

# LA PANERA

CENTROS DE PERSONAS MAYORES DE LEÓN

EJEMPLAR GRATUITO

NUESTRO TEMA:

## LA JUBILACIÓN: UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

PÁGINAS 10 A 16

*Una segunda etapa para realizar todas esas cosas que siempre hemos querido hacer*



en el interior

Taller de Educación Vial PÁGINA 6

Creación de los Consejos provinciales para personas mayores PÁGINA 9

El Camino de Santiago PÁGINA 17

Receta para vivir 100 años PÁGINA 24

Buscando la Serenidad PÁGINA 26

Taller de cocina y tareas domésticas para hombres PÁGINA 39

Programa interuniversitario de la experiencia de Castilla y León PÁGINA 40

Las pensiones de viudedad PÁGINA 41

Aniversario de Pablo Neruda PÁGINA 42



Junta de Castilla y León

# sumario

PÁGINA

## EL EDITORIAL

Las palabras son cerezas. *Por José Rivera Perandones* ..... 1

## CULTURA Y TRADICIONES

### Parte 1: OFICIOS QUE SE PIERDEN

El tendero. *Por Fernando Rodríguez* ..... 2

El hojalatero. *Por Jesús Martínez* ..... 3

### Parte 2: COCINA TRADICIONAL

Canutillos ..... 4

Espuma de melocotón ..... 5

Turrón de nueces ..... 5

NOTA DE PARTICIPACIÓN ..... 5

## NOTICIAS BREVES

Taller de Educación Vial ..... 6

Desde el Centro León I ..... 7

Party - Informática ..... 8

Creación de los Consejos Provinciales de Personas Mayores ..... 9

## NUESTRO TEMA: LA JUBILACIÓN, una segunda oportunidad en nuestra vida

Aprovechar la jubilación. *Por Rosy Tejeiro* ..... 10

Aprender a cualquier edad. *Por Feli Barrio* ..... 10

La jubilación: una 2ª oportunidad. *Elena Caminero León* ..... 12

Yoga y Tai Chi en la madurez. *Por Bernardo Calleja Angosto* ..... 13

## OPINIÓN Y PARTICIPACIÓN

El Camino de Santiago. *Por Fernando Rodríguez* ..... 17

Tertulias pueblerinas. *Por Jesús Martínez* ..... 23

## SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Receta para vivir CIENT años ..... 24

Terapias con miel. *Por Emilia González* ..... 24

El kéfir. *Por E. González* ..... 25

Buscando la serenidad. *Por Fernando Rguez. Peláez* ..... 26

## SECCIÓN CULTURAL

### PÁGINAS DE CREACIÓN

El nacimiento del Euro. *Por Ovidio González Seijas* ..... 27

Ramo de Cunas. *Por Fulgencio Alonso* ..... 28

Una boda original. *Por Beatriz Muñiz* ..... 30

La muñeca Rosalinda. *Por Felicitas B. González* ..... 32

Mañanitas de verano en la Montaña. *Por Beatriz Muñiz* ..... 36

Como un cuento: el arte de vivir y la tía Cuca. *Por Miguel Domínguez Vacas* ..... 38

FRASES PARA PENSAR ..... 38

## AGENDA Y DATOS DE INTERÉS

### ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

Taller de cocina y tareas domésticas para hombres ..... 39

2ª fase de los cursos de informática ..... 39

Programa interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León ..... 40

### ALGUNOS DATOS DE INTERÉS

Las pensiones de viudedad. *Por Ángel S. del Palacio* ..... 41

Aniversario de Pablo Neruda. *Por Fely Barrio* ..... 42

Felicitación de Navidad. .... 44

TELÉFONOS ÚTILES ..... 45

## LA PANERA

N.º 8 - Diciembre 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

### IMÁGENES CEDIDAS POR:

Marcos de la Cuesta García  
Mercedes González Rojo  
Ángel Sánchez  
Jesús Martínez Herrero  
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.*

**EJEMPLAR GRATUITO**

# Las palabras son cerezas

Por **José Rivera Perandones**

**Embelga, rapacina,** arigüelas, cuarta, galochas, foceras, ágüelos... icuitadicos!

Las palabras son cerezas revueltas en cesta de mimbre. De mimbre pelada, marfil modesto en manos de bronce que trazaban los gitanos en El Olivar, grande nombre para el olivo solitario cuyos únicos frutos eran los gajos que prestaba para el Domingo de Ramos, donde cada temporada plantaban su campamento.

Las palabras son cerezas que se engarzan cuando vamos sacándolas del fardel que los abuelos llevan siempre colgado de sus brazos.

Ah, abuelicos, las palabracerezas son un buen aguinaldo. Entregadlas a vuestros nietos y no seáis roñosos. Dejad que resumen en sus manos de aprendices los almíbares dulcísimos antes de que se agrien, antes de que el viento enfurecido del presente arrastre en ventolera, bruja descontrolada, el sabor antiguo de las palabras mostrencas, cerezas silvestres, gracias al nacer y puro azúcar en el prieto final del estallido.

Contadnos y contadles. Habladles. Decidles de lobos, de luntres, de esguilos, de raposo, listo como el hambre, del gamusino, ágil y vengativo como picada de gallo. Mentidles. Asombradles con la culebra que impedía el paso por la cárcava grande, o con aquella otra que mamaba de la vaca rubia y se hizo inmensa, tan inmensa que solo pudo rendirla el rapá que la crió. O con la otra que, llambrión y artera, chupaba los pezones de la recién parida, condenando al ciudadín al hambre y al raquitismo...

Decidles de lo mucho que os divertíais en vuestra mocedad. Y mucho más sano ¿dónde vas a parar?, aunque el baile acabara a garrotazos con los de arriba o con los de abajo...

Acunadles otra vez con nanas de estameña, de urdimbre hecha de sueños y recuerdos. Prestadles el lino crudo donde se pinta todo el sabor de la sentencia pausada que, al abrigo de la peña, surge en mañanas soleadas de otoño, mientras los ojos de mirar lejano reparan en la cercellada de la noche o vigilan el carámbano que cae de la tenada.

---

*...palabra cerezas son*

---

*un buen aguinaldo...*

---

*...entregadlas a*

---

*vuestros nietos...*

---

*antes de que el viento*

---

*enfurecido del presente*

---

*arrastre en ventolera...*

Decidles, amodo, meda, morena, moral, manajo, vencejo, trillo, collera, sobeo, mullida, cabiales...icalamón! Dejad que la trilla gire hasta el infinito.

Ofrecedles de la peral una coruja o una de donguindo. Acariciad sus oídos con los nombres madre de los árboles: la manzana, la cerezal, la nogal, la guindal...

¡Ah, la silbial! ¡Ah, las guindas garrafales!

¿Qué es una tabardilla? ¿Y una camuesa?

Hay tantas cerezas en la sera porque nada es sin nombre y aquello que lo pierde, pierde su ser.

Las palabras son cerezas revueltas en cestas de mimbre. Llevad la vuestra siempre. Ofrecedla al único o al tropel que le acompaña. Quitad con reverencia sacramental el paño que las cubre como a tesoro heredado. Guiñadle vuestro ojo pícaro y enseñadles aquello de "a por una voy, dos vengáis y si venís tres, no os caigáis".



Puestos del mercado – León-. Una reminiscencia de esta figura de los tenderos es la de los hoy llamados vendedores o vendedores ambulantes que siguen acudiendo a los mercados de los distintos puntos de la geografía española, entre los que León no podía ser menos. Algunos de ellos se encuentran especializados en un solo producto: quesos, frutas, verduras,... otros siguen ofreciendo un revoltillo de cosas de diversa índole de uso casero.

## El tendero

Por **Fernando R. Peláez**

El antiguo oficio de tendero se remonta a épocas anteriores a los años 1960, aproximadamente. Era un oficio que se catalogaba en el área del Comercio y se practicó siempre, y sobre todo, en zonas rurales: pueblos pequeños, donde no había asentamiento de tiendas grandes –comercio- sino más bien tiendas mixtas de comestibles, bebidas, utensilios domésticos, etc.

El tendero por definición, es el dueño o dependiente de una tienda, especialmente de comestibles. Y tienda era –y algunas quedan- la casa o puesto donde se vendían o venden al público artículos de comercio al por menor. Como se dice, hoy día pocas tiendas subsisten al estilo de las de antaño ya que, como todos sabemos, han sido absorbidas y sustituidas por los supermercados y mercadillos de nuestra época.

Eran, aquellas, tiendas “pequeñitas”, pero en las que se podía encontrar de todo lo necesario para la vida cotidiana: desde artículos básicos de la alimentación de entonces, como alubias, patatas, verduras,

legumbres, etc., hasta los utensilios más usados en la vida doméstica, como escobas, puntas, clavos, azadas, martillos, tijeras de podar, hoces, guadañas, etc. etc.

En este trabajo, sin embargo, nos vamos a referir más concretamente al tendero ambulante, quien podía tener, además, su pequeña tienda, o no. Me viene el recuerdo de la figura un tanto simpática del tendero de pueblo, en mi infancia: unos, con sus pequeños carros de mercancía tirados por un caballo; otros, a lomos de algún animal de carga, caballo, mula o burro; y el resto a pie; ambulantes, como se decía en la época: en el coche de San Fernando “un rato a pie y otro andando”.

Recorrían los tenderos pueblos y aldeas, ofreciendo en las plazas o a domicilio, a los vecinos, sus mercaderías y utilizando para las medidas de peso la típica balanza o la romana pequeña, que consistía en una báscula pequeña y el peso de hierro y la barra de los kilos y onzas. Para las medidas de los lienzos, sábanas, telas, etc. usaban

la vara de medir que no era precisamente el metro del Sistema Métrico Decimal, sino otras medidas que se apartaban del mismo, aunque tuvieran sus equivalencias.

Los precios de las mercaderías eran convencionales y, sobre todo, las ganancias de estos tenderos ambulantes no debían ser muy halagüeñas...

Queremos, finalmente, evocar con nostalgia este oficio, hoy día perdido con el desavenir de los tiempos y dejar constancia de que se trataba de un oficio duro y fatigoso, sobre todo para los andantes que tenían que llevar en sus brazos o espaldas la mercancía o género de venta, cuando no se disponía de tracción automóvil ni animal, para ofrecerla a sus compradores en los distintos poblados que tenía que visitar.



La romana se usaba hasta hace muy poco tiempo para pesar los productos originarios del campo. Es posible que aún quede alguna reminiscencia entre las personas que acuden a los mercados a ofrecer los productos temporeros de sus tierras.

## El hojalatero

Por **Jesús Martínez**

Siguiendo con el tema de los oficios que han desaparecido o que tienden a desaparecer, trataremos en este artículo de uno que en su tiempo fue bastante popular relacionado con él hacer culinario y doméstico en todos sus conceptos, el de hojalatero.

Este oficio era realizado más bien por personas que llevaban una vida errante de pueblo en pueblo, aún cuando en localidades grandes y capitales había también establecimientos dedicados a estas labores.

Dicho oficio consistía en la realización y reparación de utensilios varios, preferentemente para el hogar. En cuanto a la mayor dedicación era la referida a la fabricación de cántaros para el agua, la leche, etc., además de aceiteras, embudos, candiles, faroles, y toda una serie de elementos fabricados con la llamada HOJA DE LATA. Todos estos elementos, y otros que no se enumeran, eran también los que se reparaban utilizando normalmente otro producto casi desaparecido llamado ESTAÑO.

Refiriéndonos a los que iban por los pueblos, su mayor dedicación consistía en la reparación de dichos elementos, aparte de tener otras habilidades, pues también reparaban paraguas, canalones, cazuelas, sartenes... Dichos personajes deambulaban por las calles de las poblaciones anunciándose con su voz:

### EL HOJALATERO Y PARAGÜERO

Como ya dije antes, estos profesionales llevaban una vida nómada de pueblo en pueblo. Este oficio no estaba bien visto por los lugareños porque, aunque les era bastante necesario, había desconfianza hacia los mismos, llegando incluso a veces a ser una auténtica marginación. Vulgarmente, a todos ellos se les llamaba "quinquis", no porque lo fueran realmente - aunque algunos si venían de esas familias, los menos -. Pero la desconfianza era manifiesta entre la gente.

Se acerca la Navidad, momento en que nuestras casas se llenan de comidas y de dulces que no disfrutamos en otras épocas del año, en las más de las ocasiones por falta de tiempo para prepararlos. En esta ocasión, también

teñimos de dulce nuestra sección, y os ofrecemos tres postres de distintas características, que pueden acompañar nuestras mesas en éstas o en otras ocasiones. En cualquier caso, buen y dulce provecho.



## Canutillos

### INGREDIENTES PARA 30 O 32 CANUTILLOS:

Para la masa	Para la crema
1 kg. de harina	3/4 de l. de leche
1/2 l. de aceite	2 huevos
1/2 l. de vino blanco	80 gr. de harina de maíz
sal	350 gr. de azúcar

### REALIZACIÓN DE LA MASA:

Ponemos la harina en un recipiente, la mezclamos con el aceite, el vino blanco y una pizca de sal, se amasa y se deja reposar 1 hora. Transcurrido ese tiempo, en unos palos de unos seis cm., se enrollan los trozos de pasta y se fríen a fuego me-

dio hasta que se doren. Cuando estén tibios sacamos los canutillos de los palos y los rellenamos con la crema, ya fría para que no se ablanden. (Actualmente venden unos pequeños cilindros de metal para enrollar la pasta).

### REALIZACIÓN DE LA CREMA:

Ponemos la leche con el azúcar al fuego para que hierva. Mientras tanto se baten los huevos y se mezclan con la harina de maíz y cuando hierva la leche los añadimos a ésta, dejándolo cocer y revolviendo hasta que espese. Se deja enfriar del todo antes de proceder al rellenado de los canutillos.

## Espuma de melocotón

### INGREDIENTES:

300 gr. de melocotones
150 gr. de azúcar
150 gr. de leche descremada
2 cucharadas de zumo de limón

### REALIZACIÓN:

Triturar en la batidora los melocotones y añadir las dos cucharadas de zumo de limón.

Disolver el azúcar con la leche y echar encima del puré de melocotón.

Verter en copas individuales y dejar en la nevera durante al menos una hora y media .

Se puede servir con una hoja de menta de adorno, trozos de fruta, pasas, etc...

