

revista independiente
para gente independiente

NOSOTROS

Nº 4 / Mayo-Junio -

**PERFILES
MANCHEGOS**

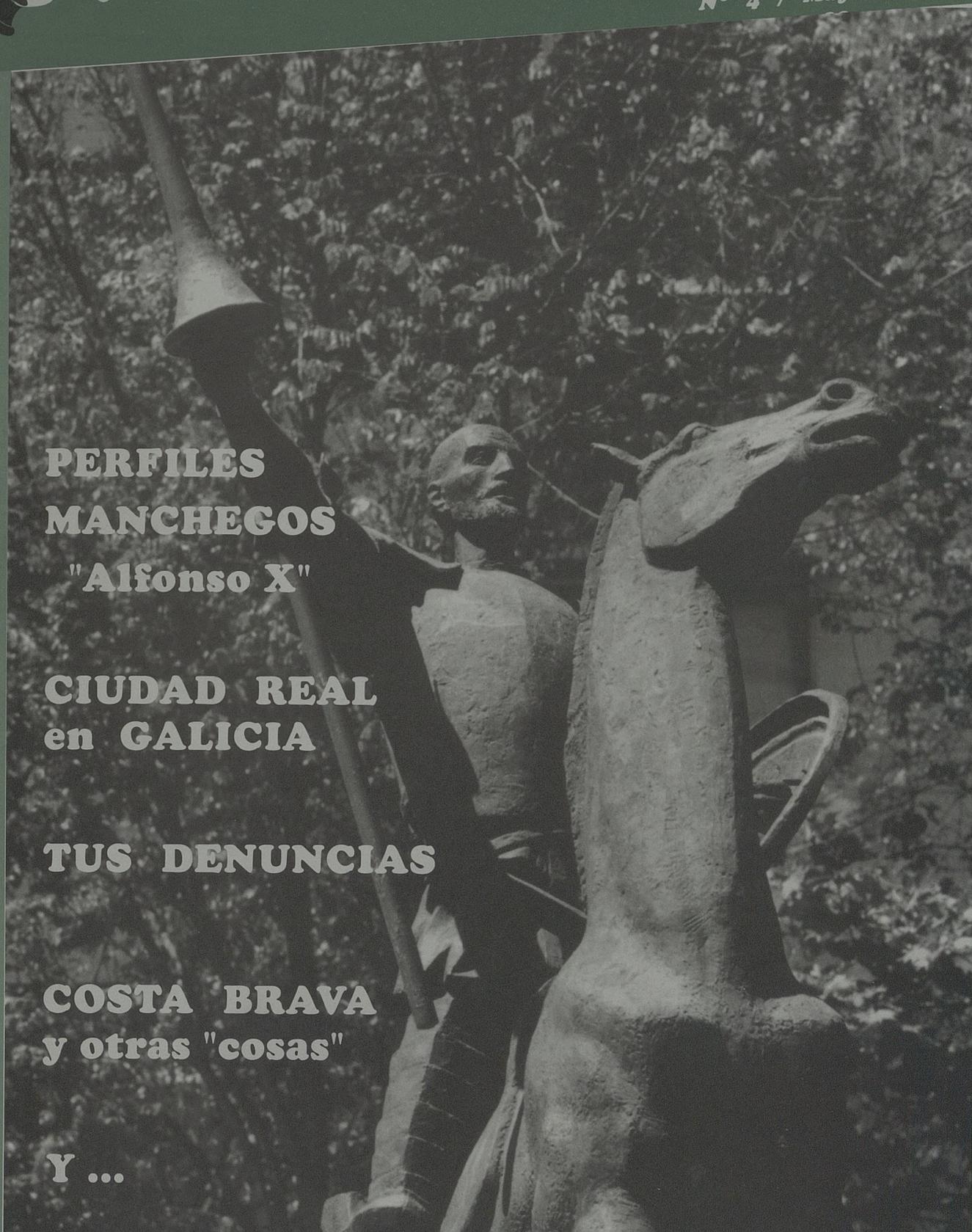
"Alfonso X"

**CIUDAD REAL
en GALICIA**

TUS DENUNCIAS

**COSTA BRAVA
y otras "cosas"**

Y ...



DE TODO UN POCO

◆ **Las cucarachas.** Sólo en las regiones polares no hay estos omnipresentes insectos.

◆ **Enrique I,** Rey de Navarra, sufría una tremenda bromhidrosis - proceso en el que la piel desprende un olor fétido - por lo que no había quien parara a su lado.

◆ **Coca-Cola.** El país del mundo que más Coca-Cola consume no es Estados Unidos, sino México.

◆ **Secador de Pelo.** Antes de que salieran al mercado los secadores de pelo, muchas mujeres solían utilizar para tal fin el aspirador doméstico.

◆ **Neumáticos.** A 90 Km por hora, los cuatro neumáticos de un coche se flexionan casi 1.500 veces por minuto.

◆ **La patata.** En la Internacional Scholl, en Bruselas, hay un museo dedicado exclusivamente a la patata.

◆ **Santo Grial.** Un historiador británico afirma haber hallado en su país el famoso Santo Grial, la copa donde se recogió la Sangre de Cristo.

