

revista independiente  
para gente independiente

# NOSOTROS

Nº 8 - Octubre - 99

**ALCAZAR**  
**Una larga historia**

**RESIDENCIAS  
DE MAYORES**

**PREMIO DE  
POESIA**

**SALUD :**  
**Alimentación**

**COLECCIONES :**  
**Fandangos y Tientos**

**Vuelta al "cole"**

Fotografía : El Otoño

# DE TODO UN POCO

◆ **Calorías.** Las que necesitamos los hombres son 3.500 y 2.500 para las mujeres.

◆ **Con el paso de los años** el ser humano necesita hasta un 40% menos de calorías.

◆ **Las proteínas** son el alimento básico del hombre.

◆ **Los alimentos más ricos en proteínas** son la carne, el pescado y los huevos.

◆ **La parte más nutritiva del huevo** es la yema, rica en fósforo, calcio, hierro, y vitaminas A y D.

◆ **La leche es el alimento más adecuado** para el crecimiento y regeneración de los tejidos, por ser muy rica en proteínas, azúcar y grasas.

◆ **100 grs** de queso aportan 350 calorías, un vaso de leche 140, y un huevo 70 calorías.

## N O S O T R O S

### Coordinación

Angel Serrano Morena

### Redacción

Luis Muñoz de Morales Melendo  
José Luis Pérez Leal  
Gregorio Fernández Alberro  
Juan Gonzalez Alache  
Juana María Guerra Creus  
Emiliano Sánchez de Moya

### Fotografía

Emiliano Sánchez de Moya

### Maquetación y Producción

S.A.C. - ESPAÑA, S.L.L.

### Colabora

Excmo. Ayuntamiento de Ciudad Real  
Concejalía de Bienestar Social

### Domicilio social

Plaza Mayor, 14 - 1º B-1 \* 13001 - C. Real  
Telf. / Fax. : 926 23 11 74

### ¿ Donde nos puedes encontrar ?

- \* Concejalía B. Social (Centro Verde Torreón)
- \* Centros Sociales de Barrio
- \* Ayuntamiento de Ciudad Real
- \* Diputación, Deleg. de Bienestar Social
- \* Centros de Salud I, II y III
- \* Residencia Ancianos C/ Cva, Residencia Ancianos (Ctra. Toledo), Ciudad de Matrimonios Ancianos, Residencia Asistida.
- \* Hogar I y II de la JCCM, Hogar de Unicaja
- \* Asoc. Contra el Cáncer, Patronato de Minusválidos, Asoc. de Amas de Casa, Asoc. de Viudas, Asoc. de Alzheimer, Peña Flamenca, Asoc. de Amigos del FFCC, ...
- \* Ortopedia Rafi, Ortopedia Consultoría, GAES.
- \* Restarurante "El Toboso"

# S U M A R I O

3	EDITORIAL	
	Rincones de Mi Mancha	4
6	Perfiles Manchegos	
	Avances de la Vida	7
8	DENUNCIAS : La alegría de...	
	Rincón de la Salud	9
10	Colecciones : Flamenco	
	Vuelta al Cole	11
12	Buzón del Lector	
	Pensando y Pensando	13
14	Último Rincón : Y pastores...	
	Tú Opinas / Poesía	15



## TF. INTERES

<b>Hospital Alarcos</b> Tf. : 926 213444	<b>Información Toxicológica</b> Tf. : 915 620420
<b>Hospital del Carmen</b> Tf. : 926 225000	<b>Asistencia a la Tercera Edad</b> Tf. : 926 231174
<b>Urgencias</b> Tf. : 926 213444	<b>Agua</b> Tf. : 926 231105
<b>Serv. Compañía en Hospitales</b> Tf. : 926 231174	<b>Electricidad</b> Tf. : 926 256640
<b>Centros de Salud</b> Nº 1 - 926 214114 Nº 2 - 926 230035 Nº 3 - 926 231731	<b>Cibutano</b> Tf. : 926 223510
<b>C. Pilar - 926 221954</b>	<b>Gas CLM</b> Tf. : 926 254972
<b>Policía</b> Local - 092 Nacional - 091	<b>Urgencias : 926 230058</b>
<b>Guardia Civil - 062</b>	<b>Reparaciones y Averías</b> Tf. : 926 250051
<b>Bomberos</b> Tf. : 006	<b>Autobús</b> Tf. : 926 211342
<b>Centro Asesor de la Mujer</b> Tf. : 926 211003	<b>Autobús Urbano</b> Tf. : 926 213405
<b>Carreteras</b> Tf. : 900 123505	<b>Taxis</b> Tf. : 926 21 30 40
<b>Ayuntamiento C. Real</b> Tf. : 926 211044	<b>RENFE</b> Tf. : 926 220202
	<b>Limpieza del hogar</b> Tf. : 926 250051

En verdad que la mujer en la sociedad actual, se ve sometida a diversas exigencias, para con su persona, de ahí, que ello nos haya impulsado a reflejar nuestros pensamientos, mediante la palabra escrita.

No todos los días la mujer al levantarse, por lógica, se encuentra con iguales ánimos, pero la sociedad ya comienza a exigirle, sin considerar su estado. Si es ama de casa, deberá al menos, para mejorar su estado físico ante el espejo, retocar su rostro, cuando menos con un raído maquillado, para causar la mejor impresión ante la familia que tras ella, la querrán contemplar lo más bella posible. Ni que decir tiene, que tendrá que emplear mucho más tiempo en su arreglo personal, si su trabajo se realiza fuera de la casa. La sociedad, sin la menor consideración, así lo exige. Si busca trabajo, deberá sujetarse a las exigencias que interesan de forma a veces hasta cruel, los anuncios de ofertas de trabajo, «Se necesita Sra. o Srta. joven con excelente presencia». Lamentable, anteponer lo bello al intelecto, cuando lo ideal sería lo segundo seguido del primero.

Seguimos pensando que la mujer en muchos de los casos, se siente acomplejada (aunque para nosotros, de forma equivocada), pues hay mujeres que a partir de los cuarenta años de edad, se consideran no encontrarse dentro de las exigencias de la sociedad actual, tan influenciadas por ese aluvión de películas americanas, que al menos a nosotros nos hacen sonreír, cuando vemos a esas mujeres que se levantan de la cama, realmente bellas, cual si salieran dispuestas para asistir a una fiesta., (los equipos de maquillaje, hacen locuras). Y pensando y pensando, recordamos la serie americana de «Los vigilantes de la playa», de veras que viendo a Pamela, a muchas estimamos (equivocadas mujeres) les harán pensar odiar el bañador. No, no deben nuestras mujeres sentir complejos de ningún tipo, no todas las mujeres americanas son iguales. La mujer española, aún sin someterla a las exigencias de mejorar su apariencia, pueden presumir por su belleza y su gracia, ante ese mundo que cada día nos contempla.

Sin perder el hilo de nuestro pensamiento os diremos, que deberíamos ser todos más tolerantes con la apariencia de la mujer, que el mero aseo personal y la pulcritud y sencillez con clase en el vestir, son más que suficientes, para en unión de su menor o mayor grado de cualificación, hacerlas acreedoras de nuestra mayor consideración, tanto en el hogar como en el trabajo.

Y pensando y pensando nos atreveremos a decirle a aquéllas mujeres que van llegando a los cuarenta, que a partir de esa edad, van adquiriendo al igual que nuestros mejores vinos, la solera que da el paso de los años y que hace que muchas de ellas podamos considerarlas como «Gran Reserva», destinadas únicamente a paladares exquisitos que saben valorar tanto el sabor, como el perfume que se desprende de su gran clase.

PERDÓN, porque las comparaciones dicen siempre fueron odiosas, pero vinieron al pensamiento nuestros maravillosos vinos y no dudamos en compararlos con nuestras más maravillosas mujeres, quienes sin tanta exigencia siempre merecerán nuestros mejores respetos.



### REVISTA "NOSOTROS":

Es una publicación gratuita, desarrollada íntegramente por Mayores, con una gran inquietud por el mundo que nos rodea.