## Turrón de nueces

### INGREDIENTES:

Nueces, Azúcar, Obleas
------------------------

### REALIZACIÓN:

Se parten las nueces, se tuestan en el horno y se pelan. En una sartén se pone la misma cantidad de nueces que de azúcar, se pone al fuego(no muy fuerte) y se revuelve con una cuchara hasta que el azúcar toma color de caramelo. Se extiende en una oblea, se deja enfriar, se corta en trozos y a comer y buen provecho.

El tiempo de tueste de las nueces depende del horno, no obstante es poco tiempo.

Si las nueces no pelan, también se puede hacer, pero queda más rico pelándolas.

## NOTA DE PARTICIPACIÓN

Estamos muy contentos de la participación que vamos teniendo para la revista que, podemos observar, se va animando número a número. Pero todavía se puede enriquecer más dicha participación, dando cabida a trabajos que nos llegan incluso 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:** un año más nos acercamos al Carnaval y a la Cuaresma realidad que marcaba en muchos lugares la cocina del momento. Esperamos enriquecer nuestro recetario con vuestras propuestas de antes, para recuperar una cocina también sabrosa y nutritiva. 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. Nos gustaría resaltar que falta el aspecto femenino, aquellos oficios o aquellas labores que fundamentalmente realizaban las mujeres y de las que seguramente más de una fuisteis testigos, sino las realizasteis. Además, vamos a ampliar la sección tradicional para recoger los juegos de la infancia. 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: **21 de febrero**, 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".

## Taller de educación vial

Coincidiendo con el comienzo del curso, en octubre ha tenido lugar uno de los talleres temporales que se programan a lo largo del año para completar la programación estable del curso. Ha sido el de "Educación Vial", que se ha llevado a cabo en el Centro de Mayores "Colón". Para ello se ha contado con la extraordinaria colaboración de la Jefatura Provincial de Tráfico, puesto que ha sido su personal técnico quien lo ha impartido.

El objetivo fundamental era, sobre todo, mejorar nuestra conducta como peatones, y conocer la normativa al respecto que se ha incorporado recientemente al

Código de Circulación.

Los contenidos del mismo, impartidos durante cuatro sesiones, fueron los siguientes:

- Aprender a circular como peatones.
- Nuestro comportamiento como usuarios de bicicletas.
- Nuestro comportamiento como conductores de automóviles.
- Nuestro comportamiento como usuarios de transporte público.

Dicho taller tuvo muy buena acogida por parte de los socios, que acudieron en número considerable a cada una de las sesiones.



Fueron numerosas las personas que se interesaron por este novedoso taller.





## Desde el centro León I

En estos meses de Octubre a Diciembre, se ha estado llevando a cabo la primera fase de las actividades programadas por el Centro, las mismas que fueron expuestas en el tablón de anuncios desde finales del verano y publicadas algunas en nuestro anterior número de la Panera.

La demanda para optar a los distintos talleres ha sido muy superior a la de otros años pues hay algunas actividades que tienen mucha aceptación y, si otros años eran muy solicitados, en este presente han sido superadas con gran diferencia. Como la oferta no puede abarcar a todos por diversas circunstancias que todos conocemos, esperamos que para la próxima temporada tengan más suerte los que no han sido agraciados, ya que tenemos asimilado que el problema viene derivado de la falta de espacio que este Centro tiene.

Las asignaciones se han realizado mediante el consabido sorteo de las mismas.

Yoga, Tai-chi, Gimnasia y otros, han protagonizado parte de la oferta de talleres ya habitual en esta programación, celebrándose además durante este periodo otras actividades más puntuales como el Taller de Educación Vial, que también ha tenido muy buena aceptación entre los socios.

Se tiene en cartera seguir programando otros seminarios de interés general, que se irán anunciando con antelación en el correspondiente tablón del Centro.

Con respecto a la nueva sede, que ya prácticamente se encuentra finalizado, a falta del correspondiente equipamiento del mobiliario interior cuya adjudicación ya ha salido a concurso en oferta pública, se prevé que en los primeros meses del año venidero podamos disfrutar de sus instalaciones, momento en el que tendremos que despedirnos del actual que tantos recuerdos, alegrías y sinsabores nos ha deparado.

## El campus party

Patrocinado por la Junta de Castilla y León, entre los días 2 y 8 de noviembre último, se celebró en una carpa instalada en las proximidades del Edificio de la Junta de esta capital, el programa denominado Campus Party Experience bajo el lema "Ven a compartir la tecnología", destinado a acercar el manejo de los ordenadores a todas las personas de la ciudad que tuviesen interés en participar en el conocimiento de estas prácticas, que se desarrollan en las Áreas de Juegos, Internet, Navegación, Exposición y Modding.

El sábado día 6 de noviembre estuvo dedicado especialmente a los mayores, de los que hubo una nutrida representación de León y provincia. Asistieron, también, los voluntarios de informática de los Centros de

Mayores de Colón y San Isidoro, que compartieron con los demás asistentes el curso de iniciación a Internet impartido por uno de los monitores del Centro.

Durante el curso nos honraron con su visita el Sr. Secretario Territorial de la Delegación Provincial de la Junta, D. Javier Lasarte, y la Jefa de Servicio de Fomento de la misma, D<sup>a</sup> Ana Suárez. Al término del acto, estas autoridades departieron con los voluntarios durante unos minutos, sobre la importancia del conocimiento de estas nuevas tecnologías para los mayores, que pueden servir para mejorar su calidad de vida.

Esta iniciativa, que comenzó en León, se llevará a cabo en todas las capitales de provincia de la Comunidad de Castilla y León.



El grupo de Voluntarios de Internet de los Centros León I y II, con el Secretario Territorial y la Jefa de Servicio de Fomento.

# Se crean los consejos provinciales para las personas mayores de Castilla y León

Para dar cumplimiento al decreto 96/2004 de 26 de agosto, de la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León, se ha creado recientemente en nuestra provincia el respectivo Consejo Provincial de Mayores.

Estos Consejos Provinciales son órganos cuyo fin es encauzar la participación institucional del colectivo de las personas mayores. Desarrollan, así mismo, funciones de naturaleza consultiva, de propuesta, coordinación y asesoramiento a los órganos y entidades de la administración autonómica que tengan encomendados los Servicios Sociales de los Mayores y, sobre todo, elevar las propuestas que estimen oportunas al Consejo Regional de Personas Mayores que representa a las nueve provincias de dicha comunidad.

---

*...con estos Consejos Provinciales se pretende encauzar la participación institucional del colectivo de las personas mayores...*

---

La estructura orgánica del Consejo Provincial de Mayores es la siguiente:

- **Presidente:** el Delegado Territorial de la Junta de Castilla y León.
- **Vicepresidente 1º:** la Gerente Territorial de Servicios Sociales en León.
- **Vicepresidente 2º:** elegido entre los vocales que forman el Consejo.
- Tres vocales en representación de la Gerencia Territorial, uno de los cuales será el Secretario.
- Un vocal representante de la Federación Regional de Municipios y Provincias.
- Dos vocales en representación de Asoc-

ciaciones, Federaciones y Confederaciones de Mayores de ámbito provincial.

- Dos vocales en representación de otras entidades de ámbito inferior al provincial.
- Dos vocales en representación de los Centros de Personas Mayores dependientes de la Administración Autonómica y de la Local.
- Un representante de las personas mayores dependientes – discapacitadas-.
- Un representante de los Consejos de Mayores de los Ayuntamientos que los tengan.

Estos Consejos de Personas Mayores actúan en “pleno”, en “comisión permanente” y en “comisiones de trabajo”.

El Consejo Provincial de Mayores de la Provincia de León fue constituido el día ocho de noviembre de 2004.



# LA JUBILACIÓN: UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

## Aprovechar la jubilación

Por **Rosy Tejeiro**

Cuando ya nos llega la jubilación, esta etapa de tiempo libre que con tantos años y esfuerzos hemos logrado, nos causa gran satisfacción pensar que en adelante podemos dedicarlo a nuestra persona, que tanto hemos descuidado anteriormente. Por eso, yo aconsejo a todas las amigas que no se queden en casa aburriéndose ahora que disponemos de tiempo, pues tenemos a nuestro alcance miles de actividades que podemos disfrutar y que son beneficiosas para nuestra salud y bienestar.

Ahora que nuestros hijos ya no nos necesitan, dejémosles que hagan ellos de papás, porque esa es su función; que no tengamos que ejercer de abuelos-papás (aunque sí de abuelos), pues también hay que divertirse y vivir, ahora que aún tenemos tiempo y antes de que ya no podamos ni con las zapatillas.



## Aprender a cualquier edad

Por **Fely Barrio**

Nunca es tarde para aprender. Cualquier edad es buena; solo es necesario tener deseos de hacerlo y aprovechar las oportunidades que se nos brindan.

Al hilo de estas reflexiones, es de recibo agradecer a los CENTROS DE MAYORES I y II de León las actividades que organizan para los socios durante todo el año, lo que nos ayuda - aparte de aprender - a conservar la mente lúcida y el cuerpo desentumecido, aunque no estaría nada mal que en dichos Centros, y para ciertas actividades, se tuviera algo en cuenta nuestra opinión respecto al desarrollo de la acción que se nos permite realizar, habida cuenta de que no somos menores de edad, aunque a veces parece que así se nos considera, o al menos esa es mi apreciación que,

por supuesto, no dudo pueda estar equivocada. Claro está que si no estás conforme o no te sientes a gusto, dejas de asistir a la respectiva clase y se acabó la cuestión. Pero eso no debiera de ser así.

Volviendo al tema central de este trabajo, con la jubilación cesa el trabajo laboral, pero esto ni debe ni puede ser el fin de toda actividad; se abre otro periodo, te encuentras con un montón de tiempo libre, y llega, digamos, una segunda oportunidad, que nos permite poder realizar las aficiones, deseos, ..., que no se pudieron hacer antes porque había que trabajar duro desde edad muy temprana y no quedaba tiempo para nada más o, en el supuesto que quisieras estudiar, porque no había dinero.

Este caudal de tiempo libre, nos brinda un amplio ramo de posibilidades que van del yoga al teatro, pintura, madera, educación de adultos, tertulias literarias, bailes, coro, ... Y todas ellas se pueden realizar en los “hogares”, gratis (*aunque quizá no estaría mal que nos cobraran una pequeña cantidad, de esta forma irían las personas que verdaderamente estuvieran interesadas y apreciaríamos más lo que se nos da. Por supuesto se trata también de mi opinión personal, pero creo que sería interesante ponerla en práctica.*)

Realizar alguna actividad de las que he mencionado, o cualquier otra, no solo te mantiene viva la mente, tratas con otras personas, compartes opiniones, haces amigos, te enriqueces por dentro, pasas un rato agradable, aprendes de todos y enseñas a todos, porque todos los seres humanos tenemos algo que enseñar y mucho que aprender.

Yo he ido a clase al Colegio de Adultos después de jubilarme, y os aseguro, que fue una experiencia inolvidable. Compartí aula con personas de edades diversas, de veinte a cincuenta años, y conservo una hermosa amistad con algunos de ellos que pueden ser mis nietos.

Otra de mis gratas experiencias fue ir a pintura en el Hogar. Yo nunca me creí capaz de coger un pincel y hacer un trazo con coherencia, algo que se pareciera remotamente a un cuadro, a pesar de gustarme la pintura muchísimo y haber visto numerosas exposiciones. Pues bien, he ido a pintura, he aprendido a dibujar y he logrado pintar un cuadro, muy sencillo, pero lo pinté y sentí una enorme satisfacción. Aunque es de justicia reconocer que nuestros logros se deben al cariño, tesón y paciencia que derrochan los profesores.

Unas líneas más arriba, digo que al jubilarnos tenemos todo el tiempo del mundo, pero a la vez nos falta tiempo. Parece absurdo, pero es así. Esta paradoja se da con frecuencia en las personas mayores. Al menos yo siento que me faltan años para hacer todo lo que tengo en la mente, para realizar todos mis sueños y anhelos.

No quiero terminar sin hacer alusión a nuestra revista, que como habéis podido observar está especialmente dirigida a las personas mayores, sin que esto impida que la lean los jóvenes y menos jóvenes, para que vean alguna de las muchas actividades que las personas mayores hacemos en nuestros centros. Porque, aunque resulte doloroso, lo cierto es que hay algunas personas que hablan con *cligereza? -no sé si ésta es la palabra que debería emplear, digamos más bien que con cierto desprecio-* de los “hogares”, llegando a llamarlos “el desguace” en clara alusión a las personas que los frecuentamos. Yo os puedo asegurar que cuando en una conversación oí llamar así al hogar a un “señor” en presencia de sus padres y que éstos le reían la gracia, sentí tal indignación que me di media vuelta sin dar explicaciones, con la absoluta certeza de que eran igual de irresponsables los padres y el hijo. Estas personas hablan a la ligera, sin pararse a pensar que parte del bienestar que ahora disfrutan se lo deben a esta generación que ahora va a los “desguaces”, y que les sigue prestando unos inestimables servicios *gratuitos* cuidando de sus hijos, sacrificando en infinidad de ocasiones sus momentos de solaz por cuidar a los nietos. Y sin pensar que ellos algún día, por la edad, llegarán a frecuentar los Hogares, y si no la peor parte les tocará a ellos.

Nos ayuda a caminar la certeza de que hay muchas personas que tienen en mejor concepto a los mayores.

Por eso incido en que es interesantísimo que personas de distintas edades lean nuestra revista, que vean nuestro trabajo. Todo el equipo, contando por supuesto con la excelente ayuda de Mercedes -*ella no permite que escriba D<sup>a</sup> Mercedes-*, procuraremos seguir haciendo un trabajo bien hecho: os contaremos la noticia actual, clara y concisa, procuraremos que los artículos de opinión sean lo más imparciales posibles, que la revista sea amena e interesante. Lo que sí os pedimos, es un poco de benevolencia, teniendo en cuenta que, aunque ponemos toda la voluntad del mundo para hacerlo bien, solo somos unos aficionados, con mucha ilusión, pero solamente aficionados.



# La jubilación: una 2ª oportunidad

Por **Elena Caminero León** (Trabajadora Social del Centro P.M. León I)

El envejecimiento de la población es uno de los fenómenos sociales actuales más significativos de nuestra sociedad. El hecho de haber logrado alargar la vida es considerado por muchos como uno de los sueños del hombre, pero este hecho plantea un claro desafío: que las personas mayores tras la jubilación continúen siendo clases activas, productivas y útiles a la sociedad. Por estos motivos hay que trabajar para cambiar los viejos estereotipos sobre la vejez.

