

LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO

NUESTRO TEMA:

COMUNICACIÓN Y DIÁLOGO

PÁGINAS 13 A 16

en el interior

Camino
de Santiago
para mayores

PÁGINA 7

Campaña "buen
provecho"

PÁGINA 7

Nueva campaña 2004-2005
de los viajes del
IMSERO

PÁGINA 9

El Día del Mayor
en Castilla y León

PÁGINA 10

Semblanza de Isabel
de Castilla
-la reina católica-

PÁGINA 17

Reflexiones
sobre el otoño

PÁGINA 17

La Ley de
dependencia

PÁGINA 18

Coplas que
cantaban los ciegos
en el año 1915

PÁGINA 24

Desatascar al anciano
y al enfermo
de Alzheimer

PÁGINA 28

Las personas necesitamos, por naturaleza, comunicarnos con los demás, tanto si tenemos alegrías como tristezas.

sumario



LA PANERA

N.º 7 - Octubre 2004

EDITA:

Gerencia de Servicios Sociales
de Castilla y León

EQUIPO DE REDACCIÓN:

Felicitas Barrio González
Emilia González Álvarez
Jesús Martínez Herrero
Manuel Peñamil Lobato
Fernando Rodríguez Peláez
Ángel Sánchez del Palacio
Rosy Tejeiro
Fernando Franco

COORDINACIÓN:

Mercedes González Rojo

EQUIPO COLABORADOR:

Joaquín Luna

IMÁGENES CEDIDAS POR:

Marcos de la Cuesta García
Mercedes González Rojo
Ángel Sánchez
Centros de Personas Mayores
León I y León II

DISEÑO GRÁFICO, MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN:

RSP Sistemas Gráficos, S.A.
Depósito Legal: LE-1482-2002

AGRADECIMIENTOS:

El equipo de redacción agradece una vez más a cuantas personas colaboran con su material o su trabajo a la consecución de esta nueva revista.

La redacción de la revista, no se hace responsable ni está necesariamente de acuerdo con las opiniones que se dan en esta revista.

PÁGINA

EL EDITORIAL

Cumplimos dos años. *Por Mercedes Glez. Rojo* 1

CULTURA Y TRADICIONES

Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

Los traperos. *Por Nieves P. Rodríguez* 2

Los serenos. *Por Jesús Martínez* 3

Parte 2: COCINA TRADICIONAL

Bonito en conserva 4

Los higos: Higos secos 4

Vinagre de higos 4

Higos matamoscas 4

Mousse de melón 5

NOTA DE PARTICIPACIÓN 5

NOTICIAS BREVES

SOBRE ACTIVIDADES

Semana cultural fin de curso 2003-2004 6

Camino de Santiago para mayores 7

Campaña "Buen provecho" 8

SOBRE VARIOS

Sobre el nuevo Centro Colón 9

Nueva campaña de los viajes del IMSERSO 2004-2005 9

El Día del Mayor en Castilla y León 10

LA ENTREVISTA

Hoy: Félix Barragán Ámez, *entrevistado por Ángel Sánchez* 11 a 12

NUESTRO TEMA: COMUNICACIÓN Y DIÁLOGO

El diálogo como método saludable de colaboración
al bienestar del otro. *Por Fernando Rodríguez Peláez* 13 a 14

Facetas del "diálogo" mostrado en algunos medios
de "comunicación". *Por Felicitas B. González* 15 a 16

OPINIÓN Y PARTICIPACIÓN

Reflexiones sobre el otoño. *Por F. Franco* 17

Semblanza de Isabel de Castilla -la Reina Católica-. *Por Fernando Rodríguez* 17 a 20

El puñetero dinero. *Por Fernando Franco* 21

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Definiciones de términos de uso común en dietas y productos alimenticios 22

Historia de las legumbres y sus beneficios en la dieta diaria 23

SECCIÓN CULTURAL

Coplas que cantaban los ciegos en el año 1915 (Siglo XX). *Por Miguel Jano Colomo* 24

Romance del Gran Capitán. *Por Rosy Tejeiro* 25

FRASES PARA PENSAR 26

PÁGINAS DE CREACIÓN

Hombres del mundo. *Por F. Barrio* 27

Mi niño. Canción de cuna. *Por Emilia González* 27

AGENDA Y DATOS DE INTERÉS

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

Ley de Dependencia 28

Desatascar al anciano y al enfermo de Alzheimer 28

Concurso español de canarios 28

TELÉFONOS ÚTILES 29

EJEMPLAR GRATUITO

Cumplimos dos años

Por **Mercedes Glez. Rojo** (Coordinadora del Proyecto)



Llevamos ya ocho revistas en estos dos años de andadura de un proyecto que comenzó un día con mucha ilusión. A lo largo de este tiempo, en que la mayoría se han mantenido firmes, unos se han ido y otros han llegado de la mano de sus ocupaciones y sus aspiraciones.

Durante este periodo, como coordinadora del equipo de redacción, he visto el esfuerzo de estas personas por hacer realidad una ilusión, la de escribir, la de comunicar sus experiencias, saberes y sentimientos a los demás, la de trabajar para compartir una información que abra expectativas en sus compañeros y compañeras de jubilación. Y les he visto preocuparse por mejorar en su forma de escribir, de expresarse, como un reto más en su vida. Los textos que al principio llegaban en pañales, llegan hoy más corregidos, más pensados, no sólo sentidos; y de su mano muchos hacen ya sus pinitos en las nuevas tecnologías, atreviéndose con el ordenador y los correos electrónicos.

De la mano de la revista, que sabemos muchos esperáis con interés número a número, han ido creciendo también las colaboraciones, haciéndonos sentir a todos que tenemos un hueco entre vosotros.

Recuerdo vagamente el día en que comencé a trabajar con vuestro colectivo como un momento lleno de miedos e inseguridades. No sabía si podría hacerlo bien, no sabía si encajaría y sería capaz de transmitir todo lo que quería transmitir. Desconocía de cerca vuestra realidad y vuestras inquietudes reales. Pero poco a poco me encontré cada vez más cómoda trabajando entre vosotros y ese trabajo me supuso un enriquecimiento más en vida y en mi experiencia. Descubrí las enormes inquietudes que muchos de vosotros poseáis y me propuse aprovecharlas por vosotros y por los demás. También por mí misma. Disfruté de la capa-

cidad de absorción de las personas que se acercaban a estas nuevas actividades, aunque a veces también existiesen malos momentos, situaciones difíciles que fue necesario limar y equilibrar.

...han ido creciendo también

las colaboraciones, haciéndonos

sentir a todos que tenemos

un hueco entre vosotros...

Pero me complací con el firme empeño de no rendirse a lo ya vivido de cuántos participaban, con el seguro propósito de conseguir nuevos aprendizajes, de aceptar nuevos retos... y hoy, en ese largo proceso que con este grupo dura ya más de dos años, puedo decir que me siento orgullosa -un poco como la madre que ayuda a sus retoños a conseguir sus metas en la vida- de haber formado parte de este conjunto de personas que ha logrado sacar a flote y mantener durante ocho números un proyecto que ellos mismos diseñaron eligiendo sus secciones y su forma, y que quisieron bautizar con un nombre tan cargado de significados.

Sirvan hoy esta líneas para dar público aplauso a todos ellos de los logros conseguidos y de los que, estoy segura, aún van a seguir consiguiendo con su afán por "aprender a cualquier edad", como uno de los redactores expresaba en algún trabajo, y para transmitirles mi orgullo y mi entusiasmo por haber podido acompañarles en este periplo que espero continúe mucho tiempo, logrando en el camino la colaboración de muchos otros y el seguimiento de la mayoría.

Gracias a todos y ánimo para seguir llenando de contenido e ilusiones, día a día, "La Panera" de nuestra vida.



Mayo en Jiménez de Jamuz. Hoy en día los traperos como tal casi han desaparecido de nuestro paisaje cultural. Otras figuras como vendedores ambulantes con toda clase de baratijas, les han sustituido, fundamentalmente de la mano de personas de otras razas y culturas que buscan en este comercio una forma de ganarse la vida.

Los traperos

Por **Nieves P. Rodríguez**

Esto que voy a comentar no es propiamente un oficio, pero sí un modo de ganarse la vida que ha desaparecido. Me referiré a los traperos.

Iban por los barrios, elegían un lugar apropiado y extendían en el suelo unas telas sobre las que colocaban su mercancía, que sobre todo eran platos y tazas; al menos eso recuerdo.

Compraban hierros y trapos, así que si en casa había alguna de esas cosas o las dos,

se llevaban al trapero y se le cambiaban por algún cacharro; el que más interesara en ese momento. Las telas de lana se pagaban a mejor precio que las otras.

Se hacía el intercambio y si lo elegido costaba más, se le daba al trapero la diferencia en metálico y se iba uno tan contento de llevarse algo nuevo, a cambio de cosas de desecho que estorbaban en casa.

¿A que muchos de ustedes aún lo recuerdan?

Los serenos

Por **Jesús Martínez**

Se trata éste de un personaje que en la actualidad ha desaparecido. Lo catalogaremos como empleado en una tradición que dejó de verse allá por los años cincuenta, una figura representativa de poblaciones grandes y capitales, aunque en los pueblos pequeños era inexistente. Podíamos encontrar dos versiones de los mismos; una primera, los funcionarios de los ayuntamientos; y una segunda en la que se les podría catalogar como trabajadores autónomos y puestos casi hereditarios.