Para hacerla efectiva dos entidades prestan su apoyo económico y tecnológico: El Excmo. Ayuntamiento de Ciudad Real, a través de su Concejalía de Bienestar Social y Servicios Asistenciales a la Comunidad (SAC-ESPAÑA).



ESPAÑA



Excmo. Ayuntamiento  
Ciudad Real

La Revista "NOSOTROS" no se hace responsable de las opiniones, informaciones y datos facilitados por los artículos de colaboración externos al Equipo de Redacción que la elabora.

Para cualquier aclaración dispone de un Tf. del Lector: 926 23 11 74

**Fe de Erratas:** En el Art. "Famoso Duro de Plata del Tio Sentao" del N° 7, correspondiente al mes de Septiembre, deben cambiarse "... Peñón de Galpe" por "Calpe" y "... emisión de 1.970" por "1.870".

## RINCONES DE MI MANCHA

### Hoy, *Alcazar de San Juan* :

La antigüedad de los asentamientos humanos, está suficientemente contrastada, gracias a distintos hallazgos arqueológicos. Hay datos que ponen de manifiesto la existencia de poblamientos sedentarios desde **unos 3.000 años antes de Cristo** y se han encontrado restos de la Edad de Bronce.

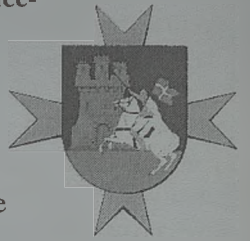
El historiador romano Tito Livio, hace varias referencias a la prerromana **ALCES** que se han detectado en las proximidades de la ciudad actual.



Con la invasión árabe en el año 711 dotaron a esta zona de un importante complejo defensivo al que llamaron «**AL-KASAR**» que significa **ALCAZAR**.

El Rey Alfonso VIII la reconquistó de los árabes y la entregó a la Orden de San Juan, para que desde Consuegra la población pasara a llamarse **ALCAZAR DE CONSUEGRA**.

En el año 1.292 el Rey Sancho IV «El Bravo» concede a **ALCAZAR** el título de Villa dándole escudo y armas y otorgándole fueros y privilegios, por nacer en esta Villa su hijo Fernando, que más tarde sería Rey de Castilla con el nombre de Fernando IV «El Emplazado», siendo por entonces uno de los pueblos más florecientes de Castilla y uno de los Principales del priorato de

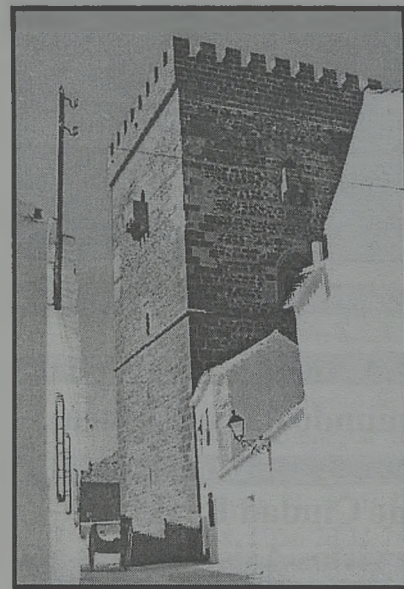


San Juan.

El siglo de Oro alcazareño fue el XVI, pues tras la decadencia de la Villa de Consuegra, **ALCAZAR** se convirtió en la **capital del priorato de San Juan**. Siendo en este siglo cuando se crea en **ALCAZAR** la fábrica de pólvora más importante del reino. Por un breve pontificado la Parroquia de Santa María la Mayor pasa a ser Colegiata y se crea en ella el cabildo de San Pedro y San Pablo. **En el 1.530 ALCAZAR contaba con 18.480 habitantes**, viviendo en ella gente muy rica y principal de la Corte. Desde 1.665 al 1670 estuvo desterrado en el Palacio de la Orden de San Juan en **ALCAZAR**, por motivos políticos, el **Príncipe D. Juan José de Austria, hijo bastardo de Felipe IV**.

Los siglos XVI, XVII y XVIII fueron los gloriosos para ésta Ciudad siendo el siglo XIX el de la decadencia de la misma. El Rey francés José I promulgó un decreto el 10 de abril de 1.810 con la división territorial de España y la creación de nuevas provincias y desaparición de otras. En éste decreto **ALCAZAR DE SAN JUAN** pasa a ocupar el puesto de un simple municipio, perdiendo todos los privilegios. También desaparece el priorato de la Orden de San JUAN, que durante ocho siglos marcó la vida de estas tierras. **Desde éste momento ALCAZAR pasa a pertenecer a la provincia de Ciudad-Real jurídicamente, cuando históricamente perteneció a la de Toledo**.

En el año 1.851 tras la llegada del ferrocarril a España el Ingeniero Inglés Mister Creen señaló en **ALCAZAR DE SAN JUAN** un importante nudo ferroviario y el 24 de mayo de 1.858 la Reina Isabel II inaugura la Línea Madrid-Alicante, pasando el tren Real por la estación alcazareña. Desde éste momento se abren nuevos horizontes para esta Villa, que se **vuelve a convertir en cabecera de comarca**. En el año 1.877 el Rey Alfonso XII concedió a **ALCAZAR DE SAN JUAN** el título de Ciudad.



La **Iglesia de Santa María la Mayor**, destaca por su retablo de estilo barroco de su altar mayor, la portada renacentista de una de las Capillas superpuesta a otra mudéjar con restos de yeserías y el Camarín de la Virgen, construcción barroca concluida en 1.742 con interesante azulejería.

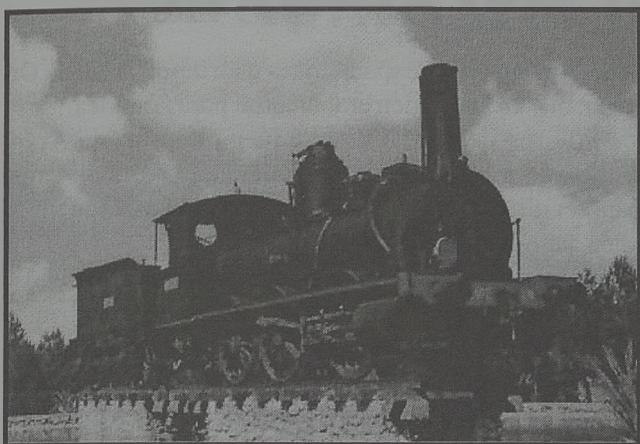
**Torreón del Gran Prior de los Hospitalarios, conocido también como Torreón de D. Juan de Austria**. Es una Torre de dos cuerpos rematada por almenas aunque en su interior alberga tres plantas. Los vanos del cuerpo superior son góticos. Junto con la capilla palacial son los únicos restos arquitectónicos que se conservan del antiguo Palacio del Gran Prior.

**Capilla de Palacio**, fue durante años el antiguo Museo Fray Juan Cobo albergando una interesante muestra de mosaic-



cos romanos.

Son dignos de visitar en ALCAZAR DE SAN JUAN sus importantes edificios religiosos como la Iglesia de Santa Quiteria, Iglesia de San Francisco en la que destaca el coro, el Convento de Santa Clara y la Iglesia de la Santísima Trinidad con su gran portada barroca y la decoración interior rococó.



A lo largo de los siglos ALCAZAR DE SAN JUAN ha dado diversos personajes ilustres en el Campo de la Literatura y las Bellas Artes, así como grandes misioneros en las Islas orientales y occidentales.

Sus **Ferias y Fiestas** se celebran del 3 al 8 de septiembre. La Fiesta de la Vendimia el primer fin de semana de octubre, la Virgen del Rosario. Se entregan los «Alcazareños Ausentes» en recuerdo a los que se han ido a vivir fuera. Ciudad-Real se siente orgullosa de contar en su provincia con ciudades como ésta, dignas de nuestro mayor elogio.