La jubilación conlleva un cambio en los hábitos y comportamientos, ya que la persona jubilada tiene que reestructurar su vida, su tiempo y las actividades que va a realizar. Después de verse liberada de obligaciones profesionales, esta etapa de la vida ofrece una amplia gama de posibilidades por desarrollar. Se puede y se “debe” aprender.

Realmente es como si la vida nos ofreciera una 2ª OPORTUNIDAD, en la que nuestra vida sería como una hoja en blanco que

hay que llenar con todas aquellas cosas que siempre hemos deseado hacer.

Nos quedan muchos años por delante y no los podemos desperdiciar manteniéndonos apartados, observando el paso de los años. Hay que llenar esos años, dotarlos de sentido y desarrollar todas nuestras posibilidades, como a cualquier edad. Hay que olvidarse de que tenemos 65, 70 o más años.

El niño que aprende no es consciente de su edad; el adulto que desarrolla una actividad no está pendiente de sus años. ¿Por qué la persona mayor tiene que estar mediatizada por ellos? Las limitaciones pueden que las pongan las condiciones físicas o psíquicas, pero si éstas no frenan, ¿por qué no podemos atrevernos a hacer aquello que nos hace ilusión, que nos ayude a sentirnos bien con nosotros mismos?.

¡Que la limitación no la pongan los años, ni la sociedad, ni el qué dirán, sino sólo “yo”..., después de haber valorado todo aquello que puedo realizar!

Algunas de las actividades que más éxito tienen cada curso que se inaugura en los Centros León I y II, son los de la práctica del Yoga y el Tai - Chi. Ya nos hemos hecho eco de los mismos desde la perspectiva de los participantes, pero dada su reiterada importancia exhibida por médicos y terapeutas, hemos querido que nuestro profesor en dichas materias nos ampliase un poco la información que tenemos al respecto, para que quede más patente los beneficios que la práctica de los mismos ejercen sobre nuestra salud.

Desde este punto de vista, el presente artículo podríamos haberlo incluido tranquilamente en nuestra sección de salud. Pero puesto que ante su práctica muchos se echan atrás considerando que ya es tarde para ello, hemos querido incluirlo en esta sección del tema dado que comenzar su práctica a nuestras edades - si no lo hemos hecho antes - nos ofrece una segunda oportunidad de encontrar un ejercicio que nos aporta muchos beneficios para nuestro estado psíquico y físico que, inevitablemente, nos van a aportar un importante incremento en nuestra calidad de vida.

## Yoga y tai-chi en la madurez

Por **Bernardo Calleja Angosto**



### El yoga

Cuenta una leyenda india que alguna tarde de verano, un pez oía a escondidas las lecciones que el dios Shiva daba a su esposa Parvati, enseñándole los secretos del yoga. Descubierta por Shiva, el pez fue desterrado. En la búsqueda de un lugar para vivir, llegó a las costas de India y, una vez en tierra, milagrosamente se transformó en hombre. Los lugareños lo recibieron y lo bautizaron Matsyendra. Y, como muestra de agradecimiento, él transmitió todos sus conocimientos sobre la práctica. Con distintas variaciones, la leyenda busca contextualizar el origen de esta disciplina que, se cree, nació hace unos 6.000 años en la India y, por las migraciones, se trasladó hacia el Golfo Pérsico entre el 1500 y 2000 a.C. En la actualidad son cada vez más las personas que lo practican, en la mayoría de los casos por recomendación de los distintos profesionales de la salud.

**PERO, ¿QUÉ ES EL YOGA?:**

La señora Indra Devi lo define como “un arte y ciencia de vida, que nos ayuda a desarrollar los aspectos físicos, mentales y espirituales. El ser humano no comprende únicamente una de estas áreas, sino que es una compleja mezcla de los tres. En nuestro diario vivir, ese equilibrio se altera y el yoga busca recuperarlo”.

---

*...se le ha demostrado  
tener propiedades,  
preventivas, curativas  
y recuperativas...*

---

El escrito más antiguo al respecto del que se tiene conocimiento son los Sutras de Patanjali y allí aparece la primera gran definición del yoga: “La cesación de los torbellinos de la mente”. Para lograr dicho estado, se vale de distintos elementos. En primer lugar, lo que sería la cuestión filosófica: todo lo que una persona debería o no debería hacer. “Son principios muy parecidos a los diez mandamientos. Esto no quiere decir que todos los que toman clases deban seguirlos, pero aquel que realmente quiere producir un cambio en su vida tiene que tomarlos en cuenta”, aclara Lifar. El segundo aspecto son los asanas o las posturas, que tienen propiedades preventivas, curativas y recuperativas. “Cada una afecta a un determinado órgano o glándula, incrementando la presión sanguínea en ese lugar, lo que lleva a un mejor funcionamiento de esa parte del organismo”. El tercer aspecto tiene que ver con el control de la respiración a la hora de acompañar las posturas y con la relajación. “El yogui (maestro) también maneja el control de los sentidos. Cómo dirigirlos a un punto para llegar después a la concentración. Utilizarlos para descubrir botones de tensión y disolverlos”. Y por último la meditación: “Aquietar la mente y así encontrar el espacio entre un pensamiento y otro”, concluye Lifar.

**BENEFICIOS DE UNA RESPIRACIÓN PROFUNDA:**

1. Un aumento en la cantidad de sangre, debido a su mayor oxigenación en los pulmones. Esto favorece la eliminación de toxinas del sistema.
2. Una mejor capacidad del cuerpo para dirigir y asimilar los alimentos. Los órganos digestivos, como el estómago, reciben mayor cantidad de oxígeno y, por lo tanto, su funcionamiento es más eficaz. El hecho de que los propios alimentos son también más oxigenados ayuda más todavía a una mejor digestión de los mismos.
3. Una mejora en el estado del sistema nervioso, incluyendo el cerebro, la columna, los centros nerviosos y los nervios. Una vez más, esta mejora se debe a la mayor oxigenación - y por lo tanto alimentación - del sistema nervioso que sirve para fomentar la salud de todo el cuerpo porque comunica con todas las partes del mismo.
4. Un rejuvenecimiento de las glándulas, sobre todo las pituitarias y pineales. El cerebro se beneficia especialmente del oxígeno, y requiere tres veces más que el resto del cuerpo. Esto tiene un impacto fundamental sobre nuestro bienestar: un rejuvenecimiento de la piel. La piel se vuelve más suave, y se reduce la aparición de arrugas faciales.
5. A través de los movimientos del diafragma durante los ejercicios de respiración profunda, los órganos abdominales - el estómago, el intestino, el hígado y el páncreas - reciben un masaje. Además, el movimiento de la parte superior del diafragma le proporciona otro masaje al corazón. Estos masajes estimulan la circulación sanguínea en estos órganos.
6. Los pulmones logran ser sanos y fuertes, lo que supone un buen seguro contra futuros problemas respiratorios.
7. La respiración yogui, lenta y profunda, reduce la carga de trabajo del corazón. Esto produce un corazón más eficiente y más fuerte, que funciona mejor y dura más tiempo. También se traduce en una ten-



sión sanguínea reducida, y una probabilidad menor de sufrir una enfermedad cardiaca. Los ejercicios de respiración logran reducir el trabajo del corazón en dos maneras. Primero, una respiración profunda crea unos pulmones más eficientes, y más oxígeno entra en contacto con la sangre enviada por el corazón hacia ellos. Esto quiere decir que el corazón no tiene que esforzarse tanto para enviar oxígeno a los tejidos. Segundo, la respiración profunda causa una diferencial mayor en la presión pulmonar y esto, a su vez, produce un aumento en la circulación sanguínea lo que permite al corazón descansar un poco.

8. La respiración profunda y lenta ayuda a controlar el peso. Si se tiene exceso de peso, el suministro extra de oxígeno ayuda a quemar las grasas. Si, por el contrario, tiene insuficiente peso, el oxígeno alimenta los tejidos y glándulas. En otras palabras, practicar yoga tiende a ayudar a encontrar el peso ideal.
9. La relajación mental y corporal. La respiración lenta, profunda y rítmica provoca un estímulo reflejo del sistema nervioso parasimpático. Esto produce una reducción

en los latidos del corazón y una relajación de los músculos. Como el estado de la mente y el cuerpo están muy relacionados entre sí, estos dos factores producen a su vez un reflejo de relajación de la mente. Además, una mayor oxigenación del cerebro tiende a normalizar la función cerebral, reduciendo niveles excesivos de ansiedad.

10. Los ejercicios de respiración producen un aumento en la elasticidad de los pulmones y el tórax. Esto crea un aumento en la capacidad de respiración durante todo el día, no solo durante el ejercicio. Por lo tanto, todos los citados beneficios permanecen durante todo el día.

## El Tai Chi

La práctica del Tai Chi reduce hasta casi la mitad el riesgo de caídas en personas mayores con osteoporosis, por lo que se considera una disciplina muy beneficiosa para la salud. El doctor Antonio Hernández Royo, presidente de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), ha asegurado que dos millones de mujeres y 750.000 hombres padecen osteoporosis en España, una enfermedad consistente en la disminución progresiva de la masa ósea que produce una fragilidad en el hueso con el riesgo de sufrir fracturas.

“Los estudios científicos demuestran los beneficios del Tai Chi, que al ser un ejercicio aeróbico de bajo impacto es beneficioso en la osteoporosis” comenta Esther Pagés, médico adjunto del Servicio de Rehabilitación de Valle de Hebrón de Barcelona.

### DISCIPLINA TERAPÉUTICA:

El Tai Chi, antigua forma de ejercicio de origen chino que desarrolla la coordinación y el equilibrio, se ha introducido en España como una actividad terapéutica, sin llegar a ser una práctica agresiva, como lo es en otros países.

Concretamente tiene tres efectos beneficiosos en las personas que sufren osteoporo-





Grupo de participantes en estos talleres haciendo una demostración durante la Semana Cultural

sis. Este ejercicio demuestra una reducción del riesgo de caídas en pacientes sanos mayores de 65 años. Otro beneficio demostrado del Tai Chi está asociado a factores intrínsecos, relacionados con las caídas, como son la mejora de la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza muscular. La mejoría de estos factores intrínsecos que favorecen las caídas repercute en la reducción de fracturas.

Finalmente, estudios más recientes apuntan que la práctica prolongada del Tai Chi también tiene un efecto sobre la masa ósea, de manera que mujeres menopáusicas que realizan Tai Chi tienen un aumento de la masa ósea y una reducción en la pérdida de hueso que se produce progresivamente después de la menopausia.

#### **AL ALCANCE DE TODOS:**

Los pacientes que sufren osteoporosis son de edad avanzada y el Tai Chi es fácilmente realizable por personas de todas las edades y condiciones físicas. “Los que practican Tai Chi toman conciencia de su cuerpo y logran entenderlo mejor, con lo que pue-

den evitar las malas posturas, favorecer la circulación de la sangre y corregir los excesos y deficiencias”, comenta Carlos Moreira, maestro de Tai Chi.

Junto a la práctica de esta disciplina, los pacientes con osteoporosis deben llevar a cabo un tratamiento farmacológico, riguroso y continuado. Al disminuir el riesgo de caídas con el Tai Chi y el de fracturas, con la medicación se controla la raíz de las complicaciones de la osteoporosis.

Pero la herramienta ideal para evitar esta enfermedad es prevenirla durante la infancia, mediante una ingesta adecuada de calcio y buena dieta. A pesar de eso, se considera que la osteoporosis tiene factores genéticos.

El Tai Chi ha demostrado tener múltiples efectos beneficiosos para la salud. Entre ellos prevenir la osteoporosis, que los huesos no adelgacen y se vuelvan frágiles hasta romperse. Especialmente caderas, muñecas, espina dorsal. Aunque es una enfermedad más común en mujeres, sobre todo a partir de la menopausia, también afecta a los hombres a partir de los 60-65 años. La práctica del Tai Chi, un ejercicio aeróbico de bajo y moderado impacto, es especialmente recomendable para evitar este mal silencioso que sólo se manifiesta cuando se rompe un hueso, una enfermedad que hay que prevenir desde la infancia fundamentalmente, observando durante toda la vida una ingesta adecuada de calcio para conseguir un pico máximo de masa ósea hacia los 30 años.

Como añadido importante, está ya científicamente demostrado que la práctica habitual del Tai Chi mantiene en forma la masa ósea.

#### **NOTA**

Dada la importancia del tema, mantenemos este mismo enfoque para el siguiente número de la revista. Aquellas personas que quieran contarnos sus experiencias de jubilación como una segunda oportunidad para hacer aquello que antes no se pudo, pueden hacernos llegar sus escritos, hasta el 21 de febrero y con las características reseñadas en la nota de participación inscrita en la sección de Cultura Tradicional, a cualquiera de los dos Centros.

Ahora que estamos a punto de finalizar un año que ha sido Año Santo Compostelano, y como broche final al mismo, nos gustaría incluir este artículo para dar a conocer un poco mejor algunos de los aspectos con él relacionados, y para que no se pierda el interés

por el mismo pasado el momento de moda en que lo convierte una celebración como la transcurrida. Afortunadamente, las cifras manejadas nos demuestran que la presencia del Camino es ya continua, aunque en algunos aspectos se haya convertido en un mero destino turístico más.

## El Camino de Santiago

Por **Fernando Rodríguez**

Allá por el año 1122, el Papa Calixto proclama que el Año Santo Compostelano se celebre por toda la Cristiandad cuando el 25 del mes de julio coincida en domingo.

Desde entonces peregrinos de muchas regiones se han dirigido, a través de los siglos, a Santiago de Compostela, cerca del lugar donde se dice apareció el enterramiento del Apóstol, en busca de la indulgencia a sus pecados y a otros menesteres.

Unos hacían el camino por el llamado "Camino Francés", recorrido por la espina dorsal que surca la Península Ibérica desde Somport o Roncesvalles hasta culminar en Santiago. Otros lo hacía, a través de distintas y alternativas rutas, terrestres o marítimas.

### EL REDESCUBRIMIENTO DE COMPOSTELA

Hay que recordar que el Camino vivió su época de esplendor entre los siglos VIII y XIV. Pero después las peregrinaciones languidieron, coincidiendo con épocas conflictivas por la Reforma y la Contrarreforma religiosa que se llevó a cabo en la Europa cristiana.

En la actualidad, y desde hace algunos años, el Camino ha vuelto a tomar vigor, fervor y entusiasmo, precisamente desde que los vínculos de la Europa unida políticamente son mayores.



Santiago Peregrino de la Iglesia de Santa Marta de Tera, en Zamora, uno de los hitos importantes en el Camino que subía a Santiago desde el Sur, a través de la Vía de la Plata.

