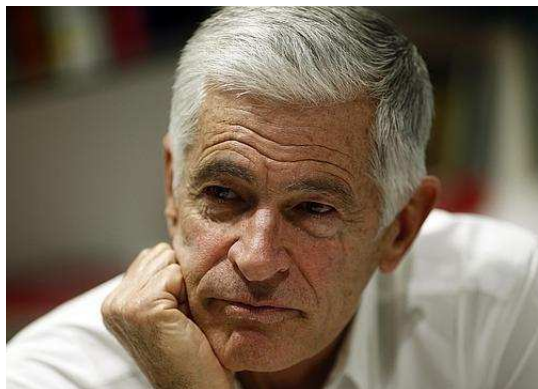


**MANUEL BRAVO**

## ACTUALIDAD

### ORGULLO Y SATISFACCION

Amigos *Maduros* y de la Mesa de Prensa: En pasadas fechas, fue un día que me llenó de ilusión, emoción y orgullo a plena expresión, el motivo no fue otro que ver en TVE el programa con la entrega de los Premios Princesa de Asturias, pero matizando esta ilusión comentaré que mi asombro fue mayúsculo al ver y observar que uno de los premiados fue el Reportero Americano, James Nachtwey, que desarrolla su actividad como "Reportero de Guerra". Pues bien digo que mi asombro fue mayúsculo, al observar la similitud del trabajo de este reportero con algo que yo ya había hecho en el ejercicio pasado, al presentar un trabajo mío al Certamen de Cuento Corto, que programa en la Quincena Cultural el Centro de Mayores Juan XXIII.



Pero ya no es solo la admiración hacia este Reportero y Fotógrafo, periodista cuya labor es fantástica, y sus trabajos admirados por todas las clases sociales, reportajes, fotografías y comentarios hacen mella en la opinión mundial, sino al ver que ese Gran Jurado de los Premios Princesa de Asturias, compuesto por un gran elenco de personajes de alto nivel dentro de la Cultura, Política y el Deporte, otorgan por unanimidad, el Premio a la Comunicación y Humanidades a este Gran Reportero, coincidiendo en el galardón con el trabajo de este "humildísimo apuntabletras".

Quiero matizar con este texto que no persigo ningún tipo de protagonismo como pudiera pensar alguna "mente alumbrada" (que siempre las hay), y sí felicitar a las personas que como yo, coinciden en este tipo de trabajo, tan comunicativo, colaborador y hasta humanitario, como es el de escribir y llevar información allá donde interese en lugares alejados y difíciles, sin importar el peligro que conlleva para la integridad física.

**DIEGO "EL TEA"**

### UN LOCO EN LA CASA BLANCA *por Manuel Quesada*

En estos días (estoy escribiendo en Noviembre), estamos asistiendo a algo que si nos lo hubieran dicho hace tiempo no lo hubiéramos creído. Un "señor" que se jacta de que por el hecho de ser multimillonario le puede tocar a cualquier mujer sálvese la parte. Pero lo más fuerte es que este energúmeno se presenta a las elecciones de Estados Unidos y las gana. ¿Cómo es posible que a este personaje le hayan votado una gran cantidad de mujeres y de hispanos cuando una de sus promesas electorales era echar del país a once millones de personas? ¿Cómo se puede poner en las manos de semejante loco la economía mundial? Porque queramos o no todo el mundo depende de cómo funcionen los americanos. No sé qué pasará con el cambio climático cuando este hombrecito, que además va a ser presidente del segundo país (después de China) que más contamina, dice que lo del cambio climático es un cuento de los chinos por la competencia comercial. Otro aspecto que me tiene acogotado es que este individuo sea la última persona que tenga la decisión de mandarnos a todos a tomar..... con el famoso maletín rojo. En fin, esperemos que alguien le haga entrar en razón y que no haga ni la mitad de las cosas que ha prometido y que podamos seguir, por muchas dificultades que tengamos.