*...lo más llamativo de estos señores
es que al realizar el recorrido,
en ciertas ubicaciones de las calles,
solían cantar el tiempo...*

En cuanto a los primeros, funcionarios empleados del ayuntamiento (como en la población de donde yo procedo), se dedicaban sólo a realizar esta función. En mi localidad eran tres y normalmente hacían la ronda de noche por pareja. Como tenían que tener un día de libranza a la semana y festivos, el que hacía el número tres se le podía conceptuar como cubre bajas. De esta forma el servicio estaba garantizado. Su misión solía comenzar con la ronda a las doce de la noche. Se pasaba el resto de la misma de ronda por la población hasta su finalización al venir el día. Lo más llamativo de estos señores es que al realizar el recorrido, en ciertas ubicaciones de las calles, solían cantar el tiempo: *las doce y serenooo, las tres y nublado, las cuatro, el cielo se cae a pedazoos...*

Los segundos se daban ya en grandes poblaciones, capitales, etc. Entraban dentro de los denominados autónomos. Su misión la realizaban por sectores de calles y plazas, con el fin de abrir los portales de las casas.



En las grandes ciudades los serenos eran también los encargados de abrir las pesadas puertas de los portales que se cerraban a los vecinos a partir de una cierta hora. A menudo se trataba de grandes y pesadas llaves que no era cómodo de llevar encima.

Iban provistos de un manajo de llaves de los diferentes portales de su sector, se les llamaba con las palmas de las manos haciéndolas sonar al mismo tiempo que se les llamaba, "serenooo" y si estaba cerca contestaba "vaaa", acudiendo raudo con el fin de abrir la puerta del portal correspondiente, claro está, normalmente previo el correspondiente pago de la famosa propina, propina que en estos casos era el sustento de su profesión por la cual no tenían otra remuneración, siendo ésta su única paga, que unas veces sería mayor y otras menor.

Como curiosidad añadiremos que esta profesión, muy extendida en Madrid, contaba con el mayor porcentaje de "serenos" procedentes de la región asturiana, concretamente de los concejos de Luarca y Pola de Allende.

En cuanto a la mención hecha a lo hereditario de los puestos, no es que fuera así exactamente, aunque sí se le parecía bastante, ya que pasaban entre familiares o paisanos de unos a otros, o al menos esto es lo que se comentaba.

COCINA TRADICIONAL

parte 2

En esta ocasión han sido nuestros compañeros Fely, Jesús y Emilia los que se han encargado de recopilarnos algunas recetas propias de estas fechas. Algunas llegan a nosotros desde puntos tan lejanos de nuestra geografía como tierras de Granada, gracias a la labor siempre atenta de nuestros colaboradores. Los buenos

resultados, dependen siempre de la mano experta y cariñosa que sabe aplicarlas. Todas ellas son recetas que nos permiten retomar un poco de la calidad y el buen hacer que se van perdiendo en muchos de los productos tan preparados que llegan hoy a nuestros hogares. Merece la pena probarlos.

Bonito en conserva

INGREDIENTES:

<i>10 kg. de Bonito</i>
<i>2 litros de aceite</i>
<i>1 litro escaso de vinagre</i>
<i>Sal</i>

REALIZACIÓN:

Se parte el bonito en rajas grandes y se pone a cocer en una olla amplia en aceite, vinagre y sal. Cuando se desprenda la espina, el bonito estará cocido.

Se le quita la piel y las espinas, se deja enfriar y se mete en tarros. Se cuele el caldo de la cocción, se echa un poco en los tarros y se terminan de llenar con aceite.

Se cuecen al baño maría. No conviene salarlo, ni cocerlo demasiado. Si no gusta el vinagre, se puede cocer en aceite.

Higos secos

Una vez maduros los higos, se los pone a secar en un elemento que tenga transpiración, -una red por ejemplo-, de forma que los mismos tengan ventilación por todas las partes. Después de unos días, y ya secos, se aplastan un poco y se espolvorean echándoles harina por encima. Así quedan listos para consumir.

Vinagre de higos

Los últimos higos que quedan en las higueras y los que se caen al suelo, se aprovechan para hacer un buen VINAGRE. Se re-

cogen en un cubo u otro elemento que no tenga perdida, y se cubren con agua. Se mantienen en ésta de dos a tres meses. Pasado este tiempo de fermentación, se amasan, y se filtra el líquido por un paño o red muy fina, para que no pasen posos. El líquido resultante es el vinagre. Se envasa y listo para consumir. Este vinagre es de muy buena calidad.



Higos matamoscas

Los residuos que nos quedan después de haber fabricado el vinagre, también tienen su utilidad. Estos se vuelven a echar en agua y el producto que genera, sirve para eliminar moscas y mosquitos.

El líquido que se consigue de esta vez se deposita en una botella de litro y medio o dos litros hasta la mitad de la misma. Se tapa y en la mitad de la botella se hacen dos agujeros para que entren las moscas. Una vez dentro ya no pueden salir. Esto sí que es una trampa.

Mousse de melón

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

1 melón
1 cucharada y media de jugo de limón
6 cucharadas de leche condensada
3 huevos

REALIZACIÓN:

Vacíe el melón y lícuelo dejando varios trozos para adornarlo. En el vaso de la licuadora agregue la leche condensada, el jugo de limón y las yemas de los huevos. Licuar todo muy bien. Bata las claras a punto de suspiro y mezcle en forma envolvente con la preparación anterior. Refrigere la mezcla.

Debe servirse a la pocas horas de preparado. Antes de servirlo, decorar con trocitos de melón y chocolate para taza rallado.



NOTA DE PARTICIPACIÓN

La participación general en la revista se va animando número a número. Nos siguen llegando trabajos de distintos puntos de la provincia, no sólo de los compañeros y compañeras que son socios de los dos Centros a los que esta revista representa. Aunque no todo pueda ser incluido en un mismo número, esto es lo que estábamos esperando para darle una verdadera riqueza a la revista en si misma en sus distintas secciones. Se intentará ir publicando todos los trabajos recibidos en este sentido, *(aunque no pueda hacerse todo en la misma revista, se van archivando para ir dándoles salida sucesivamente)*, y para que nuestra labor pueda ser en este campo más productiva y sencilla, seguimos insistiendo en las características que dichos trabajos deben tener:

- **Apartado de cocina tradicional:** para el próximo número buscamos platos tradicionales relacionados de nuevo con los momentos invernales y las actividades que en tono a ellos se celebran; algunos coincidirán con los consumidos en torno a distintas labores agrícolas o ganaderas, otros con momentos festivos, la Navidad, el Carnaval, etc., siempre insistiendo en que preferiblemente sean de nuestras comarcas, y aún mejor si están hechos con productos propios de la zona. Será necesario incluir en los trabajos: época concreta del año y momento de consumo a los que se refiere y zona en la que se hacía. La extensión de los trabajos será de 2 a 3 recetas por persona como máximo. El informante deberá especificar como datos personales su nombre, dirección, D.N.I. y edad *(que serán de uso exclusivo para el equipo de redacción de la revista)*. En la publicación –salvo que se nos especifique lo contrario– sólo aparecerá el nombre del correspondiente colaborador.
- **Apartado de oficios que se pierden:** Se seleccionarán principalmente aquellos relacionados con la experiencia personal del autor o con la experiencia real a partir de recuerdos. La extensión, en este caso, será de 1 a 2 folios como máximo. Se amplía la participación a actividades de carácter tradicional, aunque no se refieran propiamente a oficios. Interesante también especificar la zona a la que el autor se está refiriendo en el trabajo.

La presentación de los trabajos deberá ser perfectamente legible, para facilitar correctamente la transcripción de los mismos.

Fecha última de recogida de los trabajos: **10 de noviembre**, para que puedan entrar en el siguiente número. Los recogidos después de esta fecha pasarán al archivo de reserva de la redacción, que los irá rescatando para los siguientes números.

Lugar de recogida: Centros de Personas Mayores de la C/ Colón o de San Isidoro, especificando: para la revista "LA PANERA".



Homenaje a las personas de más edad de los dos Centros.



Actuación de los Coros de los Centros León I y León II.



Momento de la Misa en la Candamia.

Semana cultural fin de curso 2003-2004

Como ya viene siendo habitual, los Centros de Día León I y León II, organizaron en la última semana de mayo, la Semana Cultural correspondiente al fin de curso, en esta ocasión correspondiente al periodo 2003-2004. Los eventos programados con tal motivo contaron con un notable éxito de programación y participación, en una variada gama de actividades, muchas de las cuales estuvieron protagonizadas por los propios participantes en las acciones representadas. Como no tiene ningún sentido repetir el pro-

grama seguido, que en su día recogimos en el anterior número de la revista, sí queremos dejar testimonio visual de algunas de dichas propuestas.

Toda la programación se llevó a cabo con gran éxito, tanto en la ejecución de las acciones reseñadas como en la participación del numeroso público que a las mismas acompañó con su presencia.

Sólo nos queda desear que en el próximo ejercicio, ya comenzado, podamos todos volver a disfrutar de un evento semejante.

Camino de Santiago para mayores

Organizado por la Junta de Castilla y León, entre el 31 de mayo y el 6 de junio, se realizó una peregrinación a Santiago reservada para personas mayores de las nueve provincias de esta Comunidad, evento programado al coincidir este año en "Jacobeo". Con salida desde Burgos para culminar en la ciudad compostelana, se organizó un recorrido mixto en el que parte de las etapas se hicieron caminando y el resto en autobús.

Participaron en la actividad un total de 148 personas, entre caminantes y responsables, distribuidas en tres grupos de tal manera que cada uno de los mismos realizaban un tercio del total del Camino. Cada equipo estaba formado por integrantes de tres de las nueve provincias participantes. El grupo A, formado por León, Burgos y Segovia, realizó a pie las siguientes etapas de la ruta:

Primer día: Burgos – Hornillos del Camino (19 km.).