CITA

"Cuando se tienen 20 años, uno cree haber resuelto el enigma del mundo; a los 30, reflexiona sobre él, y a los 40 descubre que es insoluble"

August Strindberg (1.849-1.912) - escritor sueco

SUMARIO

3	EDITORIAL	
	Rincones de Mi Mancha	4
5	Opinión : "¡Agua Vaaa!"	
	Perfiles Manchegos	6
7	Un poquito de Historia	
	Buzón del Lector	8
9	Rincón de la Salud	
	Ciudad Real en Galicia	10
11	Reflexiones : "Pensando y..."	
	Escapadas : Costa Brava	12
14	Último Rincón	
	Tú Opinas / Poesía	15

NOSOTROS

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

FOTOGRAFIA

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 - Ciudad Real

Telf. / Fax. : 926 23 11 74

Depósito Legal: -CR- 321/99

TF. INTERES

Hospital Alarcos

Tf. : 926 213444

Hospital del Carmen

Tf. : 926 225000

Urgencias

Tf. : 926 213444

Servicio Ayuda a

Domicilio

Tf. : 926 231174

Centros de Salud

Nº 1 - 926 214114

Nº 2 - 926 230035

Nº 3 - 926 231731

C. Pilar - 926 221954

Policía

Local - 092

Nacional - 091

Guardia Civil - 062

Bomberos

Tf. : 006

Centro Asesor de la

Mujer

Tf. : 926 211003

Carreteras

Tf. : 900 123505

Ayuntamiento C. Real

Tf. : 926 211044

Atención a

Drogodependientes

Tf. : 926 216168

Información

Toxicológica

Tf. : 915 620420

Agua

Tf. : 926 231105

Electricidad

Tf. : 926 256640

Cibutano

Tf. : 926 223510

Gas CLM

Tf. : 926 254972

Urgencias : 926 230058

Reparaciones y Averías

Tf. : 926 250051

Autobús

Tf. : 926 211342

Autobús Urbano

Tf. : 926 213405

Taxis

Tf. : 926 21 30 40

RENFE

Tf. : 926 220202

Limpieza y Pulidos

Tf. : 926 250051

" INSTINTO ANIMAL "

Hemos pensado infinidad de veces en el instinto animal que el hombre lleva dentro y cada día que pasa nos atreveríamos a asegurar, que es cierto, el hombre si fuera del todo racional, no podría tener tanta maldad, tiene algo en su interior que empuja a ello.

¿No es instinto animal, el que siente el hombre, cuando maltrata a su esposa o compañera, hasta causarle la muerte? ¿no es asimismo ese instinto el que lleva al hombre a destruir la naturaleza y matar hasta extinguir especies de nuestro reino animal?.

¿Como es posible?. A diario nos preguntamos, cuando vemos en la televisión, esas columnas de seres en silencio, que llevan de equipaje, su dolor unido al sufrimiento, niños, mujeres y ancianos, caminan llevando un rumbo incierto, sus miradas reflejan esa angustia, que el hombre con su instinto animal, les va infringiendo. Que lejos vivían del lujo, del derroche y despilfarro de los países desarrollados de occidente, que muchos ni de oídas conocieron, solo tuvieron fruto de un duro trabajo, el pan de cada día, que unidos a sus familias sabía a gloria, cuando lo compartieron. Hoy todo lo han perdido, caminan sin rumbo ni esperanza de recuperar aquello que otros hombres, de instintos animales, les arrebataron para siempre.

Todos sin excepción deberíamos reflexionar muy seriamente, ante éste terrible problema que viven, por ejemplo, en la antigua Yugoslavia. Deberíamos pensar en cambiar de las video-consolas que tienen tantos niños, los juegos de guerra y de violencia, por otros de cultura que pueda entretenerlos, pues estos juegos de guerra y de violencia se hacen realidad con sus consiguientes sufrimientos, que ello conlleva al ser humano. Pensar ser mejores cada día, ayudar al que sufre y ante todo evitar con el amor el sufrimiento.

Entendemos que la sociedad se solidarice para ayudar a los que sufren por terribles desgracias acaecidas por la naturaleza, pero cuando una parte de la humanidad sufre, por el instinto animal de otra de las partes, estimo deberían ser quienes repararan el daño, aquellas naciones que en parte lograron hacerlo. En breve fechas se celebrará en Brasil una Feria de Armas de carácter Internacional, a la que concurre nuestro País como expositor y a la que tienen anunciada su presencia 20 Ministros de Defensa de otros tantos países., así como altos mandatarios. ¿No sería, y vuelvo a preguntarme, mucho mejor una Feria Internacional en la que se expusieran los mejores productos alimenticios de cada nación y sus más adelantados inventos para un mejor vivir de la sociedad?. Nuestro país, España, figura en 5º lugar mundial en la fabricación de armas. Deberíamos esforzarnos al máximo para conseguir un mejor puesto en la cultura y en la industria, que eliminará en su totalidad el paro femenino y masculino que en la actualidad desgraciadamente padecemos.

Estudiemos la fórmula para evitar nuestro "instinto animal" y con ello evitaremos que de seguir con él, un día, no muy lejano, caminemos con una manta y sin destino.



conviene saber

* El alcohol es incompatible con cualquier dieta. Una cerveza tiene 120 calorías, por lo que con "tres cañitas" ya hemos consumido una quinta parte de las necesidades calóricas diarias.

* El Colesterol es el más dañino de todos los factores que perjudican al corazón. Le siguen en importancia el tabaco y la tensión arterial.

* En España, diariamente, se producen 130 fallecimientos por consumo de tabaco.



REVISTA "NOSOTROS"

COLABORAN



Excmo. Ayuntamiento
Ciudad Real

ALFONSO X "EL SABIO"

Iniciamos hoy este pequeño espacio, en el que pretendemos ofrecer una breve semblanza de personajes nacidos o arraigados en nuestra Región y que forman una auténtica galería para la Historia.

No hay espacio en «Nosotros» para ofrecer sus biografías completas. Cada una llenaría las páginas de un libro bien documentado. Sólo pretendemos trazar los rasgos que marquen su perfil, con la ilusión de conseguirlo.