## ACTUALIDAD

### HOGAR, DULCE HOGAR *por José Mora*

¿Qué harás hoy cuando llegues a casa?, ¿Una ducha? ¿Quizá un baño?, ¿Ver la tele? ¿O leer un libro? (personalmente, te recomiendo el libro). Bien ¿Qué pasa si mañana, por desgracias que tiene esta vida, una enfermedad o un ERE “algo normal a día de hoy” te quita el sueldo? A lo mejor llegaría el momento en el que no podrías hacer frente a tus gastos. A lo mejor llegaría el momento en que no te podrías plantear qué hacer cuando llegues a casa. Porque ya no la tienes. Porque no te han dado el tiempo necesario para buscar una solución a tus graves problemas y, de repente, te ves en la calle. Da gracias, tú no tienes hijos. O si, y ahora estas pensando en ellos. Todos tenemos responsabilidades, nadie está hablando de regalarle una casa a alguien que no quiere pagarla. Estoy hablando de familias con niños enfermos que no tienen CÓMO pagarla. O de profesionales de la construcción a los que cuando cumplen 50 años, ya nadie les contrata. Y necesitan seguir comiendo. La igualdad consiste en subir ó bajar los escalones para que todos estemos al mismo nivel dependiendo de nuestras circunstancias. La justicia no es dar una tarta entera a todos, sino un trozo proporcional a la necesidad del que lo recibe. Si yo tengo diez tartas, no necesito más. Si no tengo ni un pedazo, probablemente me venga bien una entera.



SOLIDARIDAD Un problema en el cual, ninguno de nosotros, nos hemos parado a valorar.

### LAS LEYES INÚTILES

Eso de la **orden de alejamiento** parece un mal chiste, si no fuera por las tragedias que suelen ir casi siempre unidas a esas situaciones. Es algo así como decirle a un niño: “Oye, eso no se puede tocar, ni saltar esa valla, ni romper un cristal con la pelota. Tienes que ser bueno. Desde hoy, queda prohibido portarse mal.” Naturalmente, el interfecto (en este caso el niño) hará lo que le parezca. El potencial acosador, también. A veces, incluso, puede provocar el efecto contrario al que se busca. Al que lleva dentro el germen de la violencia, del maltrato, de la agresión, no le van a detener unas determinadas normas, recomendaciones o “prohibiciones” si a posteriori no hay un seguimiento o un riguroso control, en orden a que se cumplan. Para esas mentes malvadas o enfermas puede, en muchos casos, ser incluso un acicate para llevar a cabo sus

malévolas intenciones. Todos los días estamos enterándonos de crímenes en los que el autor había sido condenado previamente con una **orden de alejamiento**, sin que ésta haya servido para nada. Algo parecido ocurre con las denuncias, que en la mayoría de los casos, y tal como están las cosas, en lugar de servir como medio disuasorio, incitan al denunciado a una acción vengativa. Y es que algunas leyes, o están mal hechas o son mal aplicadas. Habría que poner más y mejores medios para discriminar las denuncias falsas de las que tienen una base real, y con estas últimas, ser rigurosos e inflexibles con el denunciado, de manera que la víctima esté realmente protegida, pues con el sistema actual, podemos comprobar, dolorosamente, que muchas veces es peor el remedio que la enfermedad.

**MANUELA FORMOSO**



## Mi Ciudad-----

### UN MURO DE LADRILLO ROJO

De pronto me ha venido a la memoria los días que pasaba en Valladolid en casa de mis abuelos, cuando tenía las vacaciones del colegio. Me gustaba acompañar a mi abuela al mercado y teníamos que pasar por una calle con un muro de ladrillos rojos. No sé que habría detrás, pero a mí no me gustaba, me parecía triste y esa sensación la tengo todavía.

Ahora me lo recuerda cuando paso por las calles de Móstoles, o cualquier otra ciudad, y veo los comercios cerrados con el cartel de "se vende" o "alquila". Es como si la ciudad se estuviera muriendo poco a poco y los que abrieron esos negocios con la ilusión de prosperar, han perdido lo invertido y quizás sus esperanzas de salir adelante. Esa es una parte de la población, la que tenía un capital o lo pidió prestado. Por otra parte están los que, trabajando por cuenta ajena, con contrato fijo

incluso, con currículum de licenciaturas, másteres, cursos, cursillos etc. Y una experiencia laboral de muchos años, se ven en la calle y sin expectativas de encontrar un trabajo.

Y no me digan que no es para deprimirse y subirse por las paredes, cuando oyes a alguien decir que la economía está mejorando ¿la de quién? Y que han creado no sé cuantos puestos de trabajo ¿y por qué no dicen los que se están destruyendo diariamente? Ahora son los abuelos los que acompañan a sus hijos y nietos y gracias a sus menguadas pensiones, estos pueden ir tirando, algunos ni eso.