Segundo día: Itero de la Vega – Frómista (13'7 km.).

Tercer día: Sahagún – El Burgo Ranero (19 km.).

Cuarto día: Astorga – Castrillo de los Polvazares (6 km.) acompañados de tamboritero.

Quinto día: Tras haber pernoctado en Santiago y haber asistido a la misa del Peregrino, por la tarde se realiza la etapa Monte del Gozo – Catedral de Santiago, con Santa Misa y baile de botafumeiro.

Sexto día: Retornamos a nuestros hogares, tras detenernos en Villafranca del Bierzo para comer y realizar una pequeña visita turística.



Grupo de mayores a Santiago a su paso por Burgos.



Grupo de mayores a su llegada a Santiago de Compostela.

Como resumen podemos añadir que la mayor parte de las personas que realizan el Camino, cualquiera que sea el modo de transporte que utilicen, quedan con ganas de volver a realizarlo.

Y como broche final yo añadiría que "El Camino de Santiago" devuelve al peregrino los valores humanos y espirituales entre los que destacan la solidaridad y la concordia.

NOTA DEL EQUIPO

Nuestro compañero de redacción Jesús Martínez Herrero tuvo la suerte de participar en esta experiencia y ha sido él quien nos ha facilitado los datos sobre la misma. Le deseamos nuevos ánimos para continuar en otras ocasiones una peregrinación que sabemos significa mucho para él. Enhorabuena por haberla concluido con buen pie.



Niños y niñas participantes en la campaña con voluntarios del aula de informática.

Campaña “Buen provecho”

Como en años anteriores, la Fundación “la Caixa” llevó a cabo durante las vacaciones de verano la apertura de las ciberaulas a distintos colectivos de niños, en apoyo de actividades intergeneracionales en las que los mayores integrantes en la Asociación de Voluntarios de Informática les enseñan a navegar por Educalia (www.educalia.org).

En esta ocasión, y en el Aula de informática del Centro de Personas Mayores de la Consejería de Bienestar Social León II, se celebró el curso entre los días 12 y 28 de julio del presente año, dirigido a niños entre 7 y 12 años, durante dos jornadas cada semana de una duración de 2 horas diarias, para la promoción del programa el “Buen Provecho” dirigido a la consecución de los siguientes objetivos:

- Diferenciación de los nutrientes más importantes para el organismo.
- Elaboración de platos sabrosos y a la vez saludables.
- Conocimiento y prevención de los trastornos alimentarios.
- Descubrir la diversidad cultural en la alimentación a través de recetas de todo el mundo.

El desarrollo del temario se realizó por medio de una serie de juegos:

- **El juego de la pirámide**, que consiste en colocar en el lugar adecuado de los tres cuerpos en que se divide, cada uno de los alimentos que van apareciendo en la pantalla, con lo que se consigue una puntuación;
- **“Cómete al mundo”**, que informa sobre los alimentos utilizados en los distintos países de todo el mundo y permite, además, al niño o niña elaborar una receta que puede enviar a quien desee por medio del correo electrónico;
- **“¿Quieres más?”** que trata de la alimentación y salud, alimentación y cultura y alimentación y pobreza;
- **Hábitos alimentarios**, a través de los titulares Hoy hablamos (Artículos de actualidad, debate, para saber más), Trastornos de la conducta (Bulimia, anorexia, obesidad y sobrepeso).

Al final del curso se entregó, a cada uno de los asistentes al curso, una camiseta con el dibujo de la “Bombilla”, alusiva al programa.

Sobre el nuevo Centro Colón

Las obras del nuevo Centro Colón van avanzando y han entrado en su fase final. Según las informaciones recibidas, esperamos poder contar con las nuevas instalaciones para finales de año. Sin duda un buen regalo de Reyes para cuantos realizamos actividades y disfrutamos de los servi-

cios que nos ofrece el Centro: unas instalaciones más modernas y esperamos que más preparadas para recibir todo el programa de trabajo.

En las plantas superiores se instalará la Gerencia Territorial que compartirá edificio con el propio Centro.



Lloret de Mar como destino en los programas de ocho días es una de las pocas novedades que ofrece la nueva campaña 2004-2005.

Nueva campaña de los viajes del IMSERSO 2004-2005

A partir del día veintiséis de Septiembre y hasta el día dos de Octubre se ha llevado a cabo la oferta de solicitud de los destinos pertenecientes a la campaña de este año.

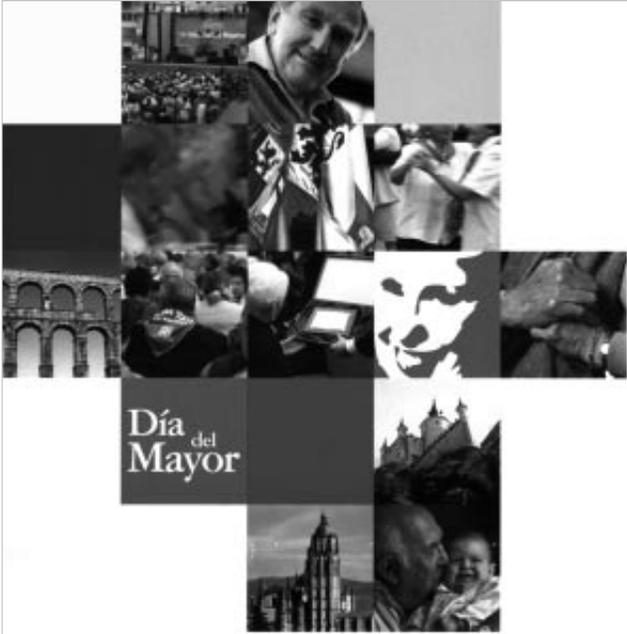
Pocas novedades hay que añadir respecto a campañas anteriores. En los destinos para los programas de QUINCE días: Mojácar, Matalascañas, Benidorm, La Manga, Mallorca, Salou, San Carlos de la Rábida. Como oferta de los de OCHO días, la anteriormente especificada más Lloret de Mar. Las fechas de disfrute, en periodos que van

desde el día VEINTIUNO DE OCTUBRE, hasta el día TRES DE MAYO, aunque no en todos los casos.

Respecto a la fórmula de la asignación para las solicitudes no se ha generado ninguna novedad, ha sido como en los pasados años.

Y en cuanto a los precios sí que hay alguna novedad, ya que han sufrido una pequeña variación hacia la BAJA con respecto al pasado año, aunque sin llegar en ningún caso a los 10 euros de diferencia.

El Día del Mayor en Castilla y León



Día del Mayor

La junta con LOS mayores
segovia
2004

1 de octubre de 2004
Conservatorio Profesional de Música

 **Junta de Castilla y León**

De dichos actos recuperamos aquí, en esta breve reseña, un pequeño fragmento de la conferencia que impartió el escritor abulense, y Premio Cervantes de las Letras, Don José Jiménez Lozano, al reivindicar la palabra "viejo" que antes se usaba para definir a quienes en la actualidad llamamos y nos llaman "Personas Mayores": *"el que es viejo lo es porque ha vivido y está contento de haber llegado hasta tan proveya edad, por lo tanto creo que no hay que ocultarlo. Pero ahora ellos están sorprendidos de lo que pasa porque la sociedad parece empeñada en desplazarlos"*.

También destacamos la intervención del Sr. Gerente de Servicios Sociales de la Junta, quien se refirió a la petición de traspaso de los Viajes del IM-SERSO (Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales) a la Junta de Castilla y León. Así mismo se refirió a las conclusiones de las Jornadas sobre Atención a Personas Mayores Dependientes que también se habían celebrado en Segovia, y declaró que "la intención del Gobierno

El día 1 de octubre es el Día Internacional del Mayor, por una resolución de las Naciones Unidas que fue tomada allá por el año 1999.

Como es habitual, todos los años se celebra este Día en nuestra Comunidad, habiendo correspondido este año hacerlo en la ciudad de Segovia, con una serie de actos a los que asistimos unas 400 personas Mayores, en representación de los Centros y Residencias de Mayores.

Regional es la de mantener sus esfuerzos para garantizar un correcto desarrollo de las políticas para Mayores, basadas en la asistencia a domicilio y en más plazas residenciales y Centros de Día".

Finalmente, el Gerente hizo entrega de una placa a cuatro personas mayores de la provincia de Segovia, que en este año han alcanzado los CIEN años de edad, en representación de los 900 que en Castilla y León cuentan con un siglo de vida.

Abrimos con este trabajo una nueva sección en nuestra revista: "la entrevista", a través de la cual pretendemos mostrar a nuestros lectores el perfil de distintas personas de nuestra realidad, ligadas a nosotros por distintos aspectos. Será una forma de intentar acercar el personaje, de desmitificar su trabajo y de aportar experiencias y pensamientos en relación con nuestras realidades. Cualquiera puede ser el objetivo de nuestra entrevista. En ocasiones nosotros mismos la elegiremos pero también aceptamos propuestas de nuestros

lectores si hay alguna persona o personaje que creáis puedan ser del interés del resto.

En esta ocasión, nuestro compañero de redacción, *Ángel Sánchez*, ha considerado oportuno entrevistar a un socio de uno de los Centros implicados en la elaboración de esta revista. El motivo, su autoría de un libro de poemas sobre León, una segunda oportunidad en esta etapa de la jubilación. Esperamos que este empeño pueda servir de aliento y de ejemplo a más de uno en esta nueva fase de nuestra vida.