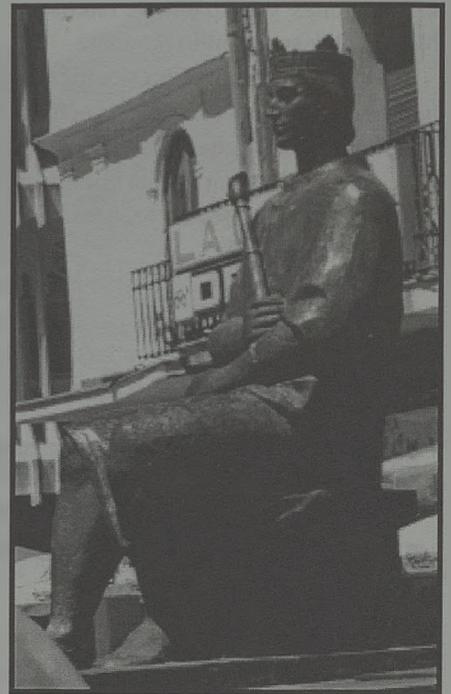
Consideramos obligado inaugurar nuestro modesto trabajo, presentando al fundador de Ciudad Real, Alfonso X el Sabio, a quien nos recuerda siempre su emblemática estatua, a nuestro paso por la Plaza Mayor.

Rey de Castilla, León y Asturias, luego de Murcia, jurista, literato, impulsor de las ciencias y de las artes, nació en Toledo el año 1221. Hijo de Fernando III el Santo, a quien acompañó en numerosas campañas, su gran vinculación al mundo de la cultura le valió el sobrenombre de «El Sabio».

Contrajo matrimonio en 1249, con una hija de Jaime I de Aragón, del que nacieron once hijos. Compuso las famosas «Cantigas e Loores de Santa María», pero no quedó aquí, ni mucho menos, su inspiración creadora. Con «Las Partidas» o «Libro de las Leyes», trató de llenar un vacío legislativo en la sociedad medieval. En Astronomía, dejó un verdadero catálogo de las estrellas, entre otros importantes trabajos.

Obras de carácter histórico y literario como «Grande e General Estoria», «El Libro de las Cruces», «Calila e Dimna» y otras muchas, dejaron histórica huella de la incansable labor cultural del monarca, sin olvidar las traducciones de La Biblia, El Corán, El Talmud y La Cábala, que llevó a cabo al dirigir un selecto equipo de sabios de la época.

Sus últimos años fueron muy amargos. Ensombrecidos por la marcha de su esposa, desprestigiado, enfrentado con su hijo hasta la provocación de una guerra civil, murió en Sevilla el mes de abril de 1284.



Primavera

Bienvenida seas primavera dichosa; con gran alegría te reciben todas las personas, los animales y la naturaleza. Tu que tienes a bien dividir las estaciones en etapas climáticas dotas a esta de gran esplendor.

A ti te ha tocado la más luminosa y bella, la flora, fauna y los humanos se ven regocijados por el cambio del tiempo, y se observa inexorablemente la llegada de tu magnificencia.

Es tópica la frase de que “la primavera la sangre altera”, pues es tan cierto que se origina una explosión de bienestar y un regocijo interior, tan intenso, que hace vivir con gran plenitud todos los detalles por nimios que estos sean; produciendo una sana e invisible sensación de alegría y gozo físico y espiritual.

Que grandeza tienes, que alegría de vivir inculcas a toda la humanidad, que ante tu presencia, todo se dulcifica y cambia de color brotando las bonitas flores, naciendo nuevos

retoños y animales dando a todo vida y color.

A los niños y menos niños les das energía, tan considerablemente que viven a un ritmo trepidante y que sin notarlo abiertamente gozan de todos tus grandes encantos.



A los mayores, aunque ya están en declive y baja forma por la edad, no obstante perciben y notan tus beneficios y encantos, gozando aun más de esa influencia que se huele y se nota, haciéndoles felices añorando su adolescencia y vitalidad.

Aquellos almendros en flor, los arroyos cristalinos, las primeras hojas en los árboles, los brotes de las jaras y su olor, el brezo y la mejorana, amarillo en la retama, el colorido variopinto de los madroños, el romero en plena flor, el zumbido de las abejas y el campo en plena explosión.

Primavera tu tienes el poder de regocijar a quienes más han vivido, ellos se quedan contigo alegremente y algunos piensan, que podrán aferrarse al furgón de cola del tren de la vida, esperando volver a tu estación, y gozar de ti de nuevo alegre y bella primavera.

José Luis

UN POQUITO DE HISTORIA

Esto es un pequeño homenaje a esa callada labor de aquellas mujeres, que entre otras cosas, tuvieron que pasar por lo que a continuación publicamos :

CONTRATO de las MAESTRAS en 1.923

Este es un acuerdo entre la señorita, maestra, y el Consejo de Educación de la Escuela, por la cual la señoritaacuerda impartir clases durante un periodo de ocho meses a partir delde septiembre de 1.923. El Consejo de Educación acuerda pagar a la señorita la cantidad de (*75) mensuales.