## EL SIGNIFICADO DEL CAMINO DE SANTIAGO

Para la mayoría de peregrinos, el Camino no es un mero trayecto para ir de un sitio a otro, sino que está impregnado de espiritualidad, de fe: la fe de nuestros antepasados, creyentes en la religión de Jesucristo y que transmitió el Apóstol a Hispania.

Para otros peregrinos el Camino se convierte en algo mágico, histórico o humanitario, y que ofrece una muy buena ocasión para visitar en su recorrido: hospitales, iglesias, catedrales, capillas, cruceros, ..., elementos que jalonan todos sus tramos y etapas.

Y para todos ellos, en definitiva, el Camino es “recorrerlo, andar inmersos en un mundillo que te absorbe en el aire de los espacios abiertos, en el agua de la lluvia y de los ríos, en el sol que te apetece y te castiga a la vez, y en la tierra que –al golpearla rítmicamente con el bordón– te va poseyendo, con los pies castigados por la andadura y con el cayado en las manos”.

## LAS CONDICIONES DEL CAMINO FRANCÉS

Aquí nos vamos a ocupar del llamado “Camino Francés” que es el que discurre desde el Puerto de Somport o desde Roncesvalles hasta Santiago de Compostela, en un recorrido de 900 kilómetros con tramos desiguales.

Tanto en la vertiente aragonesa como en la navarra, el Camino está dotado de buenas indicaciones y albergues limpios. Después habrá un terreno en que ambas cosas las podremos encontrar de manera irregular, y a partir de Sahagún ya vuelve a estar bien planificado. Por lo que se refiere a Galicia, las enérgicas campañas de la Xunta han contribuido mucho a su mejoría, señalizándose el trazado con hitos cada 500 metros y construyendo albergues cada 5 o 10 kilómetros.

En sus dos ramales, el Camino Francés se divide tradicionalmente en 35 etapas. Luego será cada peregrino quien decida cuántos kilómetros realiza cada día y dónde dormir.



Otro de los Caminos a Compostela, ligado en esta ocasión a la costa donde llegaban muchos barcos con peregrinos desde Inglaterra, pasaba por la localidad asturiana de Llanes. Imagen de su Iglesia – colegiata.

En esta descripción de dicho Camino, vamos a simplificar agrupando las etapas por amplios tramos, desde su inicio en Somport o Roncesvalles hasta su culminación en Santiago de Compostela, como se expone a continuación:

### *Ramal navarro del Camino*

Roncesvalles es el punto de partida de dicho ramal. Desde Saint- Jean Pied de Port, en la Baja Navarra Francesa, se obsequia al peregrino con una visita espectacular. Existen albergues en Roncesvalles y Larra-soaña, y se pueden contemplar interesantes casonas vasco-navarras hasta Villalba, Burlada y Pamplona.

Las flechas amarillas indicadoras son frecuentes al salir de Pamplona hasta Puente la Reina, que es el punto de confluencia con el Ramal Aragonés.

### *Ramal aragonés del Camino*

Somport es el punto de partida de este ramal que fue popularizado por el rey aragonés Sancho Ramírez. Fue y es la entrada natural para los peregrinos del Sur de Europa. En su recorrido hasta Puente la Reina, donde confluye con el ramal navarro, se encuentran los peregrinos con San Juan de la Peña,

donde antiguamente se veneraba un Santo Grial, y con Jaca, con su catedral románica del siglo XII. Este recorrido se antoja duro de marcha, con el piso de grava en algunos lugares, por senderos angostos, torrenteras y mal habilitado.

### *Etapa Puente la Reina a Sto. Domingo de la Calzada*

A partir de Puente la Reina comienza a ser intensa la afluencia de peregrinos, con hospitales y personal que atiende. Etapa llana que pasa Estella, Logroño y Nájera hasta llegar a Sto. Domingo de la Calzada, con buenas señales indicadoras, fuentes de agua potable o, si lo prefiere el peregrino, buenas bodegas. Se puede visitar la capital de La Rioja, Logroño, Sto. Domingo y su catedral, donde según cuenta la leyenda “cantó la gallina después de muerta” y donde existe una reproducción de aquel milagro y unas aves vivas en la misma catedral que lo recuerdan.

### *Etapa Santo Domingo de la Calzada a Carrión de los Condes*

Esta etapa atraviesa Belorado, Burgos, Castrogeriz, Frómista, Carrión de los Condes. Etapa con mucho asfalto, llana y fácil que pasa por Redecilla del Camino, introduciéndose por la provincia de Burgos, Alto de Atapuerca, para poder visitar la catedral gótica de Burgos.

De Burgos a Castrogeriz, camino largo y suave entre tierras de cultivo. Llegando al final de la misma se pueden contemplar las ruinas góticas del convento de San Antón.

De Castrogeriz a Frómista, el tramo pasa junto al Canal de Castilla, y el río Pisuerga. En el último se puede admirar la iglesia de San Marín como una joya del románico puro, del s. XIII.

Y de Frómista a Carrión de los Condes, pasando por Villalcázar de Sirga con una iglesia templaria de Santa María, templo románico de transición al gótico, para encontrarnos en Carrión con iglesias y monumentos importantes.



Roncesvalles recibe a menudo al peregrino entre misteriosas nieblas que hacen más duro el camino que comienza.



Iglesia de Santiago, en Logroño. Con una representación de “Santiago Matamoros”.



La Catedral de Burgos es uno de los monumentos góticos más emblemáticos del Camino de Santiago Francés.



La Plaza del Grano, con la iglesia de Santa María del Mercado en un lugar prioritario, es uno de los lugares claves del Camino a su paso por León, aunque no sea de los más conocidos ni de los más espectaculares.

### *Etapa Carrión de los Condes a León*

Desde Carrión, el Camino transcurre por una senda ancha y llana, jalonada por pequeños arbolitos, hasta llegar a Sahagún, lugar de los más importantes del Camino, sede de la antigua orden de Cluni, con sus iglesias de ladrillo mudéjar.

Tras abandonar Sahagún se deja una chopera con historia de la época de Carlomagno y en donde la soledad y la planicie sólo es interrumpida por algunos recorridos de árboles junto a regatos, que prestan sombra y alivio ante una canícula de consideración.

Se pasa por Calzadilla de los Hermanillos, el Burgo Ranero y Mansilla de las Mulas, vislumbrándose ya desde allí los Montes de León, y quedando ya cerca la capital.

Ya en León, los peregrinos observarán las “vieiras” metálicas, doradas, incrustadas en las aceras y calles como flechas indicadoras que guiarán sus pasos hacia la tríada de monumentos emblemáticos de la ciudad: la Catedral, San Isidoro y San Marcos.



El Papamascas es uno de los elementos más curiosos que podemos encontrar en la catedral de Burgos.



Unas columnas en el viejo puente sobre el Órbigo a su paso por Hospital, marcan el lugar donde don Suero retaba a sus oponentes.



El Museo de los Caminos, que alberga el Palacio Episcopal de Astorga, guarda importante documentación y muestras artísticas relacionadas con el Camino Compostelano.

### *Etapa León a Ponferrada*

La salida de León, cruzando el río Bernesga por el puente de San Marcos, discurre hacia la Virgen del Camino, topónimo éste que ostentarán otras localidades o poblados como San Miguel del Camino o San Martín.

Esta etapa discurre por una senda arbolada, encontrándose el "Paso Honroso" en Hospital de Órbigo, donde cuenta la historia que el paladín leonés D. Suero de Quiñones se batió en torneo con cuantos caballeros se le pusieron a tiro de lanza por amor a una dama. Se llega después a Astorga, la Astúrica Augusta de la época romana, capital de la Maragatería, donde se puede admirar la catedral (concluida en el s. XXVII) y el Palacio Episcopal de Gaudí con su Museo de los Caminos, donde se guardan tantas referencias al Camino de Santiago.

Varias aceras permiten abandonar Astorga con dos opciones: seguir por Murias de Rechivaldo hacia el alto de La Magdalena o desviarse hacia Castrillo de los Polvazares, bello pueblo maragato que traslada al pasado con sus casas solariegas y sus calles empedradas y la bien merecida fama del cocido maragato.

Ahora ya, en Rabanal del Camino las montañas leonesas –antes lejanas– se concretan en el "Teleno", monte sagrado desde la época astur, antes de la llegada de los romanos.

Brezos y retamas dibujan un paisaje áspero y bonito, que conduce a Foncebadón y la Cruz de Ferro, lugar mítico del Camino, donde la tradición manda depositar una piedra. Después de la subida, se inicia una vertiginosa bajada y, tras atravesar El Acebo y Molinaseca, la senda ya conduce hacia el Castillo de los Templarios de Ponferrada: la Pons Ferrata, la del Puente de Hierro, para los peregrinos que le dio nombre a la ciudad; la capital del Bierzo.

### *Etapa Ponferrada a Villafranca del Bierzo*

El Camino abandona Ponferrada por los escoriales de la Central Térmica de Compostilla para, tras atravesar Columbrianos, deslizarse entre los feraces campos de Fuentes Nuevas y Camponaraya. Desde aquí la pista de tierra discurre por una extensa zona de viñedos hasta Cacabelos. Se llega a Villafranca (o villa de los Francos, porque en la antigüedad muchos peregrinos provenientes de Francia quedaron asentados en ella), donde se puede visitar la Puerta del Perdón, que tenía el privilegio de conceder el Certificado de haber hecho el Camino a los peregrinos que, por su mal estado de salud, no podían completarlo hasta Compostela.



Además de la puerta del Perdón, Villafranca sorprende al peregrino con bellos rincones y edificios que recuerdan la fuerte importancia que tuvo en los momentos de más apogeo del Camino.

### *Etapa Villafranca a Santiago de Compostela*

Etapa difícil hasta O Cebreiro, salpicada de robles y castaños, hasta llegar a este pueblo bello y misterioso del Camino. Las nieblas arropan al peregrino en su entrada a Galicia, donde el paisaje se dulcifica en suaves lomas cubiertas de carballos y rebolledos. Los nuevos hitos kilométricos, repartidos cada quinientos metros, marcan ya la cuenta atrás hasta Compostela.

Se avanza y se adentra la senda en la umbría de un bosque de robles y hayas, donde solo se oye a los pájaros, llegando a Porto Marín, pueblo inventado que conserva su memoria en la soberbia mole de San Nicolás. Se abandona el mismo y se salva un embalse por una pasarela de hierro, hasta llegar a Arca.

De Arca a Santiago se anda por un frondoso corredor vegetal. Después, el aeropuerto de Lavacolla, campo de fútbol, autovía de circunvalación. Desde el Monte do Gozo (donde lloraban los peregrinos al ver las torres de la catedral que tan bien se



ocultan hoy por la profusión de eucaliptos) se va hasta la puerta del Camino, por la que se accede a Santiago.

Aún queda otro trecho pequeño para culminar ya con la llegada a la capital de Galicia –Santiago– y cumplir con el propósito de haber hecho el Camino en plenitud y alegrarse con la gozosa vista de las figuras risueñas del Pórtico de la Gloria en la bellísima Catedral románica de *Santiago de Compostela*.



El final del Camino. La Catedral compostelana se abre al peregrino a través de sus hermosas puertas. Detalle de la Puerta de Platerías.



# Tertulias pueblerinas

Por **Jesús Martínez**

Hace unos meses que dejamos atrás la temporada de verano en la que solemos desplazarnos hasta los pueblecitos de nuestra provincia leonesa de los que muchos somos oriundos y en los que hemos conseguido tener un cobijo, a veces de herencia a veces de compra. Lo hacemos huyendo de los rigores estivales de la ciudad, buscando caer más dulcemente en los brazos de Morfeo, con la pretensión de pasar unos días de los meses de julio, agosto, septiembre, que normalmente se acaban convirtiendo en toda la temporada.

Estas pequeñas poblaciones de las que muchas, en la actualidad, están en decadencia, se animan en este periodo. Los nativos y sus familiares vuelven a sus lares de nacimiento a fin de pasar esta temporada cerca de las personas conocidas, aparte de disfrutar de la tranquilidad de estos lugares.

En el caso de la población a la que me refiero, es uno de tantos de esos pueblos que tenemos en la ribera baja del Órbigo, de muy pocos vecinos en la actualidad. La realidad de este lugar tiene poco que reseñar: su ubicación está aproximadamente a unos trescientos metros del río, el terreno es de regadío al noventa por cien, con una vega frondosa que divide su producción entre la remolacha, las patatas, el maíz y las alubias, aparte de los huertos de verduras y hortalizas. Todo esto genera que, aún cuando las temperaturas sean elevadas en el verano, apenas se nota aquí el calor, por la frescura que le confiere el agua que hay por todas partes y los verdes sembrados.

En estas noches se están recuperando las TERTULIAS, costumbre que se había ido perdiendo con el tiempo y que es tan propia para esta temporada. Normalmente se realizan al fresco de la noche por calles o zonas del pueblo (muchos de los días hay que salir incluso con ropa de abrigo), y no

solemos encontrarnos más de cuatro o cinco pues, como ya dijimos antes, se trata de una población pequeña.

En la que yo participo, lo normal es salir hacia las once de la noche, dependiendo de la época en que se realizan pues no son iguales las de julio que las de septiembre ya que la longitud de los días tampoco es la misma, y se finalizan hacia la una de la madrugada. Ésta en concreto suele estar compuesta, por seis o siete personas de ambos sexos aunque mayoritariamente son mujeres. Puri, Catalina, Josefa, Ángeles, Avelino, José, y algunas veces Emilia, Rosy, son habitualmente mis compañeros en esta actividad.

---

*...normalmente se realizan*

---

*al fresco de la noche por*

---

*calles o zonas del pueblo...*

---

Los temas que se comentan, se discuten y se porfían, con prioridad son temas locales y son muy variables. Se habla con respecto a la agricultura, sobre lo sembrado, la climatología, el riego de las fincas, del ganado, ... Otro tema muy corriente es el recuerdo de efemérides diversas que han acontecido tiempo atrás y en la actualidad; bodas, bautizos y, sobre manera, las defunciones, recordando a los que se han ido, viajes de idas y venidas de los residentes y familiares... Sobre estos temas gira la mayor parte de los días las tertulias, no entrando generalmente en política y pasando de refilón las noticias a nivel nacional excepto cuando las mismas se salen algo de lo normal.

Esto nos hace pasar el final de la jornada en amigable camaradería al mismo tiempo que, como se dice ahora, eliminamos la "televisión basura" que nos están echando todo el santo día. El resultado de las tertulias, por tanto, no puede ser más gratificante.