Entrevista a Félix Barragán Ámez, socio del Centro "León I"

Autor del libro de poesía titulado: "Sencillos poemas a León"

– Pregunta: **Haznos un resumen de tu vida y cuéntanos por qué te hiciste socio de este Centro.**

– Respuesta: Yo nací en un pueblo del Páramo leonés llamado Laguna Dalga. Estuve estudiando en diversos lugares y saqué la carrera de Maestro Nacional. Ejercí en varios pueblos de la provincia de León, y, por último, en esta preciosa ciudad de León, donde me jubilé.

El hacerme socio del Centro fue con la idea de pasar los días menos aburrido, y poder disfrutar de las ventajas que el mismo ofrece a los jubilados.

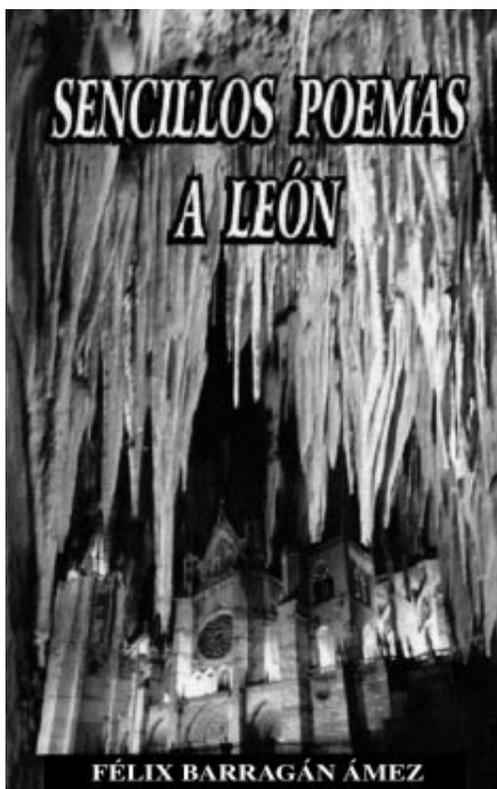
– P: **¿Cómo surgió la idea de escribir en poesía?**

– R: Algunas poesías las había creado desde hacía varios años, sacadas de mis propias vivencias y experiencias. Otras, y en esta situación tenía más tiempo de leer y me entusiasmé por los libros que trataban de todo lo relacionado con esta provincia. Un buen día, o noche, me vino a la mente:



Félix Barragán Ámez.

"¿Y todo esto no se podría resumir en poesía? Seguro que hay mucha gente a quien le gustará más leerlo en verso que enrollarse con historias demasiado largas y tal vez aburridas". De esta manera, lo que leía un día, en días sucesivos, lo iba resumien-



do y poniendo en estrofas sencillas, claras y atractivas, si era posible.

– P: **Pero no a todos se nos prepara hacer versos, ¿cómo a ti sí?**

– R: No sé si en todos, pero en algunos existe algo interior, que hay quien lo llama “Musa”, o inspiración, que nos arrastra a escribir de esa forma. Yo sentía cuándo llegaba y me ponía a escribir. A veces en plena noche me tenía que levantar a hacerlo. Esa inclinación, creo que la tuve toda la vida, pues en mis años de bachiller ya me salían algunos poemas.

– P: **Escribir poesías lo hacen muchos, pero editar un libro, creo que debe ser bastante complicado; cuéntenos cómo surgió esa idea.**

– R: Es verdad que eso de editar un libro es un paso difícil de dar. Ya tenía muchas poesías hechas y pasadas al ordenador, pero con poco orden y concierto. Fue mi mujer la que dio el primer paso. Un buen día me

dijo: “Vamos a ordenar todo lo que has escrito y si vemos que sale un libro, lo editamos”. Fuimos colocando cada tema en una carpeta (de ordenador). Juntamos todo lo que tenía relación y llegamos a la conclusión que se podía editar un libro sobre LEÓN. Nos decidimos, y lo mandamos imprimir. No con carácter lucrativo, sino como satisfacción personal de tenerlo hecho.

– P: **¿Sobre qué trata y de cuántas partes consta el libro?**

– R: El libro trata sobre temas de LEÓN, provincia, ciudades, pueblos, geografía, historia, arte y costumbres. Consta de seis partes o capítulos que son: “LA PROVINCIA DE LEÓN”, “EL PÁRAMO LEONÉS”, “EL CAMINO DE SANTIAGO EN LEÓN”, “LA CIUDAD DE LEÓN”, “REYES DE LEÓN” y “LA PULCHRA LEONINA”. Al final hago una DESPEDIDA, que es como un canto a todo lo expuesto y lo mucho que falta, terminando con esta estrofa:

“Y como grito final,
que sale del corazón,
y el eco repetirá:
por siempre ¡¡¡VIVA LEÓN!!!”.

– P: **¿Puedes resaltar alguno de los poemas por los que tengas especial predilección?**

– R: Esta pregunta es un poco difícil de contestar, pues es como si un padre tuviera que elegir de varios hijos a uno o dos de ellos. No obstante, por circunstancias que no tienen explicación te diré que hay dos que me salieron, yo creo, de más adentro que los otros, son: “LA PULCHRA LEONINA” y “EL PÁRAMO LEONÉS”.

– P: **Y por último, ¿a quién recomendarías que leyera este libro?**

– R: En principio, creo que lo puede leer todo el mundo, pero, ante todo, que lleve dentro y ame esta tierra de León. Por estar en su título la palabra “Sencillos”, yo se lo recomendaría en especial a la gente sencilla y que tenga interés por conocer más esta provincia.

El diálogo como método saludable de colaboración al bienestar del otro

Por **Fernando R. Peláez**

Antes de introducirnos en el análisis de este tema, es conveniente resaltar la importancia de la escucha como condición previa a cualquier diálogo.

Sabemos que el diálogo es: "Una conversación entre dos o más personas que, alternativamente, manifiestan sus ideas o afectos".

También sabemos que "escuchar" es: "prestar atención a lo que se oye", y "oír" es: "percibir con el oído los sonidos".

Con esta premisa, ya el maestro de la Lengua Española y Académico Don Fernando Lázaro Carreter –recientemente fallecido– recomendaba, en su libro "El nuevo dardo en la palabra", no confundir el significado de los verbos **escuchar** y **oír**; pues mientras el primero significa poner atención, el segundo es simplemente percibir sonidos con el oído.

EL DIÁLOGO ESTÁ CONDICIONADO A LA ESCUCHA:

Es indispensable saber escuchar para entablar diálogo, aunque pueda haber personas que no hablan porque tienen muy poco que decir.

Aquí nos referimos a lo contrario, a las que tienen incontinencia verbal, acaparan la conversación, no se toman un respiro si no es para tomar fuerzas y seguir con mayor intensidad y en definitiva, no escuchan, lo hablan todo ellos.

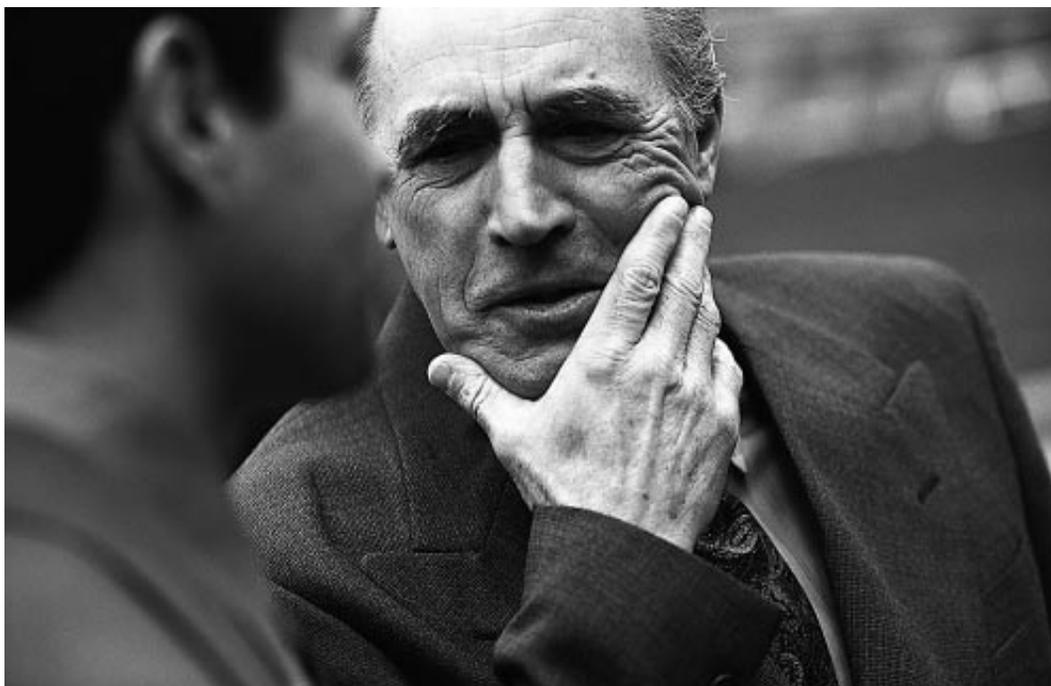
Prácticamente, a la persona que no escucha se le nota enseguida: le falta interés en lo que dice el otro y está pendiente más de lo que va a decir que de lo que pueden decir.



Por otra parte, como es cierto que nadie tiene la verdad absoluta ni el monopolio de la razón, parece lógico que es indispensable escuchar las opiniones y razonamientos ajenos para completar contenidos y poder contrastarlas con el otro.