La señorita acuerda :

1. No casarse. Este contrato queda automáticamente anulado y sin efecto si la maestra se casa.
2. No andar en compañía de hombres.
3. Estar en su casa entre las 8.00 de la tarde y las 6.00 de la mañana, a menos que sea atender en función escolar.
4. No pasearse por heladerías del centro de la ciudad.
5. No abandonar la ciudad bajo ningún concepto sin permiso del presidente del Consejo de Delegados.
6. No fumar cigarrillos. Este contrato queda automáticamente anulado y sin efecto si se encontrara a la maestra fumando.
7. No beber cerveza, vino ni whisky. Este contrato quedará automáticamente anulado y sin efecto si se encontrara a la maestra bebiendo.
8. No viajar en coche o automóvil con ningún hombre, excepto su hermano o padre.
9. No vestir ropas de colores brillantes.
10. No teñirse el pelo.
11. Usar al menos dos enaguas.
12. No usar vestidos que queden a más de cinco centímetros por encima de los tobillos.
13. Mantener limpia el aula :
 - a) Barrer el suelo, al menos, una vez al día.
 - b) Fregar el suelo del aula, al menos, una vez por semana con agua caliente.
 - c) Limpiar la pizarra, al menos, una vez al día.
 - d) Encender el fuego a las 7.00, de modo que la habitación esté caliente a las 8.00, cuando lleguen los niños
14. No usar polvos faciales, no maquillarse, ni pintarse los labios.

Documento extraído de la revista T.E. CLM

NOS INTERESA

OCHO CONTENEDORES NUEVOS PARA RECOGIDA DE ROPA

El Ayuntamiento de Ciudad Real, en colaboración con el RSU y la ONG Humana, han decidido instalar ocho nuevos contenedores para la recogida de ropa, sumándose a los 16 ya existentes. El motivo de esta ampliación ha sido el buen resultado de los ya instalados, por lo que se sigue animando a los vecinos a seguir colaborando.

Los fondos recogidos van destinados a proyectos de desarrollo para países del tercer mundo, según nos informó la concejal de Medio Ambiente, Prado Muñoz.

LOS NUEVOS COLECTORES YA PRESTAN SU SERVICIO

Los colectores Este-Sur y Norte-Sur, cuyas obras han finalizado recientemente, ya prestan sus servicios a los vecinos de Ciudad Real, como un servicio más para el buen desarrollo futuro de nuestra ciudad. El presupuesto de las obras ha ascendido a 729 mill., aportados entre Fondos Europeos, Junta de Comunidades y Ayuntamiento de C. Real.

INSTALADA UNA CAMPANA DE LA ANTIGUA CASA CONSISTORIAL

El Ayuntamiento ha instalado, en la parte posterior del edificio, junto a la entrada del aparcamiento subte-

rráneo de la Plaza Mayor, una de las 5 campanas del reloj del antiguo Ayuntamiento. Se trata de la mayor de ellas, contando con un diámetro de 78 cm. en su parte más ancha, 70 cm de altura y 280 kg. de peso. Al parecer, ésta era la encargada de dar las horas completas, mientras que las otras cuatro sonaban en los cuartos y las medias.

Su puesta en funcionamiento data de agosto de 1.929, según se desprende de su certificado de garantía, expedido por su fabricante, la compañía berlinesa C.F. Rochlitz, quién se adjudicó el proyecto (12 de mayo de 1.928) por un total de 12.000 pts.

Este conjunto de campanas fue el que sonó desde el Ayuntamiento hasta 1.969, año en que fue demolida la antigua Casa Consistorial para levantar el actual edificio.

LA REFORMA DEL MERCADO

Hoy hemos visitado, nuestro mercado municipal, que como sabemos, todos los puestos de ventas se han ubicado en la planta primera debido a las obras que se están realizando.

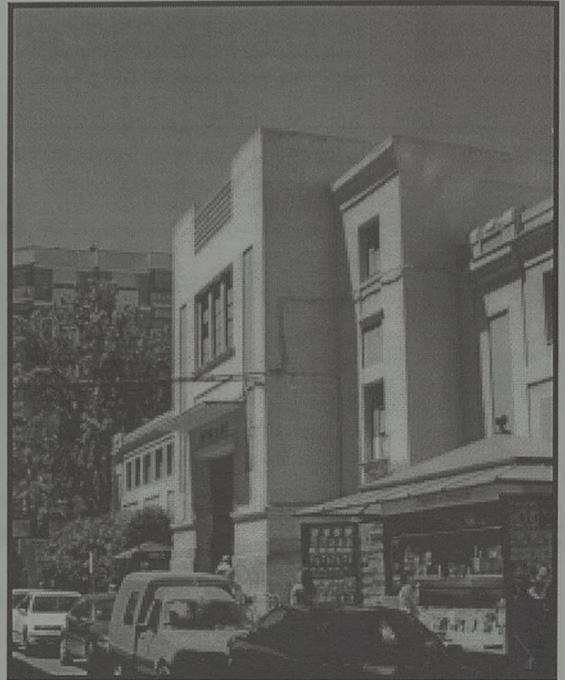
Nos recibe muy cordialmente, Don José Alcazar, Administrador, que nos explica la finalidad de las obras que se están realizando.

Primeramente nos aclara, que no hay condiciones en el subsuelo para hacer el aparcamiento, que en un principio se pensó sería bueno construir para mayor comodidad al realizar las compras y descongestionar así los alrededores.

En segundo lugar, nos indica que se construirá la totalidad de los puestos en la primera planta con todos los servicios requeridos para cada uno de los distintos productos a comercializar, con lo cual, surgirá un nuevo y cómodo mercado de abastos.

La parte superior quedará a disposición del Ayuntamiento para la instalación de otros servicios a la comunidad.

Tras informarnos de las previsiones que se tienen de la terminación de todo para el verano próximo, Don José nos despide amablemente ofreciendo toda la información que necesitamos para tener informados a todos, muy especialmente, a los Mayores, a quienes considera y respeta en gran medida.



G. Creus

BUZÓN DEL LECTOR

«QUE POCO DURA LO BUENO»

Al solicitar un Bono de pensionista al Conductor del autobús urbano que a veces utilizo, éste muy correctamente me manifestó que habían dejado de llevarlos y que podría adquirirlo en la Caja Rural, solicité mi billete «normal» sin más comentarios, que agradecer la información que me había facilitado.