## Receta para vivir cien años

Vamos a dar comienzo hoy a esta sección con “una buena receta para vivir cien años”, texto de Antonio A. Carretero que hemos encontrado en un texto escolar de HIGIENE, editado en Burgos en 1882, y lo hacemos porque consideramos que a pesar del tiempo transcurrido, dichos consejos siguen estando totalmente vigentes y encajan muy bien con esa segunda oportunidad que queremos recordaros tenemos todos con nuestra jubilación:

*Vida honesta y arreglada,  
hacer muy pocos remedios  
y poner todos los medios  
de no alterarse por nada.  
La comida moderada;  
ejercicio y distracción;  
echar fuera la aprensión;  
salir al campo algún rato;  
poco encierro, mucho trato  
y continua ocupación.*

## Terapias con miel

Por **Emilia González**



El trabajo del apicultor despierta curiosidad en mucha gente, que también disfruta de los productos que su explotación de las abejas puede ofrecernos.

- Aloja.-** Aguamiel perfumada con especias, por ejemplo, con culantro, nuez moscada...
- Talansomeli.-** Aguamiel preparada con agua de mar. Se empleaba como purgante.
- Vino de miel .-** Aguamiel fermentada y aromatizada. Néctar muy común en Alemania, Polonia y Rusia.
- Melomeli.-** mezcla de miel con membrillo cuya preparación tarda un año en realizarse. Conforta el estómago y sirve contra la disentería.
- Onfacomeli.-** tiene parecidas propiedades pero se obtiene mezclando la miel con jugo de agraces.
- Oximiel.-** cocimiento de dos partes de miel y una de vinagre. Se utiliza para promover el esputo y hacerlo de más fácil expulsión. Según los antiguos tenía la virtud de “arrancar los viejos humores”.
- Jalea real.-** tenido por milagroso para rejuvenecer a las personas, lo segregan las abejas para alimentar a sus larvas, de manera especial a sus reinas. La auténtica jalea, es un producto caro, pues las abejas fabrican muy poca.
- Propóleo.-** producto de la miel al que se atribuye la virtud de ser un gran antibiótico natural.

# Kéfir, el "maná" del Cáucaso para las enfermedades gastrointestinales

Por **E. González**

El kéfir es una bebida hecha a partir de leche fermentada que resulta muy beneficiosa para la salud. Sus "descubridores" fueron los musulmanes del Cáucaso, que creían que el kéfir era un alimento sagrado y lo llamaban "granos del profeta Mahoma". Convencidos de que este sano alimento había sido confiado a los musulmanes por el mismo Mahoma, estaba prohibido confiar la receta a personas que no profesaran esta religión. La palabra kéfir, sin embargo, proviene del vocablo turco "ukefir", que significa "agradable sensación", y es que el kéfir se tomaba principalmente como reconstituyente en épocas de desgaste. Los habitantes del Cáucaso conocen sus efectos ya desde hace mucho tiempo, lo beben como agua, lo toman con cualquier comida normal y alcanzan, por término medio, una edad de cien años. No conocen la tuberculosis ni el cáncer ni ninguna enfermedad de los ojos.

---

*...el kéfir es capaz de saciar  
y está considerado un  
excelente alimento...*

---

Este saludable alimento, sin embargo, no fue descubierto, por Occidente hasta casi cinco siglos después, gracias a la medicina naturista. El profesor Nikikowc dedicó toda su vida a la investigación del kéfir. Cura los catarros, la colitis crónica, las enfermedades del hígado y las del riñón. También se usa el kéfir para las enfermedades de los órganos femeninos.

Sus cualidades nutritivas son muy similares a las del yogur. El kéfir es un alimento muy digestivo, muy eficaz para combatir las más diversas enfermedades gastrointestinales (pues

evita el deterioro del intestino), el estreñimiento, muchas infecciones y la anemia. En general podíamos decir que ayuda a prolongar la vida.

---

*...Los habitantes del Cáucaso  
conocen sus efectos y  
alcanzan, por término medio,  
una edad de cien años...*

---

**El procedimiento de fabricación casero** del kéfir es muy curioso. En primer lugar, se sumergen los granos de kéfir (*extraídos de la leche fermentada*) en leche entera de vaca y al cabo de entre veinticuatro y cuarenta horas (nunca más de 40 horas), el kéfir ya está listo para tomar. El recipiente, no del todo lleno, debe quedar a la temperatura de la habitación. La leche a emplear ha de ser siempre fresca, no agriada.

El hongo no debe conservarse nunca sin leche, pues muere de hambre. Al menos una vez por semana debe enjuagarse el hongo con agua tibia, incluso la vasija. El hongo aumenta el doble cada 2 ó 3 semanas. Entones se corta y se separa. Por favor, no lo destruya, es demasiado valioso, páselo a parientes, amigos o conocidos.

El kéfir, sin embargo, también puede adquirirse en las tiendas de dietética.

**Recomendaciones:** debe beberse diariamente, no importando la hora a la que se haga. El kéfir es capaz de saciar. No sólo es un medicamento sino también un excelente alimento. Va directamente del estómago a la sangre, mientras que los demás alimentos tienen que ser digeridos.

Puede emplearse también en ensaladas y salsas.

# Buscando la serenidad

Por **Fernando Rguez. Peláez**

*“No son los demás ni las circunstancias lo que nos perturba, sino más bien nuestros propios pensamientos y actitudes sobre las personas y circunstancias lo que nos produce inquietud”* **G.J. Jampolsky**

Con esta introducción de base, podemos asegurar que nuestro nivel general de satisfacción o alegría se mantiene relativamente constante a lo largo de nuestra vida, a pesar de los altibajos en el devenir de los días.

No obstante, observamos también que tanto los efectos gratificantes de las recompensas como los desconuelos que nos producen las adversidades no duran eternamente, casi siempre son pasajeros.

No cabe duda de que sucesos como la muerte de un ser querido, una grave enfermedad o una situación de soledad muy acusada, socavan profundamente nuestra alegría o entusiasmo; pero aún en estas situaciones vemos que con el tiempo se amortigua la pena. Hay un dicho popular que es el siguiente “El tiempo todo lo cura” o “el tiempo todo lo borra”...

¿Qué podemos hacer, pues, para aumentar nuestra predisposición a sentirnos contentos, a gozar de serenidad y a resistir los reveses que la existencia nos depara? La receta – dicen los psicólogos – es buscar la serenidad, aprender a vivir activos y con sosiego, y así conseguiremos tranquilidad, pensando que los hechos consumados ya no tienen remedio. Y, por otra parte, estamos consiguiendo “añadir no sólo años a la vida sino vida a los años”.

¿Cómo se consigue la serenidad o, lo que es igual, nuestro equilibrio o paz interior? Pues aceptándonos a nosotros mismos como somos y a los demás como son. Es absurdo hacer depender nuestro equilibrio y paz interior del cambio de conducta de otras personas.

Es frecuente que achaquemos nuestros estados depresivos, nuestro mal carácter, nuestra desidia o nuestra desgracia a que familiares, amigos, compañeros, vecinos o conocidos no respondan exactamente con su conducta a

las expectativas concretas que teníamos sobre ellos. Nos agobiamos porque los demás no amoldan su vida y conducta a la nuestra, y por ello les acusamos de ser la principal causa de nuestras desdichas. En consecuencia, que nuestra serenidad y paz interior depende de nosotros mismos, que somos nosotros los que tenemos que proponernos conseguirlas. Son nuestros pensamientos los que deben cambiar para lograr el equilibrio y la serenidad.

He recopilado un decálogo de máximas o consejos sobre la serenidad – o paz interior – a la que nos estamos refiriendo.

1. Ocuparme menos de mí mismo y prestar más atención a lo que necesita el prójimo.
2. Renunciar a toda vanidad y pretensión de superioridad frente a los demás.
3. Reconocer mis errores y tratar de corregirlos, sin dramatismo.
4. Mantener siempre mi talante optimista.
5. Conducir con rectitud y honestidad, respetando y aceptando al resto de las personas.
6. No dejarme influir por ciertas actitudes descalificadoras de los demás.
7. No responder jamás a provocaciones, ni entrar en discusiones inútiles acerca de la valía y defectos de los otros.
8. Decir “no” cuantas veces sea preciso, cuando no se esté de acuerdo con aquello que se demanda de mí.
9. Aceptar la vida con sus dudas e incertidumbres, tratando de mejorar aquello que de mí dependa y no agobiarme por dificultades o fracasos.
10. No perder el tiempo con quejas inútiles ni caer en la trampa de juzgar, criticar o descalificar a los demás.

## El nacimiento del Euro

Por **Ovidio González Seijas**

*El Euro muy arrogante  
se instaló en toda Europa  
se cargó a doce "tías"  
como si fuera tal cosa.  
Justo con las doce uvas  
él mismo se tomó el mando  
y a los Francos y las Rubias  
les ha quitado el mando.  
Desde el primero de enero  
nada más que amaneció,  
salió a la calle entero  
y la plebe lo partió.  
Empezaba el año dos  
acabado el siglo veinte,  
la gente se desbordó,  
querían cogerlo caliente.  
Se formaron muchas colas  
para tocar los centavos,  
y decían las señoras  
más que colas eran rabos.  
Cuando llegaron los Reyes  
aún había gente esperando,  
por si traían billetes  
escondidos en los sacos.  
Desde que pasó la euforia  
todos estamos contentos,  
Pesetas para la historia  
cariño para los Euros.  
Los billetes son muy finos  
las monedas muy bonitas,  
los que creen ser más listos  
se quedaron con sus Libras.  
Los Euros por toda Europa  
pero no en Gibraltar.  
Si no les gusta esta sopa  
los pelillos a la mar.  
Hasta ahora en toda Europa  
muchas gente con millones,*

*ahora palpan la ropa  
y se rascan los calzones.  
Con tener solo un millón  
ya eras un millonario,  
pero ahora un millón  
ni rezando el rosario.  
Para un millón de Euros  
hacen falta ciento y medio  
de pesetas de obreros,  
no lo han pensado ni en sueños.  
Pero seguimos lo mismo  
que cuando eran pesetas,  
teniendo paz y cariño  
llevamos mejor las penas.  
Tenemos que conformarnos  
con lo que nos dé el destino,  
si no hay para pescado,  
comemos hasta tocino.  
Ni Pesetas ni Florines,  
ya no quedan en los bancos,  
ahora se ríen los Euros  
hasta de los propios Marcos.  
Empezaba el año dos  
encima era capicúa  
la gente andaba apurada,  
cambiando Euros por Rubias.  
Muchos países de Europa  
entre ellos estaba España,  
desde Portugal a Grecia  
pero no la Gran Bretaña.  
Nos importan tres pepinos  
los que no cambian las perras,  
ni más bastos ni más finos  
el caso es que no haya guerras.  
Estamos todos de paso  
en este mundo bonito,  
no mires para el atraso  
tampoco las des de listo.  
Porque al fin de la jornada  
el que ha vivido en paz,  
disfrutó de su tajada  
porque supo ser sagaz.  
A todos nos da lo mismo  
el marco que el florín  
el franco o la peseta*

*si todos tienen un fin.  
Lo peor somos nosotros  
que tenemos que marchar,  
tengas mucho, tengas poco,  
aquí lo vas a dejar.  
No importa que seas Rey,  
un presidente o mendigo,  
has de abandonar la grey  
y entregarás el testigo.  
Por eso mismo animo  
a todo el hombre en el mundo,  
no envidies al vecino  
que el tiempo marcará el rumbo.  
Si no haces daño a nadie  
no tienes porqué temer,  
disfruta de lo que tienes  
no maltrates la mujer.  
Pues el dólar y el euro  
aquí se van a quedar,  
por mucho que tú lo intentes  
sin ellos vas a marchar.  
Los que ganamos muy poco  
para que llegue a fin de mes,  
hay que echarle mucho arrojo  
donde hay dos no gastes tres.  
Pero los que ganan mucho  
y no ven donde gastarlo,  
abrid un poquito el puño  
que hay muchos necesitados.  
Le quedan agradecidos  
por el bien que les han hecho,  
y una vez que te hayas ido  
te rezan un padrenuestro.  
Porque el dinero al final  
nadie lo puede llevar,  
y una vez que te has marchado  
ya no lo puedes gastar.  
Si tienes dinero y paz  
y salud para vivir,  
no tienes porque reñir,  
serás un gran capataz.  
Si no haces mal a nadie  
eres un hombre prudente,  
tú deja al mundo que hable  
que caerá el más valiente.*

Este escrito presenta un ramo de creación, que debemos a quien lo firma, Una larga tradición acompaña este tipo de composiciones muy asentadas en la riqueza cultural de nuestros pueblos.

El presente ramo, que él mismo nos presenta, fue escrito en el año 1949 por Fulgencio Alonso, en la localidad

cabreirens de Cunas. Hoy Fulgencio es socio del Centro de Personas Mayores León I y ha querido, con ayuda de su mujer, rescatarlo de su memoria para todos nosotros. Esperamos con ello que cunda el ejemplo y que las participaciones de todo tipo sigan prodigándose en nuestra revista.

## Ramo de Cunas

Por **Fulgencio Alonso**

Los versos que componen este llamado "RAMO" los escribí en Cunas, pueblo de la Cabrera Alta en ese año de 1949, pues a la sazón me encontraba en dicho pueblo.

Los versos fueron solicitados por la juventud de aquel "mi pueblo" de entonces al cual yo le tenía un aprecio singular y sin tardar accedí a su llamamiento que a su vez se convirtió en el mío.

Confieso que nunca tuve vena de poeta. Había escrito y escribí entonces algún artículo para los periódicos de León: Proa y El Diario, y hasta escribí un libro, que nunca publiqué, titulado "Memorias de un Soldado", en el cual relataba mis vivencias en campaña, comprendidas entre la citación del alguacil para mi incorporación a filas, con 19 años cumplidos, hasta mi licencia en la ciudad de Torrelavega.

Dicho todo esto, repito mi carencia de aptitudes para la poesía. Por complacer a aquellas buenas gentes que por mí se desvivían accedí a su petición y salió lo que salió; un Ramo que quizá el único mérito que pueda tener es haberlo conservado más de 50 años y sacarlo ahora a la luz como prueba de algunas tradiciones de épocas pasadas, de las cuales nos queda el recuerdo.