Reconozco que soy de los que ven el vaso medio lleno, pero la verdad, las perspectivas no son muy halagüeñas para hacerme cambiar de idea.

**M<sup>a</sup> CARMEN BARBAT**

### ALUMBRADO EN ALGUNAS CALLES *por Toñi Martín Barba*



Desde hace algún tiempo, con esto del plan de ahorro de energía que nos quieren meter en la cabeza a toda costa, el Ayuntamiento de Móstoles también se ha puesto "manos a la obra" y en algunas calles y avenidas principales como son la Avda. de la Constitución y la calle Antonio Hernández, entre otras, han modificado el alumbrado por las luces de bajo consumo. Pero lo han hecho de tal manera, que en cuanto anochece, da casi miedo ir por esas calles y sobre todo es bastante deprimente. Las farolas que han puesto no dan apenas luz más que al pie de las mismas y todo el resto de la calle está como en penumbra. Eso en las calles principales. No sé cómo estarán en algunos barrios. En el de La Princesa no nos podemos quejar, se ve bastante bien de noche. Las referidas farolas son además feas y antiestéticas. Hubiera sido mejor que las pusieran más separadas y que iluminaran más. También me gustaría decirle al Sr. Alcalde qué pasa con la salida de la calle Bécquer hacia la Avda. Portugal. Es muy necesaria su apertura por la aglomeración de tráfico que se forma, sobre todo por las mañanas a primera hora en la confluencia de la calle Juan Ramón Jiménez con la de Av. Alcalde de Móstoles. Al abrir la calle Bécquer de frente, muchos vehículos saldrían por ahí hacia la Avda. Portugal, y se descongestionaría bastante la otra esquina. ¡A ver qué pasa con las promesas electorales que tan pronto se olvidan cuando se llega al poder!...



# OCURRENCIAS

## MI PRIMERA VEZ

Estaba nervioso, he de confesarlo. Era nuestra primera cita y, aunque no se trataba de una cita a ciegas pues ya la conocía, esta primera vez me ponía nervioso. Si, la había visto muchas veces, como supongo que ella a mí, pero solo eso, vernos. Sin tratar de averiguar nada uno del otro y cruzando nuestros caminos sin tan siquiera mirarnos, al menos lo que se dice una mirada intensa. La suerte estaba echada. Aquella



tarde/noche era nuestra primera cita. Nos conoceríamos a fondo y, quien sabe, tal vez iniciáramos una fuerte y duradera relación, algo que me preocupaba pues me gusta la libertad. Estaba radiante, he de reconocerlo, y con una mirada tan profunda que se adivinaba todo su interior en la misma. No pude reprimirme y pasados unos minutos comencé a tocarla. Quería conocer y sentir todos los secretos que escondía bajo su pálida y suave piel. No pasó mucho tiempo y supe que estaba preparada y entregada,

sin oponer resistencia alguna, dejándome hacer. La puse un poco de gel suavizante para que todo fuera más suave e introduje mi ropa en su amplio vientre, cerré su ojo acusador y presioné el botón de start, el único que no había tocado anteriormente.

Cerré los ojos, apreté los puños y esperé..... fueron unos segundos angustiosos hasta que, finalmente, escuché claramente como comenzaba a entrar el agua. Respiré hondo y me fui al salón a relajarme fumando un pitillo y escuchando música.

Para ser mi primera vez no había estado tan mal.

Si, olvidé el jabón, pero ya hubiera sido demasiado acierto para un novato.

**JOSÉ LÓPEZ**

## JUSTO O INJUSTO

Justicia o injusticia, estamos muy familiarizados con estos términos que se emplean con frecuencia cuando juicios con jueces dictan sus sentencias que siempre hay que acatar. Como se oye hasta la saciedad, no vamos a estar analizando esto, pues por muchas normas y leyes que hay aprobadas, tiene un factor muy importante el abogado que los defienda y sepa llevar el caso a favor de su defendido, que si es favorable será "justo" aunque para otros sea "injusto".