Ahora yo me pregunto ¿tan laborioso resulta facilitar un Bono a un Pensionista, cual se venía haciendo a plena satisfacción de todos, cuando el conductor sigue facilitando los Bonos que de tipo normal, el público les demanda?.

Ignoro de quién habrá sido la orden de suspensión de la facilidad que al Pensionista se le venía dispensando al adquirir su Bono en el propio Autobús, pero a quién fuere, me permito manifestarle, no ha sido muy acertado en decisión, pues con ello nos ha privado del pequeño beneficio, que ahora se ha convertido en el sacrificio que representa el tener que subir escaleras (en algunos casos) efectuar colas o esperas, que anteriormente y aunque por escaso tiempo habíamos eliminado.

De ahí, que me permita rogar a quién corresponda, se vuelvan a facilitar los Bonos en el Autobús con lo que serán beneficiados muchos Pensionistas de nuestra Capital.

GRACIAS EN NOMBRE DE LOS AFECTADOS.

Publicamos sus opiniones. ¡ Envíenosla !

¡¡INCREIBLE PERO CIERTO!!

En un lugar de la mancha,... concretamente en el Ambulatorio de Ciudad Real, algo nos ocurrió, que por increíble, hasta ahora no conseguimos creer.

Pero como los largos preámbulos de nada sirven, pasaremos a relatar lo que allí aconteció.

En una buena mañana, de este mismo mes de mayo, nos dirijíamos a una consulta médica en el Ambulatorio de Ciudad Real, algo, en principio, sin mayor importancia. Pero una pequeña cuestión surgió a la hora de entrar en las instalaciones del citado edificio, íbamos en silla de ruedas, y ¿qué ocurrió?... que la rampa que existe para acceder a la planta baja está demasiado inclinada, y una persona que no tenga una gran fortaleza física, como era el caso, no puede hacer subir la silla por semejante lugar.

Esto, que de por sí ya es increíble, que en un centro sanitario no tengan adaptada la entrada, no se quedó ahí, ya que al reclamar al personal, que en la puerta estaba, que nos ayudarán a subir por la misma, éstos nos contestaron que esta rampa era para los coches y por eso no podían subirla.

Y ahora si que se nos plantea una gran duda existencial, si nos encontramos en un centro sanitario, (para personas y no coches) como es que existe una rampa adaptada a los vehículos y no para las personas.

Pero como afortunadamente, también el beneficio de la duda a todos debemos aplicárselo, se lo concederemos a la buena fe de los responsables políticos de nuestra provincia para que, cuando puedan, hagan por dar solución a este problema, que para algunos, si tiene importancia.

M. H.

EVITAR LAS CAIDAS

LOS EXPERTOS RECOMIENDAN ELEGIR BIEN EL CALZADO PARA EVITAR LAS CAIDAS

Una investigación realizada por la Sociedad Ortopédica Estadounidense muestra que en muchos casos lo que llevamos en los pies puede, ser tan peligroso como por donde andamos. A pesar de que pueden ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar, las estadísticas demuestran que la mayoría de las caídas se producen en casa, durante las actividades diarias, y que afectan en mayor grado a los ancianos. Así, enfermedades como la artritis y el Parkinson y los efectos secundarios de las medicinas pueden contribuir a los tropiezos.

Además el estudio, revela que muchos ancianos que se caen culpan a sus zapatos. Y es que las personas mayores que optan por utilizar calzado con suela de goma para protegerse de los resbalones suelen ignorar que este tipo de suela puede provocar un accidente. «Las suelas de

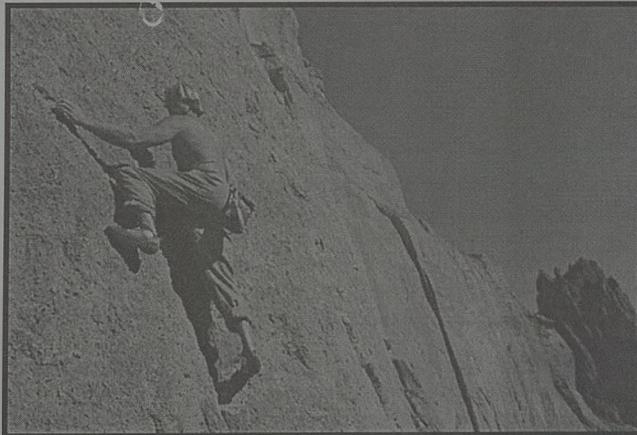
goma pueden engancharse a la alfombra y hacerte caer. Estos zapatos hacen que el anciano, se sienta como si caminara sobre un colchón, lo que puede ser más cómodo, para él, pero realmente, es mucho más difícil mantener el equilibrio en caso de tropiezo». Señalan desde la Sociedad Ortopédica Estadounidense que para impedir este tipo de daños, deben seleccionar un calzado cómodo y que se ajuste adecuadamente a la forma del pie. Otra de las recomendaciones es reemplazar los tradicionales cordones de tela por otros realizados de un material elástico. «Atarse y desatarse los cordones puede resultar una tarea difícil. Por eso algunos ancianos no los atan o lo hacen de manera inadecuada, lo que puede contribuir a las caídas». Asimismo, para prevenir las caídas, los autores del trabajo recomiendan no utilizar calzado deportivo de, manera habitual.

DEPORTES SIN RIESGOS

Hay muchas formas de hacer deporte y todas tienen que ponerse en práctica. Realizar una actividad física moderada es una de las recomendaciones más frecuentes para mantenerse en buena forma. Pero no todo es válido, antes de ponernos en forma es preciso seguir algunos consejos. Antes de ponernos en marcha, debemos acudir a nuestro médico para realizar una buena revisión. Quizás haya unos determinados ejercicios que no podamos realizar, por lo tanto tenemos que ser muy cuidadosos con los consejos de nuestro médico.