*Ahora queridos amigos permitidme os diga, que lo bueno y lo bello se ha de saborear a sorbos, para encontrarlo mejor. Volveremos para saturarnos de las bellezas de nuestra Mancha.*

M. de Morales

# ASISTENCIA

## AYUDA <sup>y</sup> a DOMICILIO



**SERVICIO de AYUDA a DOMICILIO**

**CUIDADO de ANCIANOS**

**SERVICIO DOMÉSTICO**

**LIMPIEZA del HOGAR**

**CANGUROS**

**CUIDADO de ENFERMOS**

**en HOSPITALES**

*Solicite Información PERSONALIZADA*



**9 2 6 2 3 1 1 7 4**

**S. A. C. - ESPAÑA, S.L.L.**

**PLAZA MAYOR, 14 - EDIFICIO ALCOR, 1º B-1 \* C. REAL**

# SANTO TOMAS DE VILLANUEVA

El día 10 de octubre celebra la Iglesia la festividad de este Santo manchego, que en su pueblo natal -Fuenllana- donde es el Patrón, se sigue conmemorando el 18 de septiembre, como antes.

¿Dónde nació en realidad?, ¿En Fuenllana?, ¿En Villanueva de los Infantes?. Hay diferentes opiniones entre sus biógrafos y, sobre todo, en los dos pueblos, donde siempre hubo serias polémicas.

Cuando en 1.955 se celebraba su IV Centenario, tuvo lugar una reunión a la que asistieron reconocidos intelectuales, también de Fuenllana, en la que se discutía apasionadamente el nacimiento del Santo. El entonces Párroco de Infantes defendía acaloradamente que nació en este lugar, pero ante argumentos muy concretos, demostrativos de que nació en Fuenllana, se dio por vencido, aunque para no quedar mal les dijo: «De acuerdo, nació en Fuenllana, pero fue engendrado en Infantes».

La realidad es que, en efecto, su familia vivía en Infantes pero a su madre le sorprendió el parto en



Fuenllana. Y cuentan los del lugar, que en los primeros dolores del parto se trasladó a Infantes para ser allí mejor atendida, pero al llegar aquí se le retiraron. Volvió entonces a Fuenllana donde se inició de nuevo el mismo proceso hasta que ya definitivamente permaneció aquí hasta el nacimiento del Santo, el año 1.486.

Luego se trasladaron a su residencia habitual -Infantes- don-

de Tomás García Martínez (así se llamaba) realizó sus primeros estudios hasta su traslado en 1.508 a la ciudad de Alcalá de Henares, para continuar su formación, tras la cual, fue profesor y consiliario en la facultad de Artes.

Ingresó en la Orden de los Agustinos en 1.516 y desde 1.517 a 1.529 permaneció en Salamanca donde fue profesor de Teología en la Universidad.

Nombrado Prior de las comunidades de dicha Orden en Salamanca, Burgos y Valladolid, trabajó incansablemente y prestó su permanente ayuda en la gestión de las

expediciones que, desde la citada Orden embarcaron para América.

Fue luego nombrado Arzobispo de Valencia, en 1.544, cargo en el que permaneció hasta su fallecimiento.

Muy laboriosa fue su actividad desde la sede arzobispal, tanto en lo estrictamente religioso como en lo social, sin olvidarse nunca de su generosidad hacia los pobres en la que adquirió gran fama.

Sus sermones y textos sobre temas religiosos, así como sus comentarios a la Biblia, las cartas a Carlos V, Felipe II y otras personalidades, nos dejan huella de sus grandes cualidades de escritor y reformador. Murió en Valencia el año 1.555. Fue beatificado en 1618 y canonizado en 1.658.

Villanueva de los Infantes, donde pasó su infancia y primeros años de su juventud, recuperó su nombre oficialmente con motivo de las celebraciones del IV Centenario en 1.955, ya que anteriormente se llamaba sólo Infantes.

En Fuenllana se conservan la casa donde nació el Santo (hoy reformada) y la pila bautismal donde fue bautizado.



J. Gonzalez Alache

## COSAS ÚTILES

### EL CONGELADOR. ¿Lo usamos bien?

El congelador es uno de los mejores aliados dentro de los hogares, es indudablemente práctico, seguro y permite economizar nuestras finanzas domésticas. Sirve para congelar excedentes de comida para que no se estropeen, congelar alimentos de temporada (a precios bajos) para consumirlos a lo largo del año, ... Pero ¿sabemos utilizarlo correctamente? :

No se pueden congelar claras de huevo duro como tal. Puede hacerse cuando estén picadas formando parte de pastas o rellenos.

No se pueden congelar las patatas cocidas.

Los alimentos deben almacenarse en pequeñas cantidades. Una vez

descongelados y sin un tratamiento calorífico no debe volver a congelarse.

Los alimentos descongelados son más perecederos que los frescos, ya que la congelación daña la estructura del alimento haciéndolo más perecedero.

Envolver cuidadosamente cada

porción a congelar. No dejar aire en su interior, ya que esto facilita el enranciado de las grasas.

Rotular cada paquete con fecha de congelación y producto que contiene, ya que con el tiempo es muy fácil perder la referencia.

## LAS COSAS QUE HAN QUEDADO ATRÁS

Esas estampas cotidianas de antaño, cuando la mayoría de las calles estaban empedradas con sus correspondientes baches, producidos por las llantas de las ruedas de carros y tartanas que causaban éstos y con el tiempo se iban haciendo mayores, cuando llovía se formaban charcos, pero al paso de los carruajes no salpicaban lodo a los peatones por la poca velocidad de los vehículos. Ahora también se hacen charcos en el asfalto y los automóviles al pasar por ellos te chapuzan y te calan, habida cuenta de la velocidad que les imprimen sus conductores, menospreciando a los sufridos peatones. "¿Cómo puede calificarse a estos automovilistas?"

Tiempo ha y por las mañanas temprano, salían a barrer el trozo de fachada que correspondía a cada vivienda las amas de casa, pero la mayoría eran las mozas las que con aire garboso, con las escobas de palma o algarabía, aseaban y refrescaban su empedrada calle; los mozos cuando iban a su trabajo, se recreaban con las vistas de las bonitas piernas que lucían las barrenderas.

Aquello se perdió en cambio hoy para poder admirar, las piernas y algo más, basta con observar a las *minifalderas* que las enseñan cumplidamente. "Por aquellos tiempos la limpieza estaba asegurada".

Hoy con los tractores de limpieza y la legión de barrenderos que hay, de momento las calles quedan limpias. Transcurrido poco tiempo, algunos mayores y unos pocos niños que van al colegio o de paseo aunque es una minoría, las mamás les compran *chuches* o golosinas que van envueltas en plástico y como éstos no se comen, los tiran al suelo, no fijándose que a pocos metros hay una papelera. También algunos adultos hacen lo mismo, arrojando papeles, impresos, propagandas, envases de plástico y las *cacas* de los perros, etc.

No se le ocurra a nadie afearle esta conducta tan marrana porque los papas de los niños y demás personas adultas que tan mal se comportan, te contestan airadamente y con grosería que para eso pagan los impuestos "Que lo limpien los barrenderos que para

eso están" a estas acciones se les puede llamar, "Poca educación cívica". "No es más limpio el que bien aseá, si no el que menos ensucia".

Había que editar una norma o bando, que fuera riguroso para que esas personas se mentalicen y comprendan que ensuciar el Medio Ambiente, así como así, es de tener poca educación ciudadana.

En caso contrario, hay muchos vecinos que también "pagan sus impuestos" y son mayoría, usan las papeletas y enseñan a sus retoños a tirar lo inservible en los correspondientes recipientes. Es un bonito espectáculo ver como niños pequeños, que apenas alcanzan y se ponen de puntillas para arrojar lo que es desechable en las papeleras. *La cultura de una ciudad se hace notar en la limpieza de sus calles, fachadas y cuidado de sus jardines.*

Antes se hacían aire con un abanico y se refrescaba la gente bebiendo agua fresca de un botijo. Esto quedó atrás, las mozas en los jardines o salones de sociedad se abanicaban con una gracia elocuente, ya que algunas de ellas utilizaban un código de señales con los giros del abanico, que los novios o pretendientes sabían interpretar.