EL DIÁLOGO COMO MÉTODO DE ENTENDIMIENTO Y AVENENCIA:

En nuestros días, el diálogo está recomendado con énfasis, diríamos que "está de moda", sobre todo en la política social y económica, como la panacea de todos los males



que aquejan a la sociedad, buscando avenencias y entendimientos por doquier.

*...las personas necesitamos,
por naturaleza, comunicarnos
con los demás...*

Qué duda cabe que tiene buen final aquella expresión de que "Hablando se entiende la gente", porque el diálogo es abrirse el uno al otro desde la palabra, que es el mejor vehículo de comunicación existente; y porque hay que hablar –se dice hoy en todos los ámbitos sociales- y escuchar.

El que sólo habla **no dialoga** y el que sólo escucha, tampoco; **hay que dialogar**.

EFFECTOS SALUDABLES DE LA COMUNICACIÓN EN EL DIÁLOGO:

Los efectos saludables de dialogar son evidentes: las personas necesitamos, por naturaleza, comunicarnos con los demás, tanto si tenemos alegrías como tristezas. Sentimos una imperiosa necesidad de transmitir las a

otras personas, bien para expresar o compartir las alegrías o para mitigar o aplacar las penas con el consuelo que podamos recibir.

También es satisfactorio el diálogo cuando somos escuchados respetuosamente, y de ahí que sea recíproco tanto para el que habla como para el que escucha. Se trata de conseguir un equilibrio en la exposición y recepción de nuestros puntos de vista. Finalmente, dos consideraciones:

- Todos los maestros del diálogo coinciden en afirmar que la convivencia solo es posible mediante el diálogo como lenguaje, como fórmula de comunicación, de paz y de hermandad, cuya finalidad es el encuentro entre los hombres.
- Los aspectos de las relaciones de las personas mayores no son diferentes de las relaciones interpersonales que se necesitan en otras etapas de la vida. La comunicación, relacionarse con los otros, el intercambio de afectos y la participación en grupos más amplios que el familiar deben satisfacerse con compañeros, amigos y socios de las Agrupaciones de Mayores, a las cuales se está vinculado.

Facetas del “diálogo” mostrado en algunos medios de “comunicación”

Por **Felicitas B. González**



*Vives, naciste igual que el hombre,
en la misma agría tierra,
te engendraron con la misma esencia,
y en la cintura de la parda tierra,
mujer, para labrar, te dieron un erial.*

*Tú extrajiste semilla, del silo de la mente,
surcos de amor sembraste, en el páramo hostil,
el alma vas dejando, pero mana la fuente
y el erial va tornándose en frondoso jardín.*

*El cierzo despiadado arrancó la cosecha,
quitaste los abrojos, otra vez a sembrar,
con rabia, con coraje; seguiste en la brecha,
volverán a arrancarlos, pero algo quedará.*

*En un mundo de hombres, repartos desiguales,
en la orquesta del mundo, te niegan partitura,
se anegan de dolor tus manantiales,
¡Qué lejos se adivina la luz en la espesura!*

*Que sangrante batalla, que injusta geometría,
el erial inclemente se inunda de ternura,
eres madre, hija, esposa. ¡Que cruel ironía!
y aún cantas una nana al lado de la cuna.*

*El sultán, se divierte; que es muy macho,
qué hipócrita moral, qué mascarada,
tú, callada, sumisa, ¡Al estropajo!
mira que el amo tiene, derecho de pernada.*

*Ante tanta injusticia, mil potros desbocados,
cabalgan por tus venas, leona acorralada,
luchadora incansable, vencedora de ocasos,
después de cada noche, siempre hay una mañana.*

Este Poema titulado simplemente “Mu-
jer”, lo escribí hace unos **cincuenta** años, y
por desgracia aún está vigente. Es verdad



que hemos avanzado, que la mujer ha obtenido logros, pero después de oír las lindezas pronunciadas en público por algunos hombres al referirse a la mujer, como la escuchada en el Congreso de los Diputados refiriéndose a la Vicepresidenta del Gobierno como "LA MUJER QUE SE SIENTA A SU LADO"; y al "¿señor?" Fernández Ochoa decir a un compañero, en un programa de televisión, que "las mujeres son más PUTAS que las gallinas, y que para que le mande una mujer se va a su casa para que le mande la suya que manda muy bien", una tiene la certeza de que ciertos "señores" *-aunque ya se están planificando viajes turísticos a la luna, se estudia el planeta Marte, Internet está al alcance de muchas personas y estamos en el siglo 21-* aún están empezando a bajarse de los árboles. O sea que están anclados en la edad de piedra y no aceptan que una mujer les mande, aunque sea más inteligente y capacitada que ellos.

A Fernández Ochoa yo no le conozco más méritos que haber ganado una medalla en Sapporo en 1972. Y créame don Francisco, hay muchas mujeres con títulos infinitamente más relevantes. ¡Ah! Felicito a su mu-

jer por mandarle a usted tan bien, no me vendría nada mal que me diera algunas instrucciones para mandar al marido, porque el mío no se deja mandar, tenemos que dialogar, o sea, pactar las decisiones, que es parecido, pero no es igual.

*...una tiene la certeza de que ciertos
"señores" aún están empezando
a bajarse de los árboles...*

Y me pregunto. ¿Dónde enrola el "señor" Ochoa a su madre, su mujer, sus hermanas...? Porque yo creo que no hay duda de que son mujeres, ya que han parido. ¿Son también como las gallinas? Pues mire, lo que usted piense de las mujeres, a mí me resbala, pero si un hijo mío soltara semejante parida, y encima por televisión, se me caería el alma a ras de suelo.

Según mis noticias piensa usted negociar las pistas de San Isidro. Pues le advierto que en León hay muchas mujeres que esquián, y mucho me temo que para su negocio tendrá que contar con ellas.

Reflexiones sobre el otoño

Por **F. Franco**

Es el otoño la estación en que los días son más cortos, las noches más largas, comienza a llegar el frío, se caen las hojas de los árboles y nuestra Naturaleza parece que se va deteriorando. Tenemos que empezar a encender las calefacciones porque el frío se va afirmando; tenemos que abrigarnos más, suele empezar el cielo con lluvias, que tan beneficiosas son para nuestra agricultura y la naturaleza en general, porque sin el agua no existe la vida. Y hay que reconocer que da gusto ver llover aunque no nos queramos mojar, y nos queda el dicho "...que viene el invierno".

De esa faceta de la Naturaleza no nos salva nada ni nadie. Ha existido y seguirá existiendo al menos mientras permanezcamos en el cuadrante de la Tierra en que vivimos, en este León situado a 839 metros sobre el nivel del mar.



Y como suele acontecer, también viene la niebla, tan perjudicial para la circulación (ya sea aérea, marítima o terrestre), con todas sus consecuencias. Pero tenemos la esperanza de que la Primavera vuelva como todos los años.

Semblanza de Isabel de Castilla -la Reina Católica-

Recopilación realizada por **Fernando Rodríguez**

El próximo mes de noviembre, se cumple el 500 Aniversario de la muerte de Isabel la Católica. Este V centenario, que se celebra este año 2004, ha motivado tres grandes exposiciones para rendir tributo a la figura de esta gran reina de España.

Tanto Madrigal de las Altas Torres, nombre altisonante donde nació Isabel, como Medina del Campo donde murió, y Valladolid donde se casó, centran el protagonismo de la remembranza de su vida e historia, recogida en sendas exposiciones.

Así, en el monasterio de Madrigal, se pueden observar piezas, utensilios y obras de arte de aquella época, y también la silla en la que la Reina despachaba los asuntos del reino o la diminuta habitación en la que nació o las pinturas que colgaban de las paredes de los palacios.

En Medina del Campo (Valladolid) se recogen las piezas y obras alusivas a aquella época medieval en la que primaban los conceptos de la Caballería, la devoción religiosa y la muerte (el más allá de la vida).

Biografía de la reina Isabel

Isabel, que procedía de la monarquía castellana de los Trastámara, nació el 22 de abril de 1451, en una casona-palacio de Madrigal (Ávila), convertida después en convento. Hija de Juan II de Castilla y de Isabel de Portugal, no era la primogénita de este monarca que tenía de otro matrimonio anterior un hijo, Enrique, que llegó a ser Rey de Castilla con el nombre de Enrique IV "el Impotente".

...era rubia, muy blanca, de rostro redondo, con los ojos azules verdosos, de mediana estatura y algo rellenita...

Narran los historiadores que Isabel era rubia, muy blanca, de rostro redondo, y con los ojos azules verdosos, de mediana estatura y, como se diría ahora, algo rellenita. Con apenas tres añitos de edad, va a experimentar ya un cambio, que va a marcar toda su vida. El 21 de Julio de 1454 fallecía su padre, el Rey Juan II de Castilla, con 49 años de edad. Desde ese momento existe un nuevo monarca, Enrique IV, hermanastro de Isabel, y un nuevo heredero, pues Isabel tenía un hermano natural -el Infante D. Alfonso- con quien se crió y jugaban de pequeños; todo lo cual relegó a Isabel a la tercera persona en la sucesión al trono de Castilla.

Ante esta situación, la reina viuda de Juan II, Isabel de Portugal, se instala con sus dos hijos -Isabel y Alfonso- en Arévalo y allí permanece Isabel hasta los 11 años. Es en esta ciudad donde su madre padecería una terrible depresión psíquica que, con el tiempo, dicen, se transformaría en una preocupante locura.