Cuando nos encontremos solos, debemos procurar no hacer ejercicios bruscos, ni practicar deportes arriesgados. Un punto a tener muy en cuenta es que nadie es capaz de conseguir todo desde el primer día, debemos marcar pequeñas metas y así poco a poco superarnos cada día, para eso debemos procurar acudir a los centros especializados y ponernos bajo la supervisión de un monitor. Él nos marcará la pauta a seguir, de esta manera conseguiremos ser unos expertos en la materia.

Una buena opción para realizar ejercicio físico es dar largos paseos. Aprovecharemos las horas de la sobremesa, procurando no ir solos, buscaremos un grupo que comparta nuestra afición y así realizar rutas caminando tranquilamente. Vestir con ropa cómoda y sobre todo llevar calzado apropiado para prevenir caídas. Puede parecer algo inútil pero pronto comprobaremos como afrontamos la vida con otro ánimo.



Gregorio Fernández



Masaje

**Linfático y
Terapéutico**

Respiratoria

Reumatológica

Traumatológica

Neurológica

9 2 6 2 3 1 1 7 4

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

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



CIUDAD REAL EN GALICIA

Promovido por el Excmo. Ayuntamiento de Ciudad Real, una representación de los diversos talleres para mayores, nos dimos cita en el Centro de Bienestar Social, para realizar un viaje de cuatro días por tierras gallegas, el fin de dicho viaje era ganar el JUBILEO en este Año Santo Compostelano.

A la hora de salida, 7 de la mañana, nos quedamos gratamente sorprendidos por la presencia de nuestro Alcalde, quien acompañado de la concejala de Bienestar Social, nos desearon un feliz viaje. Buen detalle de nuestro Alcalde y concejala hacía todos nosotros.

Día 29 de Abril .- Salida de Ciudad Real, tras las paradas obligatorias, comida en ruta (Puebla de Sanabria), llegada a Porto Novo, alojamiento, cena y paseo, para conocer el entorno.

Día 30.- Salida, dirección a Santiago de Compostela, llegada a esta ciudad, capital de la comunidad gallega.

Brevemente quiero hacer una reseña de lo que pudimos admirar en Santiago; primero la Catedral : presenta dos fachadas la del Obradoiro, ésta de estilo barroco y la otra fachada llamada de la Azabachería que forma parte de la plaza de Platería. Pasamos la puerta del Obradoiro y nos encontramos con esa joya arquitectónica del románico español el **PORTICO DE LA GLORIA**.

Teníamos que ganar el JUBILEO, para ello teníamos que poner la mano en una de las columnas del Pórtico, a continuación abrazar al Apóstol (hacer la petición o peticiones personales) y **SALIR POR LA PUERTA SANTA** (esta se abre solamente en el año Santo, cada cuatro años).

Pero para ganar el JUBILEO hay que asistir a la Eucaristía, así lo hicimos y a la vez, pudimos comprobar como vuelan el **Botafumeiro**. A continuación, paseo por la ciudad para comprar algunos recuerdos.

Salimos dirección del Hotel y después de comer,



salida hacía la **Isla de la Toja**, unida a la península por un gran puente. Es un gran centro turístico, donde pudimos visitar su fabrica de jabón, que lleva su nombre, su balneario de aguas medicinales y la Iglesia de las Conchas.

Realizada esta preciosa visita, llegamos a Cambados, donde repusimos fuerzas tomando unos ricos mariscos rociados con un vinillo de la tierra, así pudimos llegar al Hotel comentando la jornada vivida.

Día 1 de Mayo. - Visita a Sanxenxo , bonito sitio para veranear, paseamos por sus calles y paseo marítimo, tomamos el aperitivo y corriendo a comer, por la tarde teníamos que visitar **La Coruña**. Nos dejaron en la parte del puerto y desde allí andando llegamos a la Plaza de María Pita, llegamos al barrio antiguo donde nos encontramos la Iglesia de Santiago, verdadera joya románica, seguimos paseando y llegamos al paseo marítimo, allí se encuentra la preciosa playa de Riazor, a continuación contemplamos la célebre Torre de Hércules, único faro romano existente en el mundo. La Coruña, es una ciudad limpia y muy acogedora, lo que me hace pensar, que hay que visitarla más detenidamente. Regresamos al hotel, cena y grata sorpresa, ya que por gentileza de la dirección del hotel, nos obsequiaron con la presencia de los Gaiteros de Porto Novo y con una gran queimada. Entre los tragos de queimada el ambiente se fue caldeando y entonces la representante de los coros de los mayores nos deleito con unas bonitas jotas manchegas, era bonito ver la hermandad que reinaba entre todos, con *vivas a Galicia y a la Mancha*, y así, dimos fin a unas jornadas imborrables.

Día 2 de Mayo .- Regreso a C. Real, llegada sobre las diez de la noche.

Fernández Alberro



" PENSANDO y PENSANDO "

Quisiera generalizar (salvo honrosas excepciones) en mis pensamientos, basados ante todo en la realidad de nuestra existencia.

Vivimos pendientes del milagro de la medicina que venga a solucionar, esos problemas que a veces «NOSOTROS» nos creamos y que a veces también amarga nuestro convivir con la sociedad.