Hoy con los aparatos refrigeradores, ciertos señores solucionan la temperatura de su casa o local comercial echando a la vía pública el cálido y

viciado aire, totalmente antihigiénico, dando una bofetada desagradable a los viandantes, además que estos aparatos, la mayoría expulsan agua mojando a los que pasan por debajo de ellos. Algunos instaladores, al montar los les manifiestan a estos señores que no deben tomar la calle como estercolero, que las salidas las hagan a los patios, terrazas o azoteas, contestando

éstos que los vecinos del patio no se los permiten por ser antihigiénico y optan por fastidiar al resto de los ciudadanos que pasan por la vía pública. ¿Hay derecho a esto?. Un ejemplo del buen sentido ético es el de la ciudad de Almagro, en donde no se pueden sacar a la calle estos artefactos porque rompen la estética de las fachadas y molestas a los circulantes. ¡Tome-mos ejemplo !.

Se ha ganado bastante, existen más y mejores parques y jardines con sus zonas de deportes, aunque hay pandillas de gamberros que queman las papeleras, pintan las fachadas y rompen los bancos, y al no usar la zona deportiva campan por sus respetos en paseos y aceras con sus patines, tablas y bicicletas, con peligro para los viandantes a los que causan algunas veces lesiones.

En los pasos de cebra, que muy pocos conductores respetan y en los cruces, éstos no señalan la dirección a seguir confundiendo a los peatones con riesgo de accidentes "dichosos los que creen en los pasos de cebra porque



Pza Puerta de Alarcos, 2  
13002 - CIUDAD REAL  
Telf. : 926 21 10 46

Bar - Restaurante

El Toboso

Buena gente, dijo Sancho,  
a su llegada al Toboso,  
denme de comer amigos,  
con calidad y sin reposo,  
y fue el Bachiller  
Julián.

quién le atendió sin igual,  
y el buen Sancho satisfecho,  
dijo de forma leal,  
aquí volveré a comer,  
cuando vuelva a  
CIUDAD REAL.

Que ironía pensarán los ancianos de la Residencia privada de Dos Hermanas (Sevilla), llamar «La alegría de vivir» a esta Residencia, donde se les maltrataba físicamente y se veían desatendidos a su vez de sus principales necesidades, para poder al menos seguir sobreviviendo.

Lamentable, sinceramente lamentable, ya que al no ser por el motivo de que uno de los ancianos tuviera que ser ingresado de urgencia en un Hospital de Sevilla, nadie lo hubiera sabido; se encontraba sucio y comido por hormigas. Todo hubiera quedado en el silencio de aquellas tristes paredes, nadie puede conocer el funcionamiento interno de estos «antros» (valga la expresión), aunque merecen peor calificativo. Carecen de Permisos o licencias, para ser dedicados al cuidado de nuestros mayores, quienes merecen el máximo de los respetos y consideraciones; no ya por lo mucho que hicieron por todos los que ahora se llaman jóvenes y que ya viajan en el veloz AVE de la vida que los llevará de forma inexorable a igual estación de destino y también y de forma principal, por el mero hecho de ser personas.

En la capital de España, también se ha dado otro caso similar, en ésta también privada Residencia (Virgen de la Oliva), los residentes mal alimentados y totalmente desatendidos en su higiene (padeciendo sarna y criar hasta Piojos, que hacían les fuera rasuradas las cabezas), según manifestaciones de una hija de una de las residentes, en declaraciones efectuadas a Televisión. Podríamos relacionar muchos mas casos similares a éstos, pero por ser los ya referidos de mayor actualidad, a ellos hemos querido dedicar nuestra atención.

NOSOTROS, sin querer culpabilizar a nadie en concreto por desconocerlo, ya que de saberlo, sin dudar, lo haríamos, nos guiamos por los medios de comunicación escritos y las distintas Cadenas de Televisión Oficiales y privadas.

Culpables de tan repudiables hechos, tal vez las familias de los residentes (en el caso que las tuvieran), que en sus visitas (pocas o muchas, escasas) no supieron detectarlo, pues de todos es conocido, que los residentes lamentablemente, nunca se quejan a sus familiares (siempre están bien), mentiras piadosas, pero ellos no quieren o al menos lo piensan, hacer sufrir a esos seres, para ellos siempre tan queridos, que de su visita salgan preocupados. Cuando quedan solos a sus rostros vuelve la tristeza que acompaña a la soledad, ya se ha ido la visita.

Culpables NOSOTROS, pues también pensamos en aquellos Organismos que su denominación ya les obliga a ello, tales como Bienestar Social, Atención al Mayor, etc., no visitarlos durante las Fiestas Patronales, Navidad, etc. pues durante esos días de visita obligada y programada previamente todo resulta fabuloso, más aún cuando asisten cámaras de Televisión al acto. Es cual familia que espera o invita a personas de cierto abolengo, les ofrece sus mejores manteles, la mejor vajilla, cubertería de plata, sí la hubiere y la cristalería de

Bohemia, no eso no, pues si durante el acto se pregunta a un residente y (éste no estuviera preparado), lo menos que respondería es que se encontraba en la Gloria, pues la verdad a veces resulta amarga a quién la escucha y a su vez, tal vez, a él después de la visita (no queremos generalizar), sí por el contrario expresara su verdad, rápidamente sería contrarrestado por alguno de los responsables, con las consabidas palabras «éste pobre ya no sabe lo que dice. Que pena, ya las cabezas no responden» y seguidamente otro de los siempre agradecidos apoyaría a los Mandos de la Residencia.

Si la Residencia fuera privada, no habría nadie capaz de hacer el menor comentario, más aún, si por el menor motivo se les maltrataba, como en los ya citados casos.

NOSOTROS, nos permitimos lanzar unas breves sugerencias de las muchas que podrían hacerse, en beneficio de esos Mayores que en Residencias oficiales o privadas, se encuentran residentes.

Ante todo, concesión de Licencias o permisos de apertura a nuevas Residencias privadas, que dispusieran de instalaciones adecuadas, atención geriátrica por personal cualificado, atención personal en número suficiente, de acuerdo con el número de residentes y alimentación adecuada en consonancia con su edad y estado de salud.

Tanto a Oficiales como a Privadas, realizar visitas periódicas, sin previo aviso, recorriendo todas y cada una de sus instalaciones y contrastando privadamente las opiniones de los Residentes y levantando acta de cada visita, con la consiguiente propuesta de sanciones en su caso, o felicitaciones con aumento de las subvenciones, como estímulo, si ello procediese.

Y por último, contar cada provincia con una Comisión o Consejo de Mayores, con cualificación suficiente para ello - que los hay - y que el Presidente de cada Consejo representara a su Provincia en un Consejo de carácter Regional que a su vez dependería del Consejero Regional de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de cada Región, para elevar sus proyectos o sugerencias en beneficio de todas las provincias y respectivas Residencias.

Los representantes de estos Consejos, debidamente acreditados por la Junta de Comunidades, realizarían tantas visitas como les fueran encomendadas por sus respectivas Delegaciones y Consejería, así como por deseo expreso de su propio Consejo provincial, en la seguridad de la obtención de excelentes resultados para todos. Estamos viviendo el Año Internaciones de los Mayores, hagamos que lo vivan mejorando aquellos que en su silencio y soledad, tanto lo anhelan.


Pensando NOSOTROS nos atrevemos a decir, colaboremos todos, para conseguir sea agradable aquello que mañana puede ser nuestro. Borremos entre todos el rictus de amargura del rostro de nuestros Mayores y démosle motivos para que sus labios, vuelvan a sonreír con verdadera ALEGRÍA DE VIVIR.

M. de Morales



# LA ALIMENTACIÓN

Para poder vivir el hombre precisa disponer en su dieta de una cantidad adecuada de alimentos. Éstos los vamos a clasificar en tres grupos fundamentales : Azúcares, Grasas y Proteínas. Los azúcares nos proporcionan las energías que vamos a gastar; las grasas también nos proporcionan energía, almacenándose en el tejido adiposo.