**Fulgencio Alonso Mateos**



1. *Para cantar este ramo  
licencia le hemos pedido  
al sacerdote del pueblo  
que la otorgó complacido.*
2. *Hoy en el pueblo de Cunas  
es día muy principal,  
se celebra devotamente  
la fiesta Sacramental.*
3. *Es hoy para nuestro pueblo  
un día muy señalado  
que venera con cariño  
a Jesús Sacramentado.*
4. *Comenzamos con cariño  
una historia peregrina  
con su principio en Belén,  
ya diremos como termina.*
5. *En un humilde portal,  
cerca de Jerusalén,  
una noche de diciembre  
nacía un Niño en Belén.*
6. *De este acontecimiento  
se enteraron los pastores  
que presurosos acudieron  
a rendirle sus honores.*
7. *Unos le llevaban miel,  
otros una rica leche,  
otros ropitas de lana  
para abrigo de la noche.*
8. *La noticia se extendió  
pronto y rápidamente  
y no tardaron en llegar  
Reyes Magos de Oriente.*
9. *Los Reyes Magos en Belén  
al Niño Dios adoraron,  
junto a la humilde cuna  
presentes depositaron.*
10. *Oro, incienso y mirra,  
de material el primero,  
de símbolo espiritual  
el segundo y el tercero.*
11. *Enterado el Rey Herodes  
de los hechos trascendentes,  
sin investigar más datos,  
degüella los inocentes.*
12. *Avisados por un Ángel  
la ya Familia Sagrada  
emprenden viaje a Egipto  
de forma precipitada.*
13. *Hacia Egipto se dirigen  
los tres con la borriquilla;  
la Virgen lleva a su Niño  
tapado con la toquilla.*
14. *De esta forma se libró,  
burlando perseguidores,  
el Hijo de Dios Jesús  
huyendo del Rey Herodes.*
15. *En Nazaret instalados  
hacen la vida normal,  
San José de carpintero  
en su oficio principal.*
16. *María cuida la casa  
como mujer hacendosa,  
cuidando bien a su Niño  
que es una labor hermosa.*
17. *Con sus doce años cumplidos  
Jesús perdido en el templo,  
al encontrarlo sus padres  
da allí su primer ejemplo.*
18. *Dice que es de Dios el Hijo,  
que a Él debe su obediencia,  
dedicándose a predicar,  
demostrando su sapiencia.*
19. *Jesús sigue creciendo  
llegando a la adolescencia,  
dando siempre lecciones  
de humildad y paciencia.*
20. *Por venir de Nazaret  
le llaman el Nazareno,  
y la multitud le sigue  
porque predica lo bueno.*
21. *Y realiza milagros,  
milagros muy portentosos,  
tanto que ya las gentes  
consideran prodigiosos.*
22. *Hace que oigan los sordos,  
que anden bien los cojos,  
también hace que ciegos  
recobren vista sus ojos.*
23. *Y milagros de milagros  
que demuestran sus portentos,  
llegando a resucitar,  
dando vida a los muertos.*
24. *Cada vez más convencidas  
le siguen las multitudes,  
y aclaman por doquier  
alabando sus virtudes.*
25. *Jesús ya presiente su fin,  
por la segura condena,  
y celebra con los suyos  
la llamada Santa Cena.*
26. *El mayor de sus milagros,  
ya pensando en su pasión,  
hace que el pan en Su Cuerpo  
mediante la Consagración.*
27. *En el acto tan solemne  
sigue su mismo portento,  
hace del vino Su Sangre,  
de las almas alimento.*
28. *En aquel mismo momento,  
según dice la historia,  
Jesús mandó a los suyos  
consagrar en su memoria.*
29. *El pan es cuerpo de Cristo  
lo que aquí hoy celebramos.  
Que Dios ampare a este pueblo  
al Señor le suplicamos.*
30. *En el ramo ofrecemos  
las limosnas, como ejemplo  
que los vecinos entregan  
para alumbrar en el templo.*
31. *Gracias a los vecinos,  
gracias por su presencia.  
También a los forasteros  
gracias por la asistencia.*
32. *Y no queremos olvidar  
al portador de este ramo.  
Para él pedimos salud.  
que Dios le conserve sano.*
33. *Gracias a autoridades,  
gracias por su presencia,  
y muchas al sacerdote  
que concedió la licencia.*

# Una boda original

Por **Beatriz Muñiz**

Hace ya muchos, años en la comarca de Omaña, se celebró una boda entre dos familias de lobos con pedigrí, muy bien relacionadas entre la sociedad lobuna de alta alcornia.

El novio era famoso por su destreza y habilidad para atrapar corzos, jabalíes, ganado vacuno y caballar, caprino y ovino y otros animalejos de menor envergadura. Se presagiaba una gran fiesta, pues se decía que habían mandado mensajeros, buscados entre los lobos más resistentes y sufridos andadores, para entregar en pata las invitaciones a sus parientes y amigos que se habían aposentado en los riscos de los montes de Babia y en las brañas de Lacia-na, mientras otros vivían en los pintorescos bosques del Bierzo y en la dilatada Cepeda. Entre las camadas donde había jóvenes lobeznos eligieron los que demostraron tener potente y penetrante aullido, para anunciar el acontecimiento desde las más altas montañas de los ayuntamientos de la comarca de Omaña, convocando a sus congéneres para tal fin en el campo de “Martín Moro”, propiedad del pueblo de Fasgar, a los pies del majestuoso Contoute, lugar de espaciosa pradera y agua abundante.

Llegado el día, presagiando buena y abundante comida, todos cuantos pudieron, allí se presentaron. Algunos familiares, después de muchas horas de camino por veredas intransitables para sortear trampas que sus más encarnizados enemigos, los hombres, colocaban en lugares imprevisibles para hacer que cayeran atrapados en ellas. En toda la redonda, nunca hubo boda tan sonada.

Invitados destacados, por su peculiaridad, fueron la pareja formada por el lobo Juan Rabilo y Maruxa, una raposa oriunda de los bosques de Galicia, muy “arguta” y presumida. Él, nacido en el monte Sardón

donde tenían su guarida habitual, muy fuerte y resistente, pues acostumbraba a recorrer, diariamente, todos los senderos y vericuetos del contorno. Inocentón y fácil de engañar.

Los novios mandaron un propio expreso para que no faltaran a tan singular acontecimiento, pues eran muy estimados por su forma de ser, siempre disponibles y honrados, según los cánones lobunos.

El día de “marras” madrugaron mucho. Juan pasó la lengua por el hocico y las patas; éstas, a su vez, por la cabeza y la cara, atusándose el bigote y quedando listo para que su compañera le diera el visto bueno. Maruxa quiso resaltar su larga cola, moviéndola con soltura, para esponjar su pelo. Por fin se pusieron en marcha y consiguieron llegar justo a tiempo para participar en el banquete. Como se suponía, no faltó de nada sino que sobró de todo. Pequeños lebratos vivos hacían las delicias de los lobeznos que, jugando con ellos, aprendían técnicas de caza. Todo se desarrolló conforme a lo previsto y, según la tradición, hubo “tornaboda” y nadie se marchó hasta que acabó todo.

Nuestros amigos recibieron muchas muestras de afecto y consideración y fueron obsequiados con un hermoso carnero. Juan y Maruxa se despidieron muy agradecidos y, cargando “Rabilo” tan estupendo regalo sobre sus espaldas, emprendieron el camino de regreso.

Ya en la cueva dejó caer el muerto, a la vez que sus patas se doblaron por el excesivo cansancio, quedando “despanzurrado” sobre el suelo. Durante el regreso habían decidido enterrar la pesada carga para comérselo pasados unos días.

Maruxa se apresuró a hacer el trabajo ella sola, pues el tufillo que ya desprendía el cuerpo del animal, muerto de varios días,



podía atraer a pequeños ladronzuelos. Acabada la faena, se fue a descansar junto a su pareja.

La zorra durmió bien y madrugó. Movida y vivaracha pronto empezó a idear la forma de comerse el carnero sin que pareciera ser culpable. Dotada de un apetito insaciable, se dirigió hacia la repleta despensa donde calmó su estómago con un buen desayuno. De nuevo volvió con Rabilo, al que despertó para decirle: Vengo de celebrar el bautizo de un lobezno en los montes cercanos a la Ribera, hijo de uno de tus parientes, al cual pusieron de nombre "Principielo". El lobo apenas entendió lo que le decía la zorra, pues ni se inmutó.

Pasados unos días volvió a informar a Juan de otra invitación para el bautizo de seis zorritos, hijos de unos parientes de ella, a celebrar en Valdelacueva. "Ya sabes que mi familia también es muy prolífica. Yo seré la madrina de uno de ellos". Juan, muy dolorido todavía, rogó a Maruxa que le disculpara ante los suyos, pero que no se olvidara de traerle los "perdones". Ya de vuelta, le dijo que a su ahijado le había bautizado con el nombre de "Demediolo", al tiempo que le entregaba una "chifla" hecha con el hueso de la pata de una gallina.

Nuestro maltrecho lobo fue recobrando fuerzas poco a poco. Pero aún no estaba restablecido plenamente, cuando su compañera le anunció un nuevo compromiso: Deberían asistir a otro bautizo de la nueva camada tenida por sus primos que moraban en la comarca del Bierzo.

Ahora el problema surgía por la gran distancia, bien calculada por Maruxa, a recorrer por el todavía malparado cuerpo de Juan. Por tanto éste, sintiéndolo mucho, rogó a su compañera, como en otras ocasiones, que hiciera el viaje sola y le disculpara ante sus parientes, pues no se encontraba con fuerzas para recorrer un camino tan largo y costoso, con tantos peligros como podían presentársele. Ma-

ruxa simuló sentir mucho la contrariedad, pero, lógicamente, aceptó encantada.

La raposa partió con presteza y tardó en volver un par de días. Al regreso contó a su amigo y compañero todo lo que su imaginación le proporcionó, sin omitir detalle. Por último, dijo que el lobezno que le había tocado apadrinar era muy guapo, fuerte y musculoso, y después de mucho idear y buscarle un nombre adecuado, decidió que se llamara Acabelo, nombre que gustó mucho a sus padres y a toda la parentela.

Después de un tiempo, el lobo ya totalmente repuesto y recuperado, propuso a la "parienta" desenterrar el carnero y celebrar juntos su buena forma. ¡Cuál sería la sorpresa y desconcierto de Juan al no encontrar ni los "zaleos" del animal!. Reaccionó con inusitada violencia, increpando a la raposa:

-¡Eres muy astuta, falsa y mentirosa! Tú te has comido el carnero y estás fingiendo que no sabes nada.

-Qué no, Juan- contestó Maruxa- ¿Cómo voy a hacer algo así al lobo mejor del mundo? ¡Me ofende que pienses tan mal de mí! ¡Hieres mis sentimientos en lo más profundo! Y siguió fingiendo enfado.

-No soporto que me tengas en tal mal concepto. Haremos algo que es infalible. Nos acostaremos a dormir y, aquel que al despertar le sude el rabo, ése, sin duda, será quien se ha alimentado del ovino.

El lobo, rabioso y debilitado, tardó en conciliar el sueño. Su compañera le observaba mirándole por el rabillo del ojo; pero al fin cayó en los brazos de "morfeo". Sin perder ni un segundo, la zorra depositó el contenido de su repleta vejiga sobre la cola de Juan y acto seguido, sin miramientos, lo despertó antes de que se evaporara el cuerpo del delito.

Ante la evidencia, nuestro amigo, con el rabo entre las patas, optó por internarse en lo más espeso del bosque para ocultar su vergüenza. A cierta distancia le seguía, algo arrepentida y pesarosa, su ingeniosa e inseparable compañera.

# La muñeca Rosalinda

Por **Fely Barrio**

(Dedicado a Mónica de la Cuesta Glez.)

El reloj daba las campanadas de las doce de la noche. El mago Frufrú agitó su campanilla y los juguetes de la habitación de Mónica se despertaron todos; todos menos Rosalinda, que siempre era la primera en despertar.

- No está Rosalinda - dijo el payasito Colo apenado.

-¿Le habrá sucedido algún mal?- dijo Yaco, un precioso dálmata, conteniendo el llanto.



- ¿Por qué no se habrá despertado?- dijo el patito Chiqui, que como era tan pequeño no alcanzaba a ver que la cama estaba vacía.

- Mejor que no esté, es una antipática y no la necesitamos para jugar- dijo la rubiales (perdón) la muñeca Dina, que envidiaba a Rosalinda porque era la preferida de Mónica y siempre, siempre dormía con ella.

Colo cogió una nota que había sobre la cama de Mónica.

- Escuchad lo que dice esta nota - dijo, leyéndola en voz alta. - Me voy a ver el mundo, llegaré al mar y me embarcaré en un barco muy grande. Hasta la vuelta, no os preocupéis por mí y jugad mucho.

- Adiós, me voy a ver el mundo- dijo Rosalinda despidiéndose de los pinos del parque.

-¿A ver el mundo?- preguntaron las acacias alarmadas por la osadía de la muñeca.

- Sí, quiero ver como es la Navidad en otros países, ver a Papá Noel, a Rodolfo y subir a su trineo. A la vuelta ya os contaré las maravillas que he visto - dijo muy contenta Rosalinda.

- El mundo tiene muchos peligros. Lo mejor es que vuelvas a casa con Mónica- dijo, pausado, el viejo pino.

-Viejo pino, tú has vivido mucho y ves peligros por todas partes. Te respeto mucho, pero no seguiré tu consejo. Adiós - dijo Rosalinda agitando sus trenzas.

Y comenzó a andar por un camino con árboles y luces. Llevaba andando un buen rato; en el camino había más árboles y menos luz, y Rosalinda sentía un poco de desasosiego. Llegó a la orilla de un río y cuando iba a sentarse a descansar vio unos ojos saltones que la miraban. Corrió despaavorida hacia el bosque y se acurrucó al lado de un árbol temblando como un junco. Quizás debería volver a casa con Mónica y los otros juguetes...

- He andado mucho, no he llegado al mar, estoy cansada y tengo mucho miedo-*pensaba Rosalinda llorando entrecortadamente.*

Una piel viscosa le rozó una pierna. La muñeca se agarró con fuerza al árbol llorando a moco tendido.

- No llores, no soy más que una rana, me llamo Crocró y no voy a hacerte ningún daño. Y suelta el árbol ,que vas a quedar soldada a él.

- Es que nunca he visto una rana y me asustaron tus ojos - *dijo Rosalinda separándose un poco del árbol, algo más calmada pero mirando a hurtadillas a la rana.*

- Es que las ranas tenemos los ojos saltones, pero nos gustan mucho los niños - *dijo la rana croando contenta.*

Rosalinda se tapó la cara con las manos y se apretujó de nuevo contra el árbol.