Trascurrido un tiempo, la monotonía de Isabel en Arévalo se interrumpe bruscamente, pues su hermanastro, el Rey Enrique IV, tenía una hija, cuya paternidad no se le atribuía a él, sino a un tal D. Beltrán, por lo que la llamaban "Juana La Beltraneja". A Isabel

por aquel entonces, nadie le presta mucha atención, nadie le augura futuro; pero ella muy observadora, es testigo de las muchas turbulencias políticas de la nobleza, la monarquía y hasta de la Iglesia.

EL CAMBIO QUE SE PRODUCE Y LA BODA DE ISABEL CON EL PRÍNCIPE FERNANDO DE ARAGÓN

La vida de Isabel, apenas cumplidos los 17 años, cambia rotundamente. Su hermano, el Infante D. Alfonso, muere inesperadamente a los 14 años; y es cuando ésta pasa a primer plano, convirtiéndose en Princesa de Asturias (título creado por los Reyes de Castilla para el heredero a la Corona).

El 19 de Octubre de 1469, Isabel se casa con el Príncipe de Aragón, Fernando. La boda se preparó casi en exclusiva por Isabel (que tenía otros pretendientes) y en contra del deseo de su hermano, el Rey Enrique IV. Casi en la clandestinidad se celebró la boda y hasta el Príncipe Fernando cruzó en esta situación las fronteras de los reinos de Aragón con Castilla por los territorios de Soria.

Los novios tenían una edad semejante: 18 años ella y el 17. A pesar de ser primos, dicen no se parecían en nada físicamente: ella rubia y muy blanca y el de tez morena y ojos castaños. Cuentan los historiadores cuanto le costó a Isabel obtener la Bula o Licencia para poder contraer matrimonio, por motivos de la consanguinidad, es decir, por ser primos; pero la consiguieron al fin.

La boda se celebró -como declaramos- a espaldas del Rey Enrique IV, en la ciudad de Valladolid y desde entonces será Valladolid, con Madrigal de las Altas Torres y Medina del Campo, uno de los lugares más evocadores de la vida y de los sentimientos de Isabel: su nacimiento, su muerte y el lugar de su casamiento.

El matrimonio de Isabel y Fernando supone uno de los acontecimientos más importantes de la Historia de España: la conjunción de dos personas de primer orden, que actuando con el lema de "Monta tanto,



tanto monta", consiguieron poner los fundamentos del Imperio Español, el primero de la Era Moderna de la Historia y transformar a Castilla -en aquella época sumida en la anarquía y la guerra civil- en el motor de una expansión política y económica sin precedentes en la Historia de España.

LOS AÑOS DEL TRIUNFO DE ISABEL: 1480-1496

Allá por el año 1479, hubo guerra por la sucesión al Trono de Castilla, que culminó con la victoria en la Batalla de Toro y que convierte a Isabel, a sus 29 años, en Reina indiscutible de Castilla, después de superar la anulación como heredera de su prima Juana la "Beltraneja" que tenía sus partidarios y que acabó recluida en un convento de monjas.

La Conquista de Granada

Antes de emprender la conquista de Granada, para culminar la Reconquista a los árabes, tuvo Isabel que pacificar Castilla y reforzar el poder de la Corona contra una nobleza y una Iglesia excesivamente poder-

rosas. En el año 1482 se emprende una guerra larga y costosa, que acabará cuando el Pendón de Castilla sea izado en la Alhambra de Granada, el 2 de enero de 1492.

En esta época se crea la Santa Hermandad (especie de ejército costeado por las ciudades), recurriendo a una justicia de extremo rigor.

La reina Isabel se enfrentó y resolvió el problema de la difícil convivencia de los grupos de judíos conversos, con el establecimiento de la Santa Inquisición y obligando a los musulmanes de Granada a la conversión forzosa, bajo la amenaza de expulsión de los territorios.

El descubrimiento de América

Fue entre los años 1480-1492 cuando la Reina Isabel, superando su desagrado inicial, acaba por apoyar los planes de un arrogante marino italiano, el genovés Cristóbal Colón, en su proyecto de viajar por el Océano tenebroso hacia las Indias, que culminó con el descubrimiento de América que tanta gloria, riqueza y prestigio daría a esta Reina de Castilla.

Son los años de gloria de Isabel, que de su matrimonio tuvo varios hijos. La vida de los monarcas transcurría en paz y gloria, en una vida errante, al no tener establecida la capital de los Reinos, por Castilla, y se reproducía la Corte allí donde estuvieren, con una fila interminable de mulas que transportaban los muebles, tapices, cuadros y enseres de la misma.

Estos años son en definitiva los años del triunfo en Europa, porque el formidable conjunto que formaban Castilla y Aragón, con la conquista de Granada y el descubrimiento de América, que llamaban Las Españas, se convirtió en una potencia importantísima en el viejo Continente.

LOS AÑOS DEL SUFRIMIENTO DE ISABEL: 1496 -1504

Siendo la reina Isabel en estas fechas un personaje muy importante e incluso admirada por propios y extranjeros, (hasta el Papa Alejandro VI le concede por bula pontificia el título de "La Reina Católica"), le sucede que toda su popularidad y honores se verán empañados por un cúmulo de desgracias personales que llegaron a arruinar la salud de la Reina. Muere su madre -la pobre reina viuda Isabel de Portugal "loca"-, recluida en Arévalo muchos años, 42 . Muere su hijo, el Príncipe D. Juan, el heredero a la Corona, con 19 años (dicen que por exceso de uso del matrimonio con Margarita de Austria). Y la tragedia se consuma cuando la Reina Isabel se da cuenta de que los nuevos herederos del trono, la Infanta Juana y su esposo el Archiduque de Austria, Felipe el Hermoso, resultan más que problemáticos: aquélla presenta inquietantes síntomas de desequilibrio mental y esto resulta enormemente desagradable.

EL TESTAMENTO Y LA MUERTE DE ISABEL

El deterioro físico de la Reina se acentúa alarmantemente, y el miedo por la sucesión después de su muerte, amarga y arruina los

últimos años de su vida. El 12 de Octubre de 1504 dicta su testamento para paliar el posible desastre que ella vislumbraba, dejando como heredera a Juana, pero nombrando Gobernador a su esposo, D. Fernando, hasta que cumpliera los veinte años su nieto Carlos, a la sazón con 4 añitos (el futuro Carlos I).

*...su testamento no sería respetado,
porque la acusada demencia
de Juana la dejaría marginada
de la sucesión...*

De los fragmentos que conocemos del Testamento de la Reina Isabel, se destaca su profunda religiosidad (quiere imitar en todo a S. Francisco de Asís, el pobre Franciscano); su terrible responsabilidad en la gobernación de sus reinos, que enlaza con el temor enorme por el futuro de su alma (ordena que se trate bien a los indios de las Américas como personas dignas), y deja "bien atado" la sucesión de los nuevos reinos, tanto de las Américas como el de la conquistada Granada. Y, por supuesto, las encomiendas para su alma, como dato significativo entre otras muchas: que se digan veinte mil misas en sufragio de su alma, y muchas limosnas para los pobres.

Muy poco tiempo después el 26 de Noviembre de 1504, la Reina Isabel moría, con 53 años de edad, en la ciudad de Medina del Campo, en presencia de su marido, el Rey D. Fernando. Su testamento no sería respetado, porque la acusada demencia de Juana la dejaría marginada de la sucesión.

Después de la repentina muerte de Felipe el Hermoso, el Rey Fernando volvería a Aragón, se casaría de nuevo por razones políticas y acabaría como regente de Castilla hasta su muerte en el año 1516, preservando la grandiosa obra de Isabel y la suya a la espera de un heredero, el entonces niño Carlos, que a sus veinte años fuera capaz de ser el Emperador Carlos de Hausburgo: Carlos I de España y V de Alemania.



El puñetero dinero

Por **Fernando Franco**

¿Qué será el “puñetero” dinero que es el que hoy por hoy mueve el mundo? El dinero ¿hace milagros o es el dios verdadero... que entuerce, nos encumbra, nos da bienestar, felicidad, ...?

Por dinero se prostituyen hombres y mujeres; los políticos corruptos mienten, ofrecen la luna y se apropian de lo que no es suyo. Y cuántos hombres y mujeres han sido infelices porque se casaron por dinero y eso les impidió llevarse bien. Como aquella moza casadera que le pide a San Antonio bendito “dame un marido rico, aunque sea un borrico”.

¿Y adónde vas sin dinero? ... Si sales de casa, para coger el autobús tienes que pagar el billete; si vas al supermercado, a la salida está la caja; si vas a la gasolinera ¿qué gasolina quiere que le ponga?, con dinero; si comes en el restaurante, al terminar te pasan la cuenta... Y, luego, los sacrosantos bancos, santuarios del “puñetero” dinero...

Como se te ocurra pedirles un préstamo, te cobran los intereses por adelantado, te cobran comisiones...; si haces cierta cantidad de entrega te hacen regalos para que “piques”, pero si tienes allí dinero se les olvida pagar los intereses y lo hacen a año vencido. En definitiva, que dichos “santuarios” te despluman...

Yo las pasé muy “perras” porque no tenía “perras”. El trabajador a fin de mes cobra su salario, cuando cobra, e incluso va a la huelga si le pagan poco. También hay atracadores que roban bancos, estafadores, embaucadores y otras gentuzas que tratan de engañarte. Y también está “la santísima Hacienda”, que como no pagues te embargan hasta la hijuela.

Pero siguen existiendo ricos y pobres, como todos conocemos. Porque los ricos tienen dinero y los pobres no lo tenemos.

¡Y en este “perro” mundo, sigue de amo el “puñetero” dinero!