 En una dieta equilibrada intervienen también las vitaminas, ya que la carencia de éstas nos provocarían importantes enfermedades carenciales, tales como el raquitismo, el escorbuto, etc.

Junto a las enfermedades provocadas por la deficiencia en la alimentación, por falta de vitaminas o sales minerales, cabe señalar las producidas por el consumo en exceso de grasas (Obesidad, Infartos,...).

## Alimentación racional

Llamaremos alimentación racional, aquella que aporta a nuestro organismo la energía necesaria para poder realizar todas las funciones en la vida, así como para poder construir nuestro organismo. El ejercicio muscular, la respiración, el impulso nervioso, la excreción de la orina, etc., son actividades que requieren un gasto de energía, todo este gasto debe ser restaurado por la alimentación.

Es fácil comprender que no se pueda establecer con exactitud una alimentación tipo, ya que cada persona necesita un aporte nutritivo diferente en calidad y cantidad, según la edad, el estado de salud y sobre todo, el tipo de trabajo que desarrollemos. Por ello, si necesitamos recurrir a una dieta, consultaremos con médicos especialistas que nos aconsejarán en la materia.

Los alimentos asimilados por las células son totalmente diferentes a los alimentos que tomamos, ya que estos sufren diversas transformaciones debidas a su preparación culinaria y a su diferente digestión. Parte de los alimentos se pierden en nuestro organismo por ser éstos indigeribles, otra parte se elimina por las heces y por la orina, y el resto es utilizada por nuestro organismo, tarea que es facilitada por unas bacterias que residen en nuestro intestino.

Gregorio



# FISIOTERAPIA

## REHABILITACIÓN Y RECUPERACIÓN

*Reciba, tratamientos individualizados, profesionales y en su propio domicilio.*

- |  |   |
|--|---|
|  <b>Fisioterapia TRAUMATOLÓGICA</b> |  <b>Fisioterapia REUMATOLÓGICA</b> |
|  <b>Fisioterapia NEUROLÓGICA</b>    |  <b>Drenaje LINFÁTICO</b>          |
|  <b>Fisioterapia RESPIRATORIA</b>   |  <b>Masaje TERAPEÚTICO</b>         |
|  <b>Fisioterapia DEPORTIVA</b>      |  <b>ELECTROTERRAPIA</b>            |
|  |  <b>Fisioterapia del DOLOR</b>     |

**CITA PREVIA :**



**9 2 6 2 3 1 1 7 4**

**PLAZA MAYOR, 14 - Edificio Alcor - 1º B - 1 \* C. Real**

Nº Colegiado a la A.E.F. 8.015 y Nº Asociado 7.791



## COLECCIONES : FLAMENCO

### Sobre los orígenes : FANDANGOS y TIENTOS

#### FANDANGOS

Para iniciar este nuestro recorrido por el desconocido mundo del Flamenco y todo lo que le rodea, vamos a dar prioridad a uno de los cantos con mayor personalidad, me refiero al Fandango.

El Fandango es uno de los cantos más generalizados del folklore del Sur. Su origen antiquísimo quizás puede buscarse en las cantiñas que, en los siglos que siguieron a la expulsión de los árabes, se extendieron por todas las provincias de Andalucía.

En alguna de estas provincias, el fandango, sin perder demasiado sus características esenciales, adquirió una fisonomía, una personalidad claramente diferenciada, surgiendo así los diversos estilos de Málaga, Granada, Lucena, Alosno, Huelva, etc...

Por otra parte, el fandango no sólo tomó carta de naturaleza en Andalucía, sino que también arraigó en otras regiones españolas, llegando a alcanzar envidiable hegemonía en la España goyesca de los primeros años de 1.800.

Pero no vamos a hablar del fandango en general, sino del andaluz en particular, generador de tantos cantos posteriores, y que vivió en los reservados de la Venta del Chato, en la Escalerilla y en los cuadros del Chinitas y el Burrero, y que, venciendo deformaciones, aún nos trae en sus trenos la honda emoción viril de su inextinguible verdad flamenca.

Muchas de las provincias andaluzas tienen su fandango. Así, la dulce y cálida Málaga; así, la choquera Huelva; así, Alosno, Granada y Lucena, la árabe y callada Lucena cordobesa, que parece amanecer cada mañana desprendiéndose, como de un velo, de su nocturno y poético sueño moruno para, soleada y alegre, ir a rezarle cantarínamente a su maravillosa Virgen de Araceli.



Sí, esta Lucena tiene su fandango; fandango que es posiblemente – con el creado por Pérez de Guzmán – el más trascendente entre los que se inscriben en este género de canto.

Pero si Lucena consiguió la mejor importancia del fandango, Huelva supo hallarle la más fluida, la más directa gracia.


La antiquísima Onuba fundadora, la “Onuba” fenicia y la “Welva” moruna, la histórica Huelva de la Rábida y del puerto de

Palos, tierra de los monjes sabios y de los Pinzones intrépidos. La Huelva de Puebla de Guzmán y de Almonte, cunas de romerías, donde todos rezan a la Blanca Paloma y a la Virgen de la Peña, es creadora del más alegre estilo de fandangos..

Cante entre ingenuo y malicioso, cuenta con una melodía original y personalísima, con el espíritu alegre y siempre poético de sus letras :

 *Los surcos de mi besana  
están llenos de terrones,  
y tu cabeza, serrana,  
está llena de ilusiones,  
pero de ilusiones vanas.* 

*Cuando la vi “de” llorar,  
creí “de” volverme loco;  
pero luego me enteré  
que ella lloraba por otro,  
y entonces fui yo el que lloré....*

 *Cuantas veces se juntaron  
tus labios sobre los míos!  
¿Qué veneno me has pegao  
que me tienes consumío?  
¿Pa qué tú a mí me has besao?*

#### TIENTOS

El origen racial de los tientos se ha prestado a las más encontradas opiniones. Mientras unos aseguran que es un cante genuinamente gitano, traído por las primeras caravanas nómadas, y que cantaban y bailaban apoyados rítmicamente en la tradicional

tambura de Oriente.

Otros afirman su procedencia árabe, apoyándose en cierta similitud de compás que los tientos tienen con algunas danzas moras.



Pero no vamos, desde estas líneas, hacer de jueces; lo que si diremos es que los tientos, melódicamente y tal y como hoy se cantan, acusan gran semejanza con ciertas modalidades de soleares, y que, como baile, es de grandeza dramática casi ritual, en la que la dignidad de los gestos, la plástica de la actitud, evoca un sentimiento de liturgia.

El Marruro, viejo cantaor gitano que tuvo gran prestigio en su tiempo, fue quizás el primer famoso especialista de los tientos.


Más tarde, el célebre Manuel Torres, el cantaor gitano de más rajo o emotividad expresiva que se recuerda, el que, según frase poética de García Lorca, “tenía tronco de Faraón”, hizo de los tientos uno de sus estilos favoritos, ganando definitivamente para este canto la mejor popularidad.

¡Cante de seda y garra, de hombre sólo, de alma incierta!... Las letras de los tientos impresionan :

*Te voy a meté en un convento  
que tenga rejas de bronce;  
que la gente no te vea,  
ni a la ropita te roce.*

 *En aquel pozo inmediato,  
donde beben mis palomas,  
allí me distraigo un rato  
con ver el agua que toman.* 

*Si bajaran del alto cielo,  
los serafines,  
a hablar contigo,  
de flores te coronaran,  
sentrañas mías,  
yo te lo digo...*

 *¡Ay, que te quiero,  
lo que yo te quiero!  
Sin ti, mi vida  
¿pa qué la quiero?*

Angel S. M.