- ¿Por qué tiemblas? Solo quiero ser tu amiga y ayudarte - *dijo Crocró amable.*

- Me asustó tu voz. Es muy fuerte - *dijo la muñeca con voz temblorosa.*

- Es que las ranas croamos. Pero no tengas miedo y cuéntame lo que te pasa.

- ¿Quién hace tanto ruido? Me habéis despertado - *dijo la ardilla Rina.*

- Soy Crocró y estoy con una niña que necesita ayuda, así que no te enfades Rina. Despierta a Runa y bajad del árbol.

Rina bajó rauda del árbol, y al poco lo hizo Runa, frotándose los ojos algo enfurruñada porque la habían despertado a hora tan temprana.

- ¡Que bonita eres! ¿Qué te sucede? ¿Cómo estás aquí tan temprano? - *preguntaron las ardillas.*

- Un momento, preguntad de una en una, que si no no os entenderá - *dijo la rana.*

- Es una pasada ver a Rodolfo. Te acompañaré a ver mundo - *dijo Runa saltando.*

- ¿Se puede saber que hacéis charla que te charla a estas horas? Me habéis despertado y despertareis a todos los habitantes del bosque - *dijo el ciervo Ronco que llegó muy enfadado.*

- Perdónanos Ronco, no queríamos despertarte. Pero estamos con una niña, que es una

muñeca, o una muñeca que es una niña, que tiene un problema y necesita ayuda... Algo así, pero que te lo cuente ella. Y agudiza el ingenio para encontrar la forma de ayudarla - *dijo Crocró muy seria al ver el semblante incrédulo del ciervo.*

- Sí, sí, mejor será que ella lo cuente, porque tus explicaciones son algo raras - *dijo Ronco.*

Después de escuchar a Rosalinda, Ronco quedó pensativo, se rascó la oreja con una pata y dijo con voz grave:

- Iremos a ver al Gran Nogal y él encontrará la manera de ayudarte.

- Llegar al mar no es difícil. Te daré una nuez grande para hacer un barco. En él no sólo llegarás hasta el mar, también podrás surcarlo y ver el mundo. Pero el mundo no es tan maravilloso como lo imaginas, tiene muchos peligros y has de ir con cautela. Ver al reno Rodolfo es más difícil, porque tiene herida una pezuña y si no le cura no podrá tirar del trineo de Santa Claus - *dijo el Gran Nogal una vez escuchada la historia de Rosalinda.*

- Pero yo quiero ver a Papá Noel, no al Santa ese - *se apresuró a decir Rosalinda.*

- Los dos son la misma persona, pero en tu país le llaman Papá Noel y en otras partes del mundo Santa Claus - *aclaró el Gran Nogal entre las risas de todos.*

Las ramas del nogal se juntaron, la savia circulaba rápida, el aire movía las hojas sin parar, todo en el Gran Nogal era actividad. Al cabo de muchas horas el nogal depositó una nuez grande y hermosa en el suelo.

-¡Qué nuez! ¡Menudo barco que podemos hacer! Pero es tan grande que no podemos abrirla y nos quedaremos en tierra sin ver el mundo ni a Rodolfo - *exclamó llorosa Runa.*

- Qué no cunda el pánico, voy a buscar ayuda - *dijo Rina trepando por los árboles.* Al instante estaba de vuelta con el pájaro carpintero, el erizo y con casi todos los pobladores del bosque que, con tanto jaleo, se habían despertado. Y empezaron a trabajar.

El pájaro carpintero abrió la nuez y, una vez que las ardillas la vaciaron y guardaron su rico fruto en su despensa, terminó de hacer el bar-

co. El ciervo cogió unas ramas para hacer los remos, las ardillas las pelaron y royeron un poco con sus afilados dientes y el erizo terminó de hacerlos rascándolas con sus púas. Los pájaros tejieron las hamacas para que durmieran cómodas. Todos los animalitos ayudaron para que el trabajo quedara bien hecho.

Cuando terminaron de hacer el barco, el oso Cirro, que era muy forzudo, lo llevó al río.

Rosalinda y Runa se despidieron de todos y se fueron a ver el mundo.

Los peces empujaron el barco hasta la desembocadura del río en el mar, los pájaros volaban sobre el barco trinando alegres y el viaje fue muy divertido.

- Aquí tenemos que dejaros, porque no respiramos en agua salada. Así que buen viaje, os esperamos a la vuelta - *dijeron los peces agitando las aletas.*

- ¡Qué grande es el mar! ¡Adiós amigos, vamos a ver el mundo! - *dijo admirada Rosalinda.*

- ¡Nunca había visto tanta agua! ¡Esto es enorme! ¿Tú sabes nadar? - *preguntó Runa atropelladamente como en ella era costumbre.*

- No, yo no sé nadar - *dijo Rosalinda algo temerosa.*

- No importa, no te asustes, yo nado muy bien. Si nos caemos al agua te agarras a mi cola y en paz. Mira como nos saludan los delfines, vamos a devolverles el saludo, el mar es precioso - *dijo Runa entusiasmada.*

Al día siguiente se levantó una tormenta, una enorme ballena se acercó al barco, lo levantó, lo dejó caer y las miró amenazante. Runa y Rosalinda temieron que las comiera y se escondieron asustadas en lo más hondo de la cáscara de nuez. La ballena se apartó de la nave, pero el mar cada vez estaba más fiero. Las olas zarandeaban sin piedad el barco, hasta que una ola gigante lo envolvió y lo lanzó contra unas rocas.

Rosalinda y Runa tenían un susto tremendo, pero estaban bien. Así que decidieron salir del barco y ver el camino a seguir.

Se encontraban en la ladera de una montaña. Entraron al barco a coger sendas man-

tas y empezaron a subir la montaña. Por aquellos contornos no había rastro de vida, las cumbres estaban nevadas, hacía mucho frío y un viento cortante que frenaba sus pasos, por lo que caminaban muy juntas, tanto que Rosalinda no soltaba la cola de Runa.

- ¡Ooooh! No sueltes mi cola, he resbalado y bajamos a toda pastilla - *gritaba alarmada Runa.*

Cayeron en un bosque con mucha vegetación, tenían el corazón metido en un puño. Al ver que había pasado el peligro se sentaron al lado de un árbol y se quedaron dormidas.

Un ruido de hojas las despertó y vieron unos ojos brillantes entre la espesura que las miraban fijamente.

- No tiembles Rosalinda, agárrate a mi cola y corre. Vamos a preparar a aquel árbol.

Rosalinda obedeció sin rechistar, llegó a la copa del árbol con el corazón a punto de estallar.

Aquel bicho parecía un gato enorme y estaba subiendo al árbol.

- ¿Qué hacemos Runa? A mí me da algo, está subiendo al árbol.- *gritaba Rosalinda.*

- Calla, que me pones nerviosa. Y no sueltes mi cola - *dijo Runa autoritaria.*

Saltó de un árbol a otro hasta que perdieron de vista al gran gato y el peligro hubo pasado.

- Nunca volveré a ver a Mónica, ni veremos el mundo... Y pasaremos la Navidad perdidas en medio de un bosque - *dijo Rosalinda llorando desesperada abrazada a Runa.*

- No llores, todo se arreglará, tenemos que ser fuertes y seguir andando.

Encontraron un manantial y pararon a beber agua. Una llama que pastaba por allí se acercó a ellas y les preguntó que hacían por allí y por qué estaban tan tristes y asustadas.

Contaron a la llama todas sus desdichas y el encuentro con el gran gato.

- Es una pantera que se escapó de un circo en una ciudad lejana y llegó hasta estos bos-

ques. No logran darle caza y la gente está asustada porque es muy fiera y ataca a todo el mundo. Pero yo creo que la pantera también siente temor de las personas. En cuanto a Papá Noel, no lo veréis porque aquí la gente es muy pobre y no para. No obstante os acompañaré a un pueblo para que veáis la Navidad. Pero no creas que es como la que se celebra en tu país. Como ya os dije aquí la gente es muy pobre y apenas tienen para comer. Después buscaré a alguien que os lleve de vuelta a casa.

Runa y Rosalinda estaban consternadas. Por el camino vieron niños pequeños descalzos llevando cubos de agua, rebuscando en la basura, trabajando la tierra. Al fin llegaron a una casa donde se disponían a celebrar la Navidad.

Aquella gente las recibió con mucho cariño y al momento les hizo un sitio en la mesa. Pero apenas tenían comida y les pareció que no debían quedarse. Así que les desearon feliz Navidad y salieron en busca de la llama.

Rosalinda no daba crédito a lo que veía. Allí junto a la llama estaba el mago Frufrú.

- ¡Es el mago Frufrú, es el mago Frufrú! - *repetía abrazando frenética a Runa.*

- Tranquila, que me vas a desencajar. Y dime quien es Frufrú - *dijo la ardilla.*

- Es el mago que nos llevará a casa. Se acabaron las aventuras, Runa. Volveré a ver a Mónica. ¿Es que no lo entiendes? Volveré a ser una muñeca. ¿No crees que es fantástico?

- Sí, sí, es fenomenal, pero cálmate que nos descuajeringamos las dos.

La llama llamó a su amigo el cóndor Leonardo para que las llevara a casa. Pararon en el bosque para dejar a Runa y para que Rosalinda se despidiera de todos sus amigos.

- Adiós, Gran Nogal. Siento que se estropeará el barco después del trabajo que te costó hacer la hermosa nuez - *dijo Rosalinda acariciando el tronco del árbol.*

- ¡Qué sucia está Rosalinda! Si hasta tiene púas de erizo en el pelo. Estoy cansada de decirles que no la dejéis caer en el parque. Ahora la tengo que lavar y peinar porque está sucísima y así no puede dormir en tu cama - *dijo muy enfadada la mamá de Mónica.*



## Mañanitas de verano en la montaña

Por **Beatriz Muñiz**

*Te envuelve la claridad  
cuando ya despunta el alba  
precursora de vivencias  
que hacen vibrar las entrañas.  
Los pájaros con sus trinos,  
rompen el silencio en calma  
volando de un lado a otro  
transportando las viandas  
para alimentar su prole  
que desde el nido reclaman.  
El ladrar de los mastines  
inspeccionando las plazas,  
no dejando pie con bola,  
persiguen hasta las ratas.  
El rebaño que temprano  
a los campos se traslada  
dejando a los corderitos  
desolado, con nostalgia.  
¡Que tristes las despedidas!  
¡Que sentimientos arrancan!  
Vuelven al atardecer*

*impregnadas en las patas  
flor de tomillo salsero  
que perfuma cuando pasan.  
El vuelo de las cigüeñas  
que transmiten confianza,  
el tañer de la campanas  
que aquí sabe a pan de hogaza.  
Las golondrinas austeras,  
surcando el cielo alejadas,  
pues parece que la tierra  
ni alimento les depara,  
se llenan de los mosquitos  
que capturan de pasada.  
¡Qué bella la golondrina  
dibujando su silueta  
bajo el cielo azul de Omaña!  
La sonoridad del río  
corriendo entre la morralla.  
El pequeño cementerio  
donde antaño se mezclaban  
los huesos de los difuntos  
reposando en paz y en calma.  
El cuco se pasa el día  
cantando en la rebolleda,  
amenizando el paisaje,  
provocando la añoranza.  
Sobre las ovas del río  
saltan y croan las ranas.  
Las gallinas cacarean  
por los huertos confiadas  
picoteando la hierba  
como una fresca ensalada.  
El gallo canta orgulloso  
cuando llega la alborada  
demostrando a las gallinas  
que él es quien ordena y manda.  
Los “alonsines”, de noche,  
cantan y cantan y cantan,  
arrullándote en el sueño  
hasta la nueva jornada.  
Luciérnagas luminosas*

*marcan las sendas holladas  
para que no te despistes  
ni te salgas de la raya.  
Los sapos cantan de noche  
su canción tan suave y clara  
que quisieras no dormir  
para escuchar su rondalla.  
Las estrellas en el cielo  
brillan claras y diáfanas  
pareciendo que tras ellas  
se esconde nuestra esperanza.  
¡Que entrañable es el verano  
en un pueblo de la montaña!  
De noche la “cabra loca”  
quiebra el silencio del valle  
con su canción estridente;  
quizá anuncia el “aquelarre”.  
Inquieta tanto su canto,  
causa tal desasosiego  
que te invita a refugiarte  
y alejarte del concierto.  
El otoño es llamativo  
pues, al contemplar el bosque,  
es tan lindo el colorido  
que embelesa y sobrecoge.  
El humo en las chimeneas,  
por la mañana temprano,  
siempre anuncia a los vecinos  
que hay alguien que ha madrugado.  
A la puerta de la iglesia  
se reúne el vecindario,  
al toque de la campana,  
para conversar un rato.  
Después de participar  
en la misa del domingo  
sigue la conversación,  
pues se aprecian los vecinos.  
Todo es tan cotidiano  
tan sencillo y natural...,  
si no prestas atención  
no lo podrás disfrutar.*

# Como un cuento: El arte de vivir y la tía Cuca

Por **Miguel Domínguez Vacas**

Allá por los años 20, de los que podemos dar cuenta, y anteriores sin límite, la miseria era más frecuente que el pan de cada día.

El vivir, aunque fuera malamente, constituía un verdadero arte. Para postre, las familias eran numerosas.

Casi todo se hacía en casa: los tejidos de lana y lino de la propia cosecha (mantas, sábanas, vestido y calzado), así como herramientas para algunas faenas; también el pan, a veces amasado con lágrimas.

Las casas, – vivienda, si no eran de gentes acomodadas – con galerías o corredores –, serían todas iguales: la puerta de entrada; el corral del que se enseñoreaban las ovejas, gallinas y el cerdito (elementos que, con escasa cosecha de cereales, representaban el sustento de cada día, año tras año). Después del corral, en la parte trasera, la vivienda propiamente dicha, de planta y piso. En la parte superior las personas y debajo los ganados, que proporcionaban calor en los duros inviernos.

Pues bien, en una de aquellas casas que aún podemos contemplar en algunos pue-

blos, vivía la señora del cuento. Soltera, y posiblemente sin estrenar, pasaría a mejor vida.

Para confirmar eso del arte de vivir vamos a contar brevemente su historietita.

Se las arreglaba sola, sin otras propiedades que la casita y un par de quiñones del concejo, poquita cosa y que de favor los vecinos se las cultivaban.