Definiciones de términos de uso común en dietas y productos alimenticios

Recopilado por *José M. Bao Cordero*

Ácidos grasos esenciales.- Las grasas están compuestas por ácidos grasos que pueden ser:

- Saturados: Sólidos a temperaturas ambiente (mantequilla, tocino...) que facilitan la acumulación de colesterol en la sangre.
- Insaturados: líquidos a temperatura ambiente (aceite vegetales) que ayudan a eliminar el colesterol.

Aminoácidos.- Son los elementos básicos que constituyen las proteínas. Existen 20 aminoácidos, de los cuales 8 no los podemos producir, siendo la alimentación la que debe proporcionarlos.

Bífidos.- Son aquellos productos que proceden tanto de la Agricultura como de la Ganadería Ecológicas, libres de sustancias artificiales como residuos químicos o aditivos (colorantes, conservantes). En nuestro país, este término induce a confusión, ya que no se corresponde con alimentos biológicos o naturales, sino que se aplica a ciertos productos lácteos y bebidas como garantía de sano o de calidad. Se trata, más bien, de una imagen de marca.

D.H.A.- Iniciales que provienen del inglés "ácido docosahexanoico". Es un ácido graso polinsaturado que mantiene el equilibrio de las grasas en la sangre; incide favorablemente en caso de riesgo cardiovascular y es fundamental para el desarrollo del sistema nervioso.

Lactobacilo.- Es un tipo de bacteria láctea que sobrevive a los ácidos del estómago y que mejora el equilibrio intestinal. Existen variedades de ellos, como los "Casei inmunitas".

Omega 3.- Son ácidos grasos imprescindibles para la formación de células del sis-



tema nervioso, como las del cerebro. Actúan como antiinflamatorios y previenen la formación de coágulos.

Triglicéridos.- Son lípidos compuestos por ácidos grasos que el cuerpo emplea como energía. Existe relación entre los niveles altos de triglicéridos en sangre y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Zinc.- Mineral necesario para el crecimiento y la regeneración de los tejidos destruidos. Está en las verduras, el marisco, la yema de huevos y en otros productos alimenticios.

Historia de las legumbres y sus beneficios en la dieta diaria

Como prólogo a la historia de las legumbres, se me ocurre que ya en la Historia Sagrada que aprendimos de pequeños, se nos decía que "Esaú vendió su primogenitura por un plato de lentejas". Cabe pensar que o mucha hambre tenía o bien las lentejas eran una legumbre muy apreciada en aquellos tiempos.

La aparición de las legumbres en el consumo humano se remonta a la Antigüedad. Fue el plato preferido de reyes y emperadores en las épocas de hambre; pero su fama empeoró en épocas de abundancia -y recientemente- cuando se rechazaba porque era "comida de pobres" y a esto se añadía que "engordaban" y, aún peor, que eran "indigestas" y producían flatulencia.

Aparte de estas consideraciones, puede afirmarse que las legumbres secas, junto a los cereales, han constituido la base de la alimentación humana, desde la civilización egipcia, pasando por el Antiguo Testamento, donde las referencias a las legumbres son muy frecuentes, por el Siglo de Oro de nuestra historia, en que eran la base de la comida del medio día: sopa, legumbres y carne, continuando hasta mediados del siglo pasado, cuando, por diversos motivos de modernidad de consumo, se pasó a la cocina rápida y disminuyó sensiblemente el consumo de las legumbres.

Finalmente, recordar que así como los garbanzos y lentejas fueron una aportación de España al Nuevo Mundo, éste nos dio las alubias.

Los beneficios de las legumbres para la salud son reiterados hasta la saciedad en todas las dietas de nutrición. Son alimentos muy ricos en proteínas y sustancias indispensables para la formación de los tejidos del ser humano y constituidas por aminoácidos. Llevan minerales: hierro, calcio, magnesio y potasio. Son ricas en carbohidratos y



Limpiando garbanzos. Imágenes como esta van desapareciendo de nuestros pueblos no sólo por la mecanización actual de las labores del campo, sino porque productos como los garbanzos han pasado a segundo plano en la dieta de muchas familias.

en fibra, para favorecer el buen funcionamiento del intestino. Son fuentes de energía y salud, estando actualmente recomendadas en la dieta habitual, sobre todo para las personas de edad avanzada.

Y por último algunos consejos para su preparación aunque las posibilidades culinarias son muy amplias y antiguas. Se adaptan a todas las épocas del año: En el "cocido" tradicional de sopa, garbanzos y carne o en los potajes de invierno y de cuaresma, así como en las ensaladas de verano.

Para facilitar la cocción, en su caso, se aconseja un tiempo de remojo y si el agua es muy alcalina debe añadirse una pizca de bicarbonato, con una cocción lenta (método antiguo) y si es en olla exprés, seguir las instrucciones de la misma.

Y, para combatir las posibles flatulencias que pudieran causar, la cocina tradicional añade, según los casos y las zonas, a su cocción: una hojita de laurel, un poco de comino, o un poco de hinojo.

Miguel Jano Colomo, del Centro León II, nos transcribe estas coplas de ciegos de las muchas que a comienzos (y no tan comienzos) del ya pasado siglo XX, po-

nían al día a las poblaciones de los acontecimientos más dramáticos unas veces, más llamativos otras, ocurridos en España y otros lugares de la geografía mundial.

Coplas que cantaban los ciegos en el año 1915 (Siglo XX)



Francisco Ríos "El Pinales".

Un alto al Pinales de pronto se oyó
Que a Francisco Ríos llamó la atención.
La cédula me han robado, compadre
Pues hasta ahora yo he sido el Pinales
Al oír estas palabras de aquel hombre temerario
Hincó la rodilla en tierra y le decía llorando
Perdóneme por favor y se compadezca Vd.
Que soy casado, con hijos y no tengo que comer.
Pues tenga estos cinco duros y
Con sus hijos váyase Usted.
Francisco Ríos Pinales, días antes de su muerte,
Dio pruebas de ser generoso y valiente.
Por una estrecha vereda paseaba un día,
Se encontró con un anciano
Que iba montado en una borriquilla.
Dónde va Usted, le preguntó
Y el viejete seguía su dirección
Apéese pronto de su borriquilla
No me deje solo, me haga compañía,
Espero a un compañero que pronto vendrá
Nada más que el venga, Vd. puede marchar.
Saltó el viejo de la burra con muchísima alegría
Con una navaja abierta y el Pinales se reía.
Es un viejo muy valiente, pero ahora le hablo en serio,
Que está usted con el Pinales, que de los pobres no quiere dinero
Yo solo robo al que tiene muchos millones y es usurero.
Era un campesino que cortando leña,
Se hallaba un día cerca de la sierra
Se le acercaron dos jinetes, preguntándole enseguida,
por el camino más corto, que a la sierra conducía.
El leñador muy amable, al camino les guió,
Diciéndole: soy Pinales hasta otro día, quede con Dios.
Bajó el leñador al pueblo y al Pinales delató,
Diciendo que iba con otro, de su nombre no le habló.
Al momento tres parejas que había en el puesto,
Al mando de un teniente, los siete guardias salieron
Corriendo, se internaron en la sierra con valentía,
Sin mirar que sus vidas peligro corrían.
Al pronto creía la Guardia Civil
Que eran cazadores los que allí había.
Al ver aquellas parejas aquellos dos bandoleros,
Echaron mano a los rifles y empezaron a hacer fuego.
De pronto un Guardia Civil, cae levemente herido,
Al ver sus compañeros, que eran valientes y decididos,
Hicieron una descarga y dieron muerte a los dos bandidos.

Y va de versos. Hoy que tenemos reciente los últimos festejos de la ciudad de León y su Alfoz en torno a San Froilán, con actos tan tradicionales como el de Las Cantaderas, relacionados con la antigua presencia de los musulmanes en nuestras tierras, a una de nuestras colaboradoras, Rosy Tejeiro, se le ha venido a la memoria uno de esos poemas que sin duda muchos aprendisteis de

niños y que forman parte de nuestro magnífico romancero. En el mismo se hace referencia a las agitadas relaciones entre musulmanes y cristianos en aquellas lejanas épocas, pero sobre todo es un canto indirecto a las bellezas de nuestra tierra.

Esperamos que al recordarlo lo disfrutéis como nosotros, motivo por el cual hemos querido compartirlo.

Romance del Gran Capitán

Corriendo van por la vega
a las puertas de Granada
hasta cuarenta gomeles
y el capitán que los manda.
Al llegar a la ciudad
parando su yegua blanca
le dijo esto a la mujer
que entre sus brazos lloraba:
"Enjuga el llanto cristiana,
no me atormentes así
que tengo yo, mi sultana,
un nuevo edén para ti.
Tengo un palacio en Granada,
tengo jardines y flores
con una fuente dorada
con mas de cien surtidores.
Y en la vega del Genil
tengo parda fortaleza
que serás reina entre mil
cuando encierre tu belleza.
Y sobre todo a una orilla
extiendo mi señorío
que ni en Córdoba ni en Sevilla
hay un parque como el mío;
olmos tengo en mi alameda
que hasta el cielo se levantan,
en redes de plata y seda
tengo pájaros que cantan.
Sultana serás, si quieres,
que desiertos mis salones están,
mi harén sin mujeres,
mis oídos sin canciones.
Yo te traeré terciopelos
y perfumes orientales,

de Grecia te traeré velos
y de Cachemira chales.
Y te daré blancas plumas
para que adornes tu frente,
más blancas que las espumas
de nuestros mares de Oriente;
perlas para el cabello,
baños para el calor,
collares para el cuello,
para los labios amor."
"Qué me valen tus riquezas
-respondiole la cristiana-
si me quitas a mis padres
mis amigos y mis damas.
Vuélveme, vuélveme, moro,
a mis padres y a mi patria,
que mis torres de León
valen más que tu Granada".
Escuchola en parte el moro
y manoseando su barba
dijo como quien medita
y en la mejilla una lágrima:
"Si tus castillos mejores
que nuestros jardines son,
si son más bellas tus flores
por ser tuyas de León,
y tú diste tus amores
a alguno de tus guerreros,
hurí del edén, no llores,
vete con tus caballeros".
Y dándole su caballo
y la mitad de su guardia
el capitán de los moros
volvió en silencio la espalda.