# VUELTA AL "COLE"

Estamos en Septiembre, éste es el mes más temido por los estudiantes por varias razones, para los menos estudiosos, por tener que demostrar que en las vacaciones han aprovechado el tiempo alcanzando el deseado aprobado en los exámenes; para los que aprobaron en Junio, por tener que interrumpir las estupendas vacaciones del verano. **Unos y otros condicionan las actividades de toda la familia,**

ya que la educación de los hijos es (en la mayoría de los casos) la preocupación principal de las familias, padres, tíos y abuelos disfrutan o sufren con los éxitos o fracasos de los jóvenes.

Son muchas las veces que los abuelos refieren con orgullo que sus nietos aprueban el curso, aunque en ocasiones no son capaces de pronunciar el nivel de estudios que cursan o el nombre de las disciplinas en las que sus nietos están realizando sus estudios, demostrando que el amor a sus nietos está por encima de todo.

**Las familias de los estudiantes tienen que superar los gastos** y las dificultades que se originan. Desde que son pequeñitos las guarderías infantiles vienen a desnivelar el presupuesto de unos padres jóvenes que ya recortan sus ingresos. Si tienen más hijos, estos gastos se multiplican y no terminan en la mayoría de los casos hasta que los hijos alcanzan un puesto de trabajo, dejando atrás años de incertidumbre y sacrificios para padres con la colaboración de los abuelos, que sólo se ven recompensados si por fin consiguen verlos trabajando como fruto final de



todos los sacrificios pasados.

Con la vuelta al «cole» se comienza un nuevo periodo de actividades en los hogares, la hora de levantarse, el desayuno, las comidas,... **todo gira en torno al colegio, el instituto o la Universidad,** y no solo los padres, también en muchos casos son los abuelos quienes se encargan de llevar y recoger a los niños, que como los padres, según que casos, tienen que sobrellevar los llantos del primer día de los chiquitines, la pereza de los medianos y la separación de los mayores que parten hacia otras ciudades y eso nos desgarran el corazón aunque sea para prosperar en la vida.

**El «cole» no sólo saca a los hijos de la casa,** también hace que la abuela o abuelo tenga que adaptarse a los horarios de salida y entrada del «cole» y ello supone que deben reorganizar sus actividades cotidianas, tales como ir a las consultas de los médicos, hacer la compra, ir a la peluquería, visitar a la familia. etc.

Me pregunto como observadora de todo este proceso, si «ellos», nuestros hijos y nietos, a quienes tanto queremos, serán algún día conscientes de que al mandarlos al «cole» **les estamos dando lo mejor que existe en el mundo,** Educación y Cultura. Nuestro empeño en enseñarles un camino recto y nuestro Corazón que no descansa día y noche pidiendo a Dios que siempre les acompañe por el camino.

Vuelta al «cole» y bienvenido el nuevo curso que se inicia, ... porque la vida sigue.

G. CREUS

## LA ENVIDIA

Es de los mayores y peores "pecados" que hay. No se puede ser feliz si se está corroído por ella, al sentirlo en uno mismo, si ataca, no puede verse con ecuanimidad ni claridad.

Al notar que otras personas son afables, cariñosas, felices y tienen más riqueza o bienes, el sujeto que es envidioso, se siente inferior, notando un resquemor y desazón en lo más profundo de su ser, dejándole, un agrídulce sabor amargo y pensando que él tiene los mismos atributos que aquel, y tendría que estar a su nivel en todos los aspectos de la vida.

La belleza ética y moral dimana del alma y es testimonio de bondad, sólo es personal e intransferible de la persona que la disfruta, no se puede alcanzar así como así, "ello es imposible". Al que

es envidioso, le está vedado adquirir estos dones físicos y morales. Y sufre por ello al establecer comparación de su ego con la otra persona, a la cual envidia por la causa que sea. Es difícil que deje de sufrir, si no cambia los hábitos que le están perjudicando su conciencia y manera de actuar. Debe corregir sus actos y tratar de ser: desprendido, amable, simpático, acomodándose a la vida del prójimo, ayudar al necesitado en todos los aspectos, y cuando logre sentir esa feliz sensación que produce los buenos actos, es el camino para dejar de ser envidioso.

Así pensará que es mejor dejar de añorar las buenas cualidades de aquel, sin causas que lo justifique, podrá llegar a ser una persona normal y pensar en ser muy feliz sin añorar los bienes, méritos o fortuna que ha estado envidiando.

La vida da a cada uno lo que se merece y hay que enfrentarse a ella, pues si mal andas mal acabas, y terminará, infeliz y lleno de malos pensamientos.

La cordura del hombre está en ser paciente, no desear los bienes del prójimo, porque envidiarlos es menospreciarse a sí mismo. El bienestar de los demás, que se observa en amigos y vecinos, multiplica la sórdida pasión, dejándolo relegado al olvido de su mismo "pecado".

El encanto de un hombre justo es su bondad, pues mejor es ser pobre que no envidioso, más vale ser sensato y de conducta limpia que añorar los bienes de los demás.

Es más loable estar limpio de deseos anormales que padecer el pecado "de la envidia".

José Luis

## "JABÓN, TOALLA y PAPEL HIGIÉNICO"

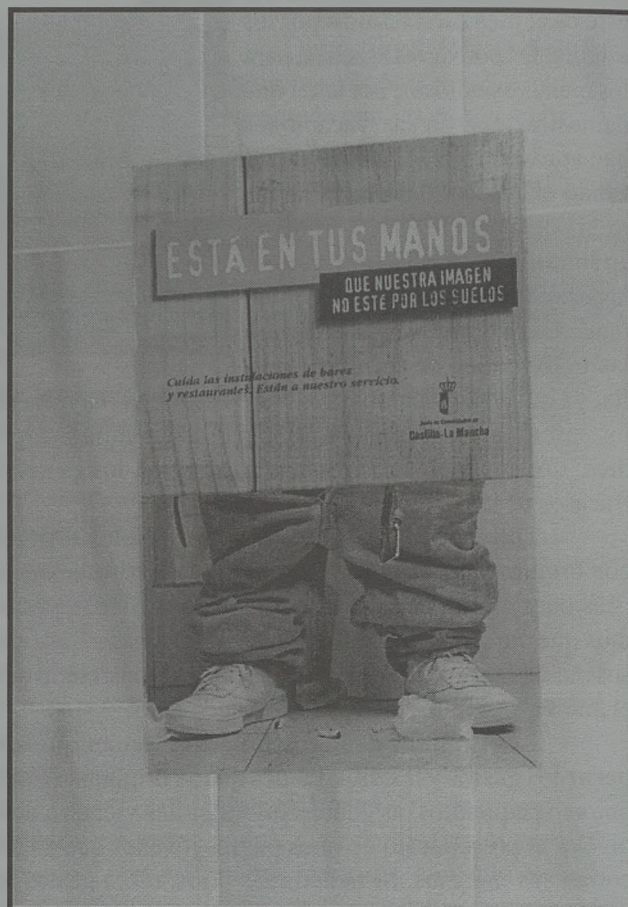
«Pídalos en la barra». Así termina la frase que figuraba en unas hojitas «homologadas» que hace algún tiempo aparecieron, en sitio bien visible, de bares y restaurantes. Luego como por arte de magia, desaparecieron. Claro, los autores del invento, pensarían después de haberlo patentado, en las dificultades de clientes y camareros. Como aquél pobre hombre, ya mayor, que tras bajar del autobús corrió hacia el bar más próximo porque tenía urgentes necesidades de utilizar por este orden: papel higiénico, jabón y toalla. Señalando el cartelito le pidió al camarero tales utensilios, pero no le hacía caso porque estaba atendiendo a sus clientes. Al fin, hizo un «hueco» en su trabajo y tras buscar laboriosamente le dijo: «Ahí tiene Vd. amigo».

Nuestro hombre -ante la expectación de la concurrencia - colgó la toalla al cuello y portando en una mano el rollo de papel y en la otra el jabón avanzó, apresuradamente, hacia «el fondo a la derecha.»