Por fin llegó la Viagra, después la píldora contra la obesidad y muy recientemente las pastillas Cellusale contra la Celulitis, seguro que pronto veremos en el mercado el remedio infalible contra la calvicie. Al fin respiraremos tranquilos, pues hemos conseguido la solución para potenciar y embellecer nuestro cuerpo. Pero sigo pensando sobre ello. La impotencia sexual, en teoría, la soluciona la Viagra, pero a cambio de ciertos condicionamientos de alto riesgo, el mejor de nuestros músculos (corazón), puede sufrir una avería irreversible; ya ha dejado de latir en el cuerpo de algunos de los llamados impotentes. La píldora de la obesidad, a la cual nuestra Seguridad Social, no quiere ni saludarla, resulta carísima para nuestros bolsillos y se administra conjuntamente con una dieta que establece el Endocrino. Las pastillas Cellusale (italianas) ésta por ver aun sus resultados, sólo en EE.UU. unos ocho millones de mujeres esperan el milagroso tratamiento para su celulitis.

Pensando y pensando, recuerdo que siempre existió la Impotencia y siempre, aunque lamentablemente, seguirá existiendo. La obesidad quiero recordar se desarrolla en el hombre entre un 20% y 30%, y en la mujer entre un 30% y 40%, y siempre consideré que la obesidad se detecta en países desarrollados y nunca, lamentablemente, en países no desarrollados, por razones obvias. Recuerdo igualmente que durante la posguerra española, la palabra obesidad, resultaba una «señora» totalmente desconocida. Y pensando en esa calvicie que tanto abunda entre el sexo masculino, no logro enumerar la cantidad de

fármacos y «potingues» que aseguraban haber eliminado ésta, pero no, nadie lo ha conseguido y pensando me permito opinar, que será difícil conseguirlo.

Y pensando y pensando en soluciones a nuestras «pesadillas» llevo a la conclusión, (impotencia) entre la psiquiatría urología y sexología, es donde hoy por hoy, pueden obtenerse buenos resultados.

Por lo que se refiere a la segunda de nuestras «pesadillas» (obesidad), ante todo y principal, comer menos de lo habitual (ya que no conozco a nadie que sin comer en demasía engorde),

Impotencia, Obesidad, Calvicie,...

llevar por tanto una dieta equilibrada, en consonancia con nuestras actividades y sobre todo

pensar en «NOSOTROS» mismos, evitando complejos absurdos y pensando que existen «gorditas y gorditos» felices, simpáticos y bellos, que a nadie envidian, pues teniendo salud es más que suficiente para vivir con toda intensidad, todo lo bello que la vida nos ofrece.

Sigo pensando que con el paso del tiempo (sin excepciones) va cambiando nuestra fisonomía, siendo una etapa más de nuestro existir, y que de forma inexorable nos va acercando a la vejez a la que la juventud nos va empujando lentamente.

Pero esta vejez que nadie admira, tiene sus grandes virtudes, es el sumun de la sabiduría del ser humano, es el Patriarca, es el Consejero, transmite costumbres y sirven par memorizar tantos recuerdos... La vejez llevada dignamente, nos ennoblece, por ello sin que ella nos pida, debemos darle, lo que más agradece en su silencio, amor, cariño, comprensión y olvidarnos de esas malas pesadillas.

A veces pienso y pienso,

en la mujer, que por tratar de huir de la vejez o simplemente tratar de retrasarla en su llegada, se somete a intervenciones quirúrgicas (estiramientos de piel, rellenos de silicona, abultamiento de pómulos e incluso labios, etc.). En principio observan que el resultado les satisface, aunque siempre estos estiramientos cambian en parte sus rasgos. Y sigo pensando que de una forma u otra la vejez, al final, llega y entonces.... la vejez deja de ser bella.

Finalmente, vano el intento de conseguir hacer crecer el pelo, el sistema hormonal se impone a ello, - perdón por la comparación -, que difícil es sacar agua, en un pozo seco.

Y pensando y pensando me pregunto ¿Por qué en las mejores tiendas de antigüedades, se cotiza tan caro lo más VIEJO?.

M. de Morales

ábaco
multi-servicio

- albañilería •
- fontanería •
- electricidad •
- carpintería •
- persianas •
- rotulación •

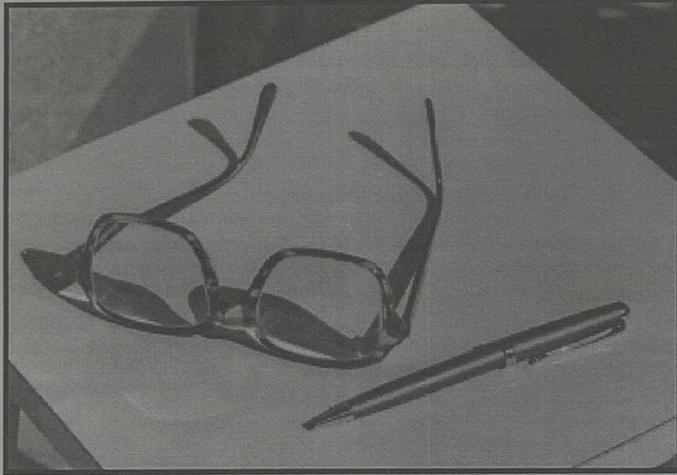


926 25 00 51

Presupuestos Sin Compromiso

Hay objetos cuyo uso va más allá de su utilización específica. A su fabricante, no se le ocurrió presentar su artículo, al lanzarlo al mercado, como material de uso múltiple, aunque así podría haber obtenido mayores beneficios en su comercialización

Un elemento de trabajo tan sencillo como el bolígrafo, es fiel ejemplo del anterior razonamiento. No sólo se usa para escribir. Mientras dialogamos por teléfono, cuando nuestro interlocutor nos habla



-a veces en monólogo interminable, en el que no podemos nada más escuchar - jugamos de las más diversas maneras: lo apretamos con la mano, lo agitamos en el aire, le damos vueltas sobre la mesa... Parece como si tratáramos de hacer así más breve el tiempo de escucha. A veces, mientras hablamos o escuchamos, hacemos garabatos sobre el papel, que sin duda revelan la psicología del garabateador. Por ejemplo, las flechas muestran agresividad, al menos en el momento de usar el teléfono.