Vamos a comentar temas más sencillos, como conseguir plazas en distintos organismos o centros. Se establecen unas bases o reglamentos recurriendo a exámenes o sorteos para que todos tengan la misma oportunidad y todo sea justo para los aspirantes, desarrollándose todo con normalidad, pero siempre hay alguna alteración voluntaria o involuntariamente. La mayoría de las veces pasan desapercibidas cuando además no son situaciones con demasiada importancia y no se llega a reclamar y en algunos casos, al no ser correctas, alguien se ve perjudicado, por lo cual sería necesario corregirlo.

"Justo" para unos, "injusto" para alguien, pues te das cuenta que unos tienen lo que a otro se le ha negado. Por lo tanto no todo es "justo" para todos y puede ser "injusto" para algunos.

Quizás haya que aprovechar las oportunidades y demostrar interés por lo que conseguimos pero lo justo es decir " el mejor escribano pone un borrón".

**CHEDES**

## EL RINCÓN DEL LECTOR



### A ESOS SERES PEQUEÑITOS *Por Alejandro Vicente*

Esos seres tan pequeñitos que  
Si miras en su carita,  
Con la mirada te dicen,  
Por qué me niegas la vida.

En sus lamentos suplican  
Quiero nacer, soy un niño,  
Quiero darte mil besos  
Y entregarte mi cariño.

Si reflexionas un poco  
Y te paras a pensarlo  
Llegarás a comprender  
Que Dios te puede ayudar.  
Ese día del mañana

Que tú abrasces a tu hijo,  
Tendrás la gran recompensa  
De su amor tan infinito.

Llegarás a mayor,  
Tendrás nietos algún día  
Volverá a repetirse  
El misterio de la vida.

Soy pequeñito dejarme vivir,  
Después dejarme que yo decida,  
Con mi vida que es mi vida,  
Y con la ayuda de Dios el sabrá  
Lo que de mi quiere.

[masmadurosmostoles@gmail.com](mailto:masmadurosmostoles@gmail.com)

### PARA TODOS LOS PÚBLICOS

**E**scribí este artículo después de una charla que tuve este verano pasado con unos amigos, en la cual cada uno exponía sus opiniones y quejas propias de nuestra edad.

Para alcanzar un nivel de vida sano, que nos permita prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles, que entre las principales comprenden las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, obesidad, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas, es importante impulsar y promover la práctica de hábitos saludables como:

- *Realizar ejercicio físico diario: caminar, correr, nadar, bailar, andar en bicicleta.*
- *Comer diariamente verduras y frutas.*
- *Tomar abundante agua natural.*
- *Reducir el consumo de golosinas como caramelos, chicles, gaseosas azucaradas.*
- *Reducir el consumo de grasas evitando las frituras, mantequilla o manteca.*
- *Reducir el consumo de sal.*
- *Reducir el consumo de alcohol.*
- *Eliminar el consumo de tabaco.*



**PABLO SANTOS**

## #PASATIEMPOS *por Pablo Santos*

---

### **SOPA DE LETRAS** *Busca estos diez nombres familiares en INGLÉS:*

D	I	N	A	X	O	W	A	R
A	U	N	T	O	L	I	M	I
U	E	S	O	N	F	F	O	B
G	A	I	T	S	X	E	T	R
H	U	S	B	A	N	D	H	O
T	I	T	D	Y	I	H	E	T
E	R	E	P	A	E	O	R	H
R	A	R	T	O	C	E	W	E
Q	F	A	T	H	E	R	I	R

Padre \_\_\_\_\_

Madre \_\_\_\_\_

Marido \_\_\_\_\_

Esposa \_\_\_\_\_

Hermano \_\_\_\_\_

Hermana \_\_\_\_\_

Sobrina \_\_\_\_\_

Hijo \_\_\_\_\_

Hija \_\_\_\_\_

Tía \_\_\_\_\_

### **CURIOSIDADES DEL REINO ANIMAL**

- La lengua del camaleón puede ser tan larga como su cuerpo.
- Las ostras pueden cambiar de género varias veces durante su vida.
- Los caballitos de mar son monógamos y se emparejan de por vida.
- Las tortugas galápagos duermen hasta 16 horas al día y pueden estar un año sin alimentos ni agua.
- El ojo del avestruz es más grande que su cerebro.
- La jirafa es el único mamífero que no tiene cuerdas vocales, por lo que es muda.
- Los peces de mar pueden padecer de sed.
- El koala nace ciego y sin pelo, pesa menos de un gramo y mide unos dos centímetros.
- Los erizos ven todo de color amarillo.