Al rato apareció junto a la barra pero el tío del bar tampoco le hizo mucho caso porque en ese momento, mientras servía unas cañas, estaba gritando al de la cocina : «Marchando una de calamares». Y a la señal del camarero y ante las miradas y risitas de los tertulianos depositó en la barra, aunque un poco mojados por el uso, la toalla, el jabón y el papel, que luego cogió el del bar mientras que le servía un cafelito que previamente -y con el delicado «cuando Vd. pueda»- le había solicitado el nuevo cliente.

Igualmente distribuyeron en su día, para los mismos establecimientos, unos carteles, «homologados» también, hoy vigentes, en los que vemos a un tío que parece ser ha terminado de cagar, mostrando su pantalón caído y una colilla en el suelo. ¿No hace esto daño a la vista? ¿No es negativo y bochornoso? ¿No sería mejor presentar una imagen «limpia» que invite su imitación en lugar del efecto contrario que pueda producir la de ahora?

Si de verdad estamos promocionando una ciudad limpia y encantadora, empecemos por mantener unos aseos públicos dignos del Ciudad Real que pretendemos para el futuro. Será posible si nos lo proponemos en serio los ciu-



dadanos, los profesionales y la Administración.

Ah, lo dicho vale también para los centros de salud. ¡Que vergüenza! Aunque hay honrosas excepciones, por ejemplo, el Hospital del Carmen y otros establecimientos del ramo de hostelería que no sólo se preocupan de que el usuario tenga instalados los elementos de aseo necesarios sino de mantenerlos de manera permanente.

Para quienes «pasan de esto», sin que se enfaden, lanzaremos, en beneficio de todos, de ellos también, este grito de angustia: Por favor, JABÓN, TOALLA y PAPEL HIGIÉNICO, pero no en la barra, sino... ¡EN SU SITIO!

J. González Alache

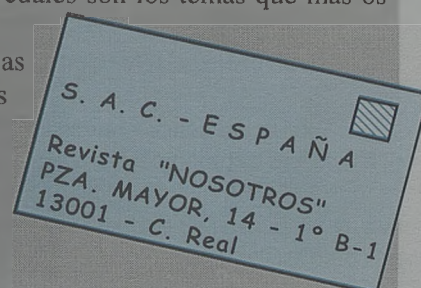
## BUZÓN DEL LECTOR

¡Hola a todos/as!, deseáramos que este espacio esté abierto a todos vosotros, sí, a los lectores de "Nosotros". Queremos saber vuestras opiniones y sugerencias, así como que nos indiquéis cuáles son los temas que más os preocupan en materias de Sanidad, viajes, deporte, arte, pensiones, derechos,...

Y nosotros, en la medida de nuestro alcance, intentaremos dar respuesta a las preguntas que nos formuléis, así como tratar en nuestros reportajes aquellos temas que nos hayáis comunicado os interesan.

Entre todos podemos conseguir una Revista con un aire nuevo, comprendiendo nuestros problemas, cada vez más. Y para ello, te necesitamos a ti, necesitamos vuestra estimable colaboración. Os esperamos.

Enviad vuestras cartas a :



El día había sido sumamente caluroso, el termómetro había rebasado los 40°, la tarde se hizo insoportable por el gran bochorno que la invadía, sólo unos grados menos seguían marcando los termómetros, la gente había salido a los merenderos y Bares de los alrededores de la Ciudad, con la intención de buscar un lugar fresco; por tal motivo, las calles de la capital se encontraban desiertas, los escasos viandantes que se veían, lo hacían caminando lentamente, agobiados por el caluroso ambiente, que ofrecía este sofocante día de agosto.

Yo, con igual deseo de conseguir un lugar fresco, caminaba por sus calles, en esa noche imposible de conciliar el sueño.

Observé como en varias calles, pequeños grupos de personas, movían unas luces rojas, como señales intermitentes, pero no les di importancia, ya que mi rumbo, sin destino, era sólo buscar un sitio fresco. Al fin llegué a la Plaza del Pilar, lugar éste en el que siempre he observado desde hace largos años, es de los puntos más frescos de Ciudad Real, tanto en el verano, como en los fríos inviernos, allí me senté en un banco frente a la estatua ecuestre de D. Quijote, era ya noche avanzada y las escasas personas, que ocupaban otros bancos, se fueron retirando lentamente. Yo miraba hacía la estatua y con gran sobresalto por mi parte, pude observar, que la figura de D. Quijote se inclinaba en su caballo y dirigiendo su rostro hacia mí, me hacía señales con la mano que portaba su escudo, para que me acercara. Me puse en pie y quede quieto y temeroso, volví a insistir con su mano y ello me hizo, aún con cierto temor y respeto, pero con mayor curiosidad, avanzar y situarme casi debajo de la estatua. Entonces con toda claridad y ante mi asombro, pude escuchar de sus labios ¡por favor ayúdame a descabalar y a su vez líbrame, aún por corto tiempo de mi adarga, escudo y armadura, que con este día, en verdad te digo buen amigo, se me hace difícil soportarlos. Ante la dulzura de sus palabras y el gesto de cansancio de su rostro, sacando fuerzas de mi asombro, le ayudé a todo aquello que su merced solicitaba.

Una vez desembarazado del peso que soportaba respiró profundamente y dio unos rápidos pasos hacia los árboles de la Plaza y dijo, dirigiéndose supongo a los pájaros que en ellos descansaban, «Que felices dormís entre las hojas verdes, que su frescura os ofrecen noche y día» y luego en dos grandes zancadas, se puso a mi lado y comentó: desde este centro de la Plaza que ocupo, desde hace años, observo muchas cosas, que te iré contando, ahí, en esa calle que llamáis del General Aguilera y que dicen es peatonal, veo como diariamente niños en bicicletas, adultos y algunos mayores, con el consiguiente peligro que ello representa, para quienes por ella circulan tranquilamente por decir es «Peatonal». El otro día, una señora muy hermosa criticaba a un adulto que iba en bicicleta y que había estado a punto de arrollarla y éste le contestó que se podía circular, por estar autorizado -inaudito- yo no lograba comprenderlo y a no ser porque el calor me resta fuerzas en estos días, hubiera arremetido contra él, en favor de la hermosa señora.

Asimismo escucho cada día, que los conductores de los autobuses urbanos, siguen negando el facilitar en los mismos, el Bono-Bus a los mayores para su mayor comodidad, pero a

ellos no los culpó, pues tengo la seguridad que están sufriendo algún encantamiento, por parte de algunos malandrines.

Cogiéndome con su delgado pero fuerte brazo por el hombro me dijo :

**Sigamos caminando buen manchego**, para desentumecer mis piernas y al paso llenaremos este cubo, que han dejado olvidado unos trabajadores y demos agua a Rocinante, que está más que «reseco».

Como verás, seguía diciendo D. Quijote, en esta plaza no tenemos fuentes, las que hubo, hace tiempo fueron retiradas, por ello nos vemos en la obligación de caminar hasta la Plaza Mayor, donde he oído decir, que tenéis una, pues la capital está muy necesitada, tanto de fuentes para beber, como de fuentes para embellecer la ciudad.

Mira, mi amigo, decía D. Quijote, a nuestro paso, ante un grupo de trabajadores en la calzada, esos están haciendo algo de verdadera necesidad para la capital, están pintando los pasos de cebra y bordillos de las aceras, esto me hizo recordar que al iniciar mi paseo aquella noche, había visto en diversas calles grupos de personas, a los que no había concedido su importancia a tan magnífica labor y recordé, que hacía unos meses en una capital de Andalucía había visto pintar de noche las señales de tráfico, lo que instigó mi curiosidad y pregunté el motivo de realizar éste tipo de trabajo de noche, a lo que me respondieron que resultaba mucho más cómodo y rápido el hacerlo, toda vez, que existía a esas horas un tráfico sumamente reducido y con el secante de la pintura impermeabilizante que utilizaban, en unión de la tempera

tura veraniega, al amanecer se encontraban perfectamente señalizada la Ciudad ante el contento y regocijo de foráneos y visitantes y ni que decir tiene de conductores y PEATONES. Charlamos unos momentos con los trabajadores y seguimos nuestro paseo, hasta conseguir el agua que saciara la sed del famoso caballo; regresamos y Rocinante bebió hasta acabarlo, después relincho suavemente dos veces y yo pensé que intentaba agradecerlo.