El bolígrafo es hoy muy utilizado por la galería de hombres públicos o importantes, periodistas, etc. Algunos no sabrían expresarse sin él. No es que lo usen para escribir, pero sí lo tienen a mano

en coloquios y entrevistas, para apretarlo, señalar con el mismo en varias direcciones, o bien, para recorrerlo con los dedos en toda su longitud, deslizándolos con fuerza como si lo trataran de ordeñar o exprimir. Tal vez así obtengan el estímulo que necesitan sus palabras que por sí solas no podrían convencer.

No sabemos si todo esto sirve para imprimir un sello de personalidad o como descarga psíquica de emociones incontenidas.

Hace ya muchos años decía un excelente presentador de TV que el bolígrafo le daba mucha seguridad, pues lo pasaba muy mal ante las cámaras.

Desde entonces hasta nuestra incipiente C.Real-TV, no ha perdido actualidad, pues en diálogo con la Delegada de la ONCE, observamos como la entrevistadora, de pie, trazaba sucesivos círculos en el aire, como si de péndulo milagroso se tratara para localizar algún tesoro subterráneo.

Tal vez con la misma finalidad que quienes usan el bolígrafo en público, D. Felipe González, D. José M^a Aznar y D. Julio Anguita, mueven sus gafas. Se las quitan, las aprietan, las chupan o muerden, luego se las ponen... Aunque como diría Gila cuando habla de los zumos: «Y digo yo, que si se las quitan, porqué luego se las ponen».

Comentaba un matrimonio las excelencias de una «Pulsera magnética». Desde que se la puso -decía ella- se le quitaron sus males: reuma, dolores de cabeza, mal humor... Sí, aclaró el marido - pero desde entonces, todos esos males, mala leche incluida me han venido a mí.

Deseamos que no suceda así con las propiedades «mágicas» del bolígrafo o de las gafas con respecto a los otros o con «Nosotros».

J. González Alache

H
U
M
O
R

LOS DIEZ MANDAMIENTOS DEL VAGO

- 1º Se nace cansado y se vive para descansar
- 2º Ama a tu cama como a ti mismo
- 3º Si ves a alguien descansar, ayúdele
- 4º Descansa de día para que puedas dormir de noche
- 5º El trabajo es sagrado : No lo toques
- 6º Aquello que puedas hacer mañana, no lo hagas hoy
- 7º Trabaja lo menos que puedas, lo que tenga que hacer, que lo haga otro
- 8º Calma, nunca nadie murió por descansar
- 9º Cuando sientas el deseo de trabajar, siéntate y espera que se te pase
- 10º Si el trabajo es salud, que trabajen los enfermos

UN DÍA CUALQUIERA

Hoy los mayores y jóvenes opinan :

¿ Como le agradaría la ceremonia nupcial, en la Iglesia o en el Juzgado ?



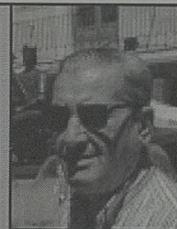
Por la Iglesia, por cumplir un Sacramento y mis principios cristianos.

Anselmo



Por la Iglesia, por ser católico practicante y por tradición cristiana.

Justo



Por la Iglesia, por condición católica.

Joaquín



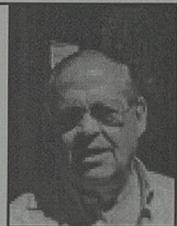
Por la Iglesia, por tradición familiar y la gran belleza que conlleva el acto.

Consuelo



Por la Iglesia, por ser católico y desear cumplir el Sacramento.

Manuel



Por tradición, y por la solemnidad del acto, por la Iglesia.

Pepe



Por la Iglesia, por tradición y considerarme católica.

María José



Por la Iglesia, por mi fe y creencias religiosas.

Nuria



Por la Iglesia, por mis raíces católicas, me hacen inclinarme por la ceremonia religiosa.

Pepe



Por la Iglesia, por ser católica, y por la gran ilusión que les daría a mis padres.

Vanesa

CON SENTIMIENTO

« La Vendimia »

Es difícil ser un marino,
en los mares de mi Mancha.

Fui marinero esos días,
en mares de verdes pampas
y navegué entre sus viñas,
viñedos que nunca acaban.

Al amanecer del día,
la brisa mueve la pampa
y en el fondo de sus hojas,
guarda sus uvas doradas

y al agacharse a cogerlas
te juro que vi tu cara
y eran tan bellos tus ojos,
que por verlos me agachaba,
de tanto mirar tu rostro,
sentí fatiga en mi alma.
Que difícil es ser marino
y navegar entre pampas

M. de Morales

« Una Gota... »

Una gota nubecilla,
gritó sedienta una flor.

No puedo, que voy deprisa,
dijo la nube y pasó.

Por el calor abrasada
murió la pobre infeliz.

Al mendigo que te ruega,
no les respondas así.

- Anónimo -

Porque nos preocupa
TU salud

Porque nos preocupa
TU seguridad



Diputación Provincial
de Ciudad Real

La Diputación Provincial de
Ciudad Real, única administración
Pública que junto a los Ayuntamientos
consorciados invierten más de 1600 millones
de pesetas.

TRABAJAMOS POR UNA SOCIEDAD DE PROGRESO Y
FUTURO

Al margen de las competencias sanitarias nosotros
invertimos en salud

EMERGENCIA CIUDAD REAL UN SERVICIO EN ALERTA