En los últimos años de su vida, anciana y achacosa, (los peores años para todo “quisqui”) tenía a su servicio más cuidados que una reina, para lo cual testaba su casita a una familia que la atendía y cuidaba con el mayor esmero. Como se presumía que sus días serían contados, pues icuerpo, qué quieres!

Pasado cierto tiempo, cambiaba de parecer y prometía la casita a otra familia de la localidad, y así hasta tres veces. Como en el caso de testamentos, el que vale es el último, a la última familia que la atendió le tocó la lotería.

También ahora, como siempre, sin escrúpulos, puede idearse la manera de vivir estupendamente.

Aunque queda claro que la gente nunca ha sido tonta, ni santa, ni trigo limpio.

## Frases para pensar

*“Cómo es posible que los años pasen volando, cuando las horas se hacen eternas”*

*“Si hubiera sabido que iba a vivir tantos años, me hubiera cuidado mejor”*

**Rojas Marcos**

*“El hombre no sabe de lo que es capaz hasta que no se lo propone”*

*“El secreto de la felicidad no está en hacer lo que se quiere, sino en querer lo que se hace”*



## ACTIVIDADES DE LOS CENTROS Y OTRAS

### Taller de cocina y tareas domésticas para hombres

A partir del mes de enero, y con una duración de tres meses, tendrá lugar la tercera edición del taller "Cocina, tareas domésticas y costura básica para hombres".

El objetivo es, una vez más, facilitar el aprendizaje a los hombres que lo deseen

de técnicas elementales para desenvolverse en estos campos y dotarles de los medios para una mayor autonomía personal.

Pueden participar en estas actividades los socios de los dos Centros de Mayores de León ciudad.

### 2ª Fase de los cursos de informática

La segunda fase de los cursos de informática que se vienen celebrando en el Aula de Informática del Centro de Personas Mayores nº 2 (San Isidoro) de León, comenzará el próximo mes de febrero de 2005, y en la misma pueden participar todas aquellas personas socios del citado Centro y del Centro León I que lo soliciten.

El curso de Iniciación a la Informática, que

constará de 14 horas de clase, podrán solicitarlo todos los socios que lo deseen, y al curso de Ampliación e Internet, cuya duración es de 14 horas, sólo podrán acceder los que tenga superado el curso de Iniciación.

En ambos supuestos, si el número de solicitantes supera el de las plazas asignadas a cada curso, las mismas se adjudicarán por sorteo.



## Programa interuniversitario de la experiencia de Castilla y León

Puesto que hemos estado hablando de segundas oportunidades, nos parece oportuno reseñar en este apartado, y una vez más pues ya lo hemos hecho en años anteriores, información sobre este programa de estudios para mayores que ofrece, a aquellos que en su día no tuvieron ocasión de acceder a ellos, una segunda oportunidad para realizar o actualizar estudios que den respuesta a las ansias de saber que muchos de nosotros continuamos teniendo en esta edad "dorada".

**El Programa** Interuniversitario de la Experiencia "es un programa iniciado y financiado por la Junta de Castilla y León que se realiza en colaboración con las Universidades Públicas y Privadas de esta Comunidad. Este programa pretende dar a las personas mayores la posibilidad de acceder a la Cultura, como una fórmula de crecimiento personal, un espacio de intercambio generacional y una vía de participación solidaria en la sociedad".

Como en años anteriores, pueden participar en el mismo las personas con cincuenta y cinco o más años de edad, residentes en la Comunidad de Castilla y León, no exigiéndose para ello ninguna titulación académica específica.

Por lo que se refiere a León, la información se facilita en la Gerencia Territorial de Servicios Sociales, y las clases se imparten en el antiguo edificio de Empresariales - Escuela de Idiomas actual -, junto al Jardín de San Francisco, donde tiene su sede y secretaría.

Por lo que se refiere al plan de estudios para este curso 2004 - 2005, existen dos tipos de asignaturas:

- Materias obligatorias para los cursos 1º, 2º y 3º, que tratan de Ciencias Sociales y Políticas, Medios de Comunicación, Salud y Calidad de Vida, etc.
- Materias optativas, que son de libre elección para los alumnos de los tres cursos, que versan sobre Cultura General, Nuevas Tecnologías, Informática, Consumo, Derecho, etc.

Los antiguos alumnos de este programa, y sólo en lo que se refiere a las materias optativas, podrán matricularse como máximo de dos asignaturas, siempre que haya plazas disponibles.

La adjudicación de plazas se realiza por sorteo entre los alumnos que las soliciten en el caso de que haya más demanda que plazas ofertadas por curso o asignatura.

Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León

una gran experiencia

información: 902 10 60 60

# Las pensiones de viudedad

Por **Ángel S. del Palacio**

En los círculos de pensionistas suelen producirse comentarios sobre la prestación de las pensiones de viudedad, referidas a los procedimientos para el cálculo de la misma, compatibilidad cuando concurre con otros ingresos y si se extingue en el caso de contraer nuevas nupcias. En aras de clarificar los conceptos, resumiré de la forma más breve y concisa aquellas normas básicas que regulan el reconocimiento al derecho de la prestación de viudedad en el Régimen General de la Seguridad Social. Este comentario no es aplicable a las Clases pasivas del Estado.

En principio, hemos de ajustar la terminología de esposa - viuda, por el de cónyuge y viuda- viudo, según el caso, porque pueden ser beneficiarios de la prestación de viudedad tanto uno como el otro cónyuge.

Otra cuestión importante es la compatibilidad de la pensión de viudedad con trabajo retribuido y con la pensión de jubilación del propio cónyuge supérstite. Efectivamente, la pensión de viudedad es compatible con trabajo retribuido, tanto por cuenta propia o ajena, así como con su pensión de vejez o invalidez permanente. Por ello, caso que los cónyuges sean pensionistas de vejez o invalidez permanente y fallece uno de ellos, el sobreviviente tiene derecho a percibir la pensión de vejez o de invalidez propia y la de viudedad que le trasmite su cónyuge fallecido.

**Cuantía de la pensión.** El porcentaje a aplicar en caso del fallecimiento del cónyuge, es el 52 por ciento sobre la Base Reguladora. En el supuesto que el fallecido sea pensionista de jubilación o incapacidad permanente la base reguladora será la que sirvió para el cálculo de la prestación por jubilación o invalidez permanente. Una vez conocido este dato, para obtener la pensión de viudedad, a la base reguladora se le aplica el 52 por ciento y el resultado se incrementará con las sucesivas revalorizaciones

que se hayan producido por el índice de precios al consumo de cada año, desde la fecha de jubilación hasta el fallecimiento del causante. El resultado será la pensión de viudedad que corresponde percibir a partir de ese momento.

Dicho porcentaje se elevará al 70 por ciento cuando concurren en el beneficiario tres requisitos indispensables: que la pensión de viudedad constituya la principal o única fuente de ingresos; que sus rendimientos anuales, por todos los conceptos, no superen la cuantía establecida y que el pensionista tenga cargas familiares que cumplan los requisitos exigidos.

---

*...es compatible con*

---

*el trabajo retribuido,*

---

*tanto por cuenta*

---

*propia o ajena....*

---

**Extinción de la pensión.** Entre las causas de extinción se encuentra, en otras, el contraer nuevo matrimonio. Sin embargo se puede mantener la pensión de viudedad, siempre y cuando concurren en el beneficiario o beneficiaria, las condiciones siguientes: ser mayor de 61 años, o menor de dicha edad si es pensionista de invalidez permanente absoluta o gran invalidez o una minusvalía igual o superior al 65%; que la pensión de viudedad sea la principal o única fuente de ingresos y que los ingresos anuales del matrimonio, cualquiera que sea su naturaleza e incluida la pensión de viudedad, no represente el doble del salario mínimo interprofesional vigente en cada momento.

Lo indicado en el párrafo anterior es aplicable a todos los regímenes del Sistema de la Seguridad Social, estando exceptuado de ello el Régimen de Clases Pasivas del Estado.

# Aniversario de Pablo Neruda

Por **Fely Barrio**



Este año se ha celebrado en el mundo el centenario del nacimiento de Pablo Neruda. Sin duda alguna, Neruda es uno de los poetas excepcionales del recién finalizado siglo XX, que nuestra generación puede considerar como su siglo. Su personalidad y peso poético, su lenguaje transparente, ha calado en varias generaciones literarias y, a pesar de los años transcurridos desde su muerte, aún sigue resultando actual.

El 12 de julio de 1904 nació en Parral, Chile, Nefthalí Reyes Basoalto, más tarde *Pablo Neruda*. Ese mismo año, en agosto, muere su madre. Su padre se traslada a Temuco, donde se casó con Trinidad Candía, a la que Neruda consideró su verdadera madre, de hecho es la “mamadre” de algún poema suyo. Pasa su infancia en Temuco, estudiando en el Liceo de Hombres, donde vivirá hasta 1920, año que adoptó definitivamente el seudónimo de *Pablo Neruda*, apellido que toma del escritor checo Jan Neruda, y por el

que será conocido en todo el mundo. Esta ciudad tuvo gran influencia en los recuerdos de infancia y de juventud, que el poeta vierte en sus poemas.

En toda la obra de Neruda, está muy presente el mundo afectivo, la deslumbrante dilatación del amor. En “*Veinte poemas de amor y una canción desesperada*”, la destreza del amor la conecta con el mundo. En estos poemas, la mujer no tiene nombre; es, la mujer.

*... Ámame compañera.*

*No me abandones. Sígueme.*

*Sígueme, compañera,*

*en esta ola de angustia...*

En 1934, reside en España, en Barcelona, donde ha sido nombrado cónsul. Entra en contacto con los poetas de la generación del 27, que llegan a ser grandes amigos suyos. Colaborador en la lucha antifranquista, apoyó la lucha republicana en la Guerra Civil española. La diáspora de sus amigos escritores y la trágica muerte de algunos de ellos, dejó una huella profunda en Neruda. Entiende de otro modo la poesía. Esta forma ideológica se expresa en los poemas de “España en el corazón”, agregada posteriormente al volumen “Tercera residencia”, donde él lleva la manifestación metafórica hasta la conclusión definitiva. Expresa su denuncia sin disimulo, haciendo patente su manifiesto enojo. De este cambio deriva también “Canto general” donde adopta una clara intención social.

En 1971 recibe el Nobel de Literatura.

Pablo Neruda, muere el 23 de septiembre de 1973 en Santiago de Chile, unos días después del golpe militar que costó la vida a Salvador Allende. Después de su muerte se publican varios libros, entre ellos “Para nacer he nacido” que nos des-

cubre rasgos desconocidos de su magnífica personalidad.

El entendimiento del universo nerudiano es múltiple. Posiblemente, muchas formas son válidas, a pesar de que Neruda rebatía los “tratados de poesía”:

*“No he hablado gran cosa de mi poesía. En realidad entiendo bien poco de esta materia. Por eso me voy andando con las presencias de mi infancia. Tal vez de todas estas plantas, soledades, vida, violencia, salen los verdaderos, los secretos, los profundos “Tratados de poesía” que nadie puede leer, porque nadie los ha escrito. Se aprende la poesía poco a poco entre las cosas y los seres, sin apartarlos, sino agregándolos a todos en una ciega extensión del amor. !*

Estas palabras fueron dichas por él en 1934, en un recuerdo autobiográfico que leyó en la Universidad de Chile.

A pesar del rechazo del poeta a los “tratados de poesía” su lírica se revela como un encantamiento del pensamiento.

Hasta siempre Poeta. Recibe allí donde estés, el eterno agradecimiento por los momentos mágicos que me has regalado al leer tus libros.

*Y como complemento a este recuerdo emocionado del poeta, nos gustaría terminar con unos versos suyos que vienen muy al hilo de lo que debería ser nuestra realidad de Mayores, y que incide en alguno de los aspectos que hemos ido tratando a lo largo de nuestras revistas. Ojalá nos hagan reflexionar y nos sirvan para mejorar nuestro presente y nuestro, esperemos aún largo, futuro.*

## Normas para una educación emocional

*Muere lentamente  
quien no viaja  
quien no lee,  
quien no escucha música,  
quien no halla encanto en sí mismo.  
Muere lentamente  
quien destruye su amor propio;  
quien no se deja ayudar.  
Muere lentamente  
quien se transforma en esclavo del hábito  
repetiendo todos los días los mismos senderos,  
quien no cambia de rutina,  
no se arriesga a vestir un nuevo color  
o no conversa con quien desconoce.  
Muere lentamente  
quien evita una pasión  
y su remolino de emociones;  
aquellas que rescatan el brillo de los ojos  
y los corazones decaídos.  
Muere lentamente  
quien no cambia la vida cuando está insatisfecho  
con su trabajo, o su amor,  
quien no arriesga lo seguro por lo incierto  
para ir tras un sueño  
quien no se permite,  
por lo menos una vez en la vida,  
huir de los consejos sensatos...  
¡Vive hoy!  
¡Arriesga hoy!  
¡Haz hoy!  
¡No te dejes morir lentamente!  
¡No te olvides de ser Feliz!*

**Pablo Neruda**



# Felicitación de Navidad



Un año más llegamos a estas fechas que deberían ser tan entrañables para todos y que, sin embargo, a muchos nos acercan un poco más a la soledad, a la pena de los ausentes y a tantos sentimientos negativos...

Ha sido un año cargado de raros acontecimientos que han marcado el devenir diario de nuestra vida con miedo por los hijos y nietos que se encontraban cerca de las bombas, de malestar por la inseguridad de todos, por las víctimas caídas, y han contagiado con tensiones las relaciones entre unos y otros.

Sin embargo, otro año ha sido superado y seguimos vivos. En este caminar, unas veces más dificultoso que otro, nos ha acompañado una vez más nuestra revista, la revista que intentamos lo sea de todos, haciéndose eco de nuestras voces y sentimientos, abierta al sentir de todos cuantos han querido participar en ella y, por supuesto, aprendemos pues sin vosotros, lectores, La Panera no sería nada.

Por todo ello, como un canto de esperanza para el futuro que nos queda, con nuestros deseos de poder contribuir a hacer un poquito mejor la sociedad en que vivimos, aportando nuestra sabiduría del pasado, pero también sensibilidad y tolerancia, no queremos dejar pasar esta oportunidad sin deseáros a todos:

***¡Unas Felices Fiestas y un próspero  
y venturoso año venidero 2005!***



# 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 ( <a href="http://www.renfe.es">www.renfe.es</a> )	☎ 902 240 202
Estación FEVE (Vía estrecha). Avda. Padre Isla, 48 ( <a href="http://www.feve.es">www.feve.es</a> )	☎ 987 271 210



La información  
al servicio de todos