D. Quijote con serena voz, me rogó le ayudara nuevamente a vestir su armadura y colocar sus armas, a lo que de mil amores accedí para posteriormente ayudarlo a sentar sus posaderas sobre Rocinante. Una vez acoplado, inclinó su cabeza en señal de agradecimiento y me dijo : "En otra ocasión te seguiré contando cosas que escucho desde mi privilegiado sitio y otras que con mis propios ojos veo, en mis nocturnos paseos por la capital", que aprovechando te diré que está mejorando muy mucho o como decís ahora «progresando velozmente». Le miré en silencio fijamente, pues seguía desconcertado y caminando de espaldas, sin dejar de mirarle, me iba retirando lentamente, cuando sentí cerca de mí oído la voz dulce de mi esposa, que decía; "es que hoy no piensas levantarte", salté de la cama, como impulsado por un muelle y poco tiempo después, me di cuenta que había sido un sueño maravilloso. Momentos después, bajo la ducha, sonreía y pensaba, que bello es soñar, cuando los sueños nos llenan de felicidad, de verdad que es bello soñar.

Después salí a la terraza, desde donde veo cada día varios pasos de Peatones, seguían igual, borrados, sucios, todo seguía igual, ¿Cuando, me pregunto, mis sueños serán realidad?.

M. de Morales



Litografía. Pablo Picasso

Como el destino de aquella piedra en el camino que era rodar y rodar, como aquél arriero que dijo que no hay que llegar primero pero hay que saber llegar, la vida se parece mucho a la canción mejicana, pues rodamos a veces con metas más o menos prefijadas, no siempre alcanzadas, pero mucho significa «llegar» y sentinos identificados con el final del camino.

Es así preferible, antes de quedarnos en el andén, como aquél pastor que esperaba la voz que avisaba la salida de los trenes: ¡Viajeros al treeren! pero él esperaba que se completara la frase con: ¡Y pastores también...!

Muchos han perdido el tren de su vida, tal vez porque el que esperaban no era el suyo o porque faltó la voz que les dijera «y pastores también». O se han quedado en el ángulo oscuro, como el arpa del poeta, esperando la mano que le hiciera lanzar bellas melodías, porque faltó la voz que le dijera al artista: «¡Levántate y anda!

Hay que decir «y pastores también» ante frases incompletas que dan lugar a que uno no se entere de qué va el tema. También hay palabras «indirectas» o confusas, que sólo conoce su significado quien las pronuncia, y se hace necesario que las completen con el «y pastores también».

Ayudemos, pues, a los demás, aún en aquellas cosas que por sencillas que nos parezcan, a otros les cuesta entender. Evitaremos así que, por una simple aclaración o una pequeña ayuda, alguien se quede en el andén por habernos parecido ridículo aquello de : «Y pastores también!



J. González Alache

P O E S Í A

¡JUBILACIÓN!

UN OASIS EN EL CENIT DE  
NUESTRA HONORABLE  
EXISTENCIA

No es espejismo, es de verdad  
fijaos que árboles tan verdes  
tenemos ya en propiedad  
nunca en este Don pensé  
al que pudiéramos llegar  
después de un intenso caminar.

Muy lejos estamos todos,  
de aquel luchar y luchar,  
con pasos siempre muy lentos,  
mirando hacia el lejano horizonte  
pensando en ese gran premio,  
a nuestra vida rodante.

Al final lo conseguimos,  
después de tanto luchar  
en dura y larga competición,  
con el trabajo y la vida  
sin respiro y sin descanso,  
y al final, bendita Jubilación.

Palabra mágica Jubilación,  
mirar que alegría y que contento  
invade nuestro corazón,  
sin obligación ni horario  
a timbre de despertador,  
porque éste Oasis ya es nuestro.

Pensar que nuestra mente es joven  
nuestro espíritu mucho más,  
nuestro Oasis un palacio  
que debemos respetar,  
aprovechemos de él todo,  
que aún, nos queda mucho que andar.

Ya veis queridos amigos  
que nuestro punto de mira  
siempre fue el querer llegar  
ahora que ya hemos llegado  
victoriosos al final, demos gracias  
y a lo nuestro, si queremos disfrutar.

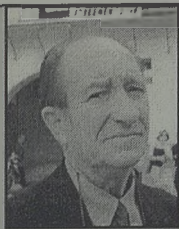
Entre viajes, fiestecillas, truque,  
perejila, cinquillo y petanca,  
billar, baile y dominó, concursos  
y más concursos : (literatura como no)  
trabajos manuales, y de cocina lo mejor,  
dan vida a nuestra jubilación.

(continuará...)

# UN DÍA CUALQUIERA

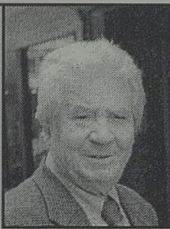
Hoy los mayores, opinan :

¿Quién considera debe llevar la economía del hogar, la mujer o el hombre ?



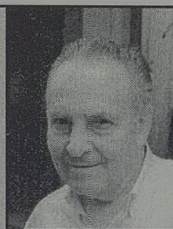
Pienso que conjuntamente, ya que todo en la casa es compartido.

Alfredo



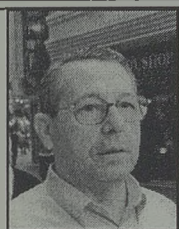
Debe ser llevado entre ambos, en todos los aspectos..

Angel



Pienso que este tipo de temas es la mujer la que los lleva en su totalidad.

Eulalio



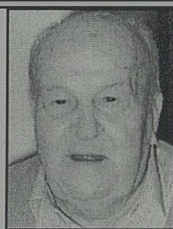
La mujer, por considerar tiene un mejor y mayor control del gasto.

Francisco



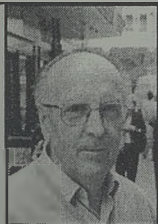
Ambos, la inteligencia del hombre necesita la intuición femenina para una mejor administración.

Mª del Pilar



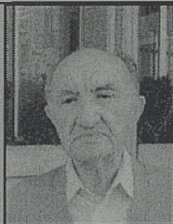
Considero que la economía del hogar debe ser el hombre quien la lleve.

Felix



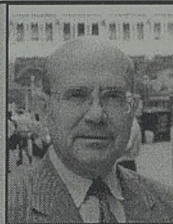
Conjuntamente, aunque predomine la mujer.

José Antonio



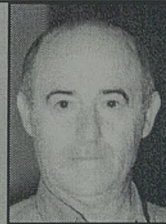
Ambos, por considerar que la economía es común a los dos.

José



Compartida, aunque sea la mujer la parte importante.

Juan Manuel



Entre ambos, aunque para grandes inversiones, el hombre.

Tomás

## CON SENTIMIENTO

### «OTOÑO»

Por los ojos del Guadiana,  
llega el otoño a mi Mancha,  
viene detrás de un verano,  
verano que nunca alcanza.  
Viene pisando las hojas,  
que del árbol se desprenden,

ya no hay perfume en las flores,  
saben que el otoño viene  
y viene a ver a su Mancha  
amada que tanto quiere  
y en un lugar de esa Mancha,  
ese amor que nunca muere.

Calla, calla Dulcinea,  
calla que el verano duerme  
y no quiero que el otoño  
su dulce sueño despierte,  
siento sus pasos muy lentos...  
es el otoño que viene.

M. de Morales

# MULTISERVICIO



*albañilería*

*fontanería*

*carpintería*

*cristalería*

*electricidad*

*persianas*

*rotulación*

*cerrajería*

*pintura*

*escayola*

*pulidos*

*limpieza*

*tapicería*

*abrillantado*



926 25 00 51

**ÁBACO MULTISERVICIO**



Plaza Mayor, 14 - 1º B-1 \* 13001 - C. Real