En esta ocasión las frases que os ofrecemos, recopiladas por Emilia y Fernando Rodríguez, han sido seleccionadas de

acuerdo el tema central de la revista al que creemos se adaptan desde diferentes puntos de vista y en varias facetas.



Frases para pensar

Un hombre no es ni un ángel ni un demonio. Un hombre es una criatura sobre una cuerda tirante, que marcha delicadamente equilibrada, con su cerebro, su conciencia y su espíritu en una extremidad del balancín y su cuerpo, su instinto y todo lo que es inconsciente, terrestre, misterioso, en la otra.

Aldous Huxley

Una mujer dijo: "¡Señor!, te pido sabiduría para entender a mi marido, amor para perdonarle y paciencia para soportar sus actos..... Te pido esto, porque si te pidiera fuerzas; le meto una (.....) que no se como le iría".

La amistad es el más noble de los sentimientos y es siempre el más humilde. Crece al amparo del desinterés, se nutre brindándose y florece cada día con la comprensión. Su sitio está junto al amor, y únicamente los honrados pueden tener amigos, porque a la amistad, el más ligero de los cálculos la lesiona. Como es un bien reservado a los elegidos resulta el sentimiento más incomprendido y el peor interpretado. No admite sombras ni dobleces, rusticidades ni renunciamientos, exige en cambio, sacrificio y valor, comprensión y verdad, ¡verdad! por sobre todas las cosas.

De alguna forma, también los textos escogidos para nuestra página de creación nos hablan de la comunicación y el diálogo. En el primer caso, un diálogo sordo donde se increpa al poderoso que hace oídos sordos a cuantas promesas lanzó un día al viento y a los oídos de quienes alguna vez quisieron creer en ello. En el segundo caso se trata del diá-

logo tierno de una abuela con su nieto al que siente cercano en la distancia.

En cualquier caso, muestras ambas del sentir de las gentes, de la necesidad de poder comunicarse, de poder ser oídos en un mundo donde el diálogo se ha convertido en discursos absurdos que no tienen en cuenta el verdadero sentir de los demás.

Hombres del mundo

Hombres del mundo. Porque jurásteis amar las patrias como hijas vuestras.

Dad a los hombres, paz y trabajo, dad a los niños, risas y escuelas.

Que no venga manoseada y rota la palabra de paz, esperada.

Yerto está el mundo; inmerso en sangre. ¿No escucháis la barbarie de la muerte? ¿No sentís la mañana ensangrentada?

Una mano tendida a los que sufren, un poco de ternura en la mirada pido a vosotros, padres de las patrias.

A todos, en cualquier lugar y tiempo, a todos, de cualquier color y raza.

Que no se seque el comprensivo río, el odio, engendra solo odio, y deja cicatrices en el alma.

¿Qué será de los mundos si algún día, secas las fuentes del amor quedaran?

¿Imagináis vivir sin la sonrisa, y el odio reflejado en la mirada?

Haced surcos de paz, dad a las gentes labrantíos de luz y auroras anchas.

No piséis la justicia, hombres del mundo.

¿No escucháis el doblar de las campanas?

F. Barrio

Mi niño (canción de cuna)

Anoche soñé contigo que en mis brazos te arrullaba, y cantándote una nana, tu carita yo besaba.

Duérmete, duérmete, niño, que la noche ha llegado, duérmete.

La luna muy juguetona, hoy, ha salido temprano. Del cielo una estrella he recogido en mis brazos.

Duérmete, duérmete, niño, que la noche ha llegado, duérmete.

Mi niño es un espejo, mi niño, es un clavel, Te quiero, mucho, mi cielo, fuiste mi alegría al nacer.

Duérmete, duérmete, niño, que la noche ha llegado, duérmete.

Aunque estoy lejos, mi niño, nunca podré yo olvidarte, te llevo en mi corazón, y tú, en tus venas mi sangre.

Duérmete, duérmete, niño, que la noche ha llegado, duérmete.

Regalito de Dios, duérmete.

Emilia González

ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

Ley de Dependencia

El Gobierno enviará al Parlamento, en el primer semestre de 2005, un proyecto de Ley para la Atención de las Personas Dependientes, algo que considera el "cuarto pilar" del

Estado de Bienestar, con intención de acentuar la atención a las necesidades de los ciudadanos y las familias en lo que tiene que ver con mayores, menores y discapacitados.



Desatascar al anciano y al enfermo de Alzheimer

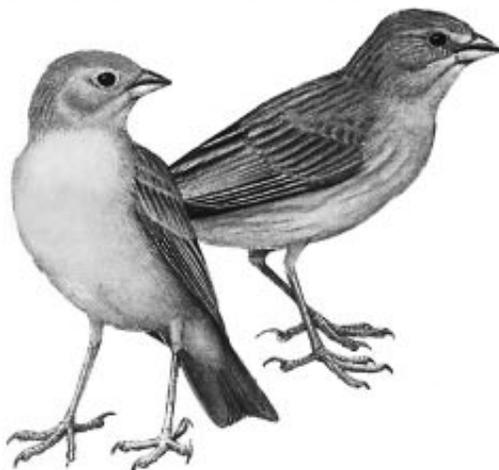
La Confederación Española de Organizaciones de Mayores, CEOMA, tiene previsto poner en marcha el programa "**DESATASCAR AL ANCIANO Y AL ENFERMO DE ALZHEIMER**" a través de dos fases: una de investigación y otra de formación de

profesionales y de concienciación social, con el objetivo de evitar al máximo posible las sujeciones físicas y químicas en el cuidado de las personas mayores en general y de los enfermos de Alzheimer en particular.

Concurso español de canarios

Organizado por el Club de Aves Canoras y Timbrado de León, se celebrará en la Casa de Cultura de Navatejera (León) el VI Concurso Nacional de Aves Canoras y Timbrado, durante los días 10, 11 y 12 de diciembre del año en curso.

Quienes estén interesados en participar en el mismo, pueden ponerse en contacto con el socio del Centro de Día León II (San Isidoro) D. Claudio Mateos, cuyo teléfono es 987 250 308, o bien dejando una nota en la recepción del Hogar indicado.



Teléfonos útiles

En esta sección seguimos incluyendo algunos TELÉFONOS DE UTILIDAD con el fin de facilitar el acceso a la información que a veces se convierte en un proceso largo y complicado. Si a lo largo de la vida de esta

revista, se detectase por parte de los lectores errores en este sentido o ausencias que pudieran resultar de interés, nos gustaría que se lo notificaran al equipo de redacción, con el fin de subsanar el error o la ausencia.

ADMINISTRACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN

Club de los 60. Información sobre los "Programas de Mayores"	☎ 902 10 60 60
Plan Gerontológico y Programas de Mayores	☎ 913 44 88 88
Gerencia Territorial de Servicios Sociales. León	☎ 987 25 66 12

SERVICIOS SOCIALES

Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) Centro de Atención e Información. Avda. de la Facultad. León	☎ 987 21 87 37
--	----------------

TELÉFONO DORADO

Servicio Social para paliar la soledad de las Personas Mayores	☎ 900 22 22 23
Teléfono de la Esperanza	☎ 983 30 70 77
Información sobre pensiones. Unidad de clases pasivas. Delegación de Hacienda. León	☎ 987 87 78 00
Pensiones no contributivas. Gerencia de Servicios Sociales. León	☎ 987 29 61 00

SEGURIDAD

Policía Local de León	☎ 092
Policía Nacional	☎ 091
Protección Civil. Plaza de la Inmaculada, 6. León	☎ 987 22 22 52

Otros teléfonos de interés

TELÉFONOS DE URGENCIA

Abastecimiento de agua. León. C/ Ordoño II, nº 10	☎ 987 895 720
Abastecimiento eléctrico. Iberdrola	☎ 901 202 020
Información del estado de las carreteras y puertos de montaña	☎ 900 123 505
Oficina comarcal de Información al Consumidor. León	☎ 987 895 592
Emergencias. Teléfono único: Policía. Bomberos. Sanitarias.	☎ 112
Bomberos. Urgencias	☎ 080
Hospitales: Complejo Hospitalario "Altos de Nava"	☎ 987 234 900
Hospital "Monte San Isidro"	☎ 987 227 250
Obra hospitalaria "Ntra. Sra. De Regla"	☎ 987 236 900
Procurador del común de Castilla y León	☎ 987 279 517 - 987 270 095

TELÉFONOS DE SERVICIOS VARIOS

Radio Taxi. León	☎ 987 261 415
AEROPUERTO DE LEÓN "Virgen del Camino". C/ La Ermita s/n	☎ 987 877 700
Iberia información	☎ 987 877 718
Aeropuerto Barajas. Información	☎ 91 30 58 343
Aeropuerto Villanubla (Valladolid). Información aérea	☎ 983 415 400
Estación RENFE. C/ Astorga 11. Información y reservas (www.renfe.es)	☎ 902 240 202
Estación FEVE (Vía estrecha). Avda. Padre Isla, 48 (www.feve.es)	☎ 987 271 210



La información
al servicio de todos