

*revista independiente
para gente independiente*

NOSOTROS

Nº 3 - Especial primavera 99

**INFORMÁTICA
PARA MAYORES**

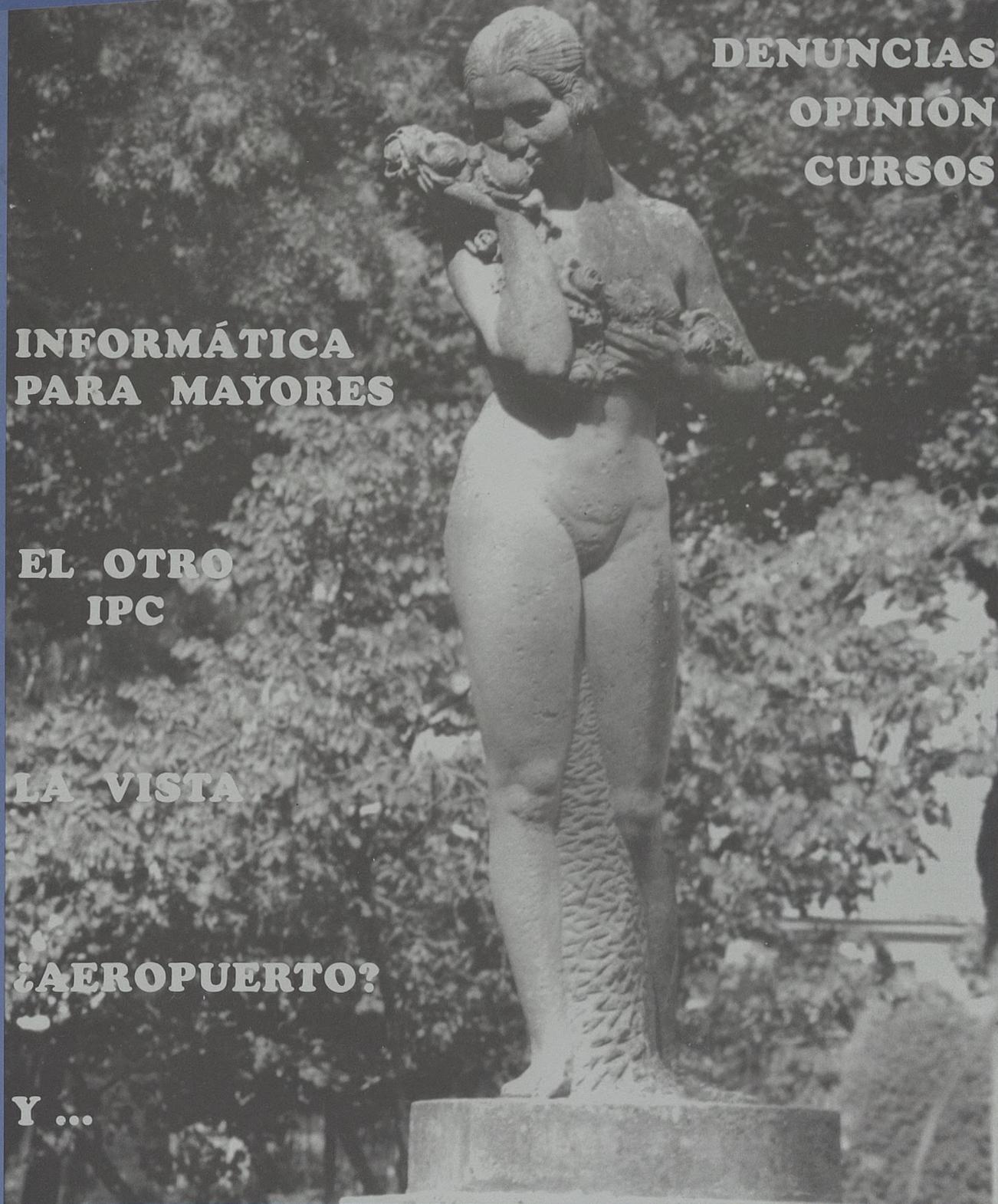
**EL OTRO
IPC**

LA VISTA

¿AEROPUERTO?

Y ...

**DENUNCIAS
OPINIÓN
CURSOS**



DE TODO UN POCO

- ◆ La risa como fuente de salud, ya aparecía en la Biblia.
- ◆ Un viejo consejo chino afirma que para estar sano hay que reír treinta veces al día.
- ◆ El hombre es el único animal con capacidad de reír.
- ◆ La risa fortalece el corazón, baja la hipertensión y favorece la ventilación de los pulmones.
- ◆ La risa combate el insomnio, porque primero produce un "estímulo" y luego una "relajación". Te relajas y a dormir.
- ◆ El chocolate es un alimento que se asocia con un alto contenido en hidratos de carbono, pero tiene también un 30% de GRASAS.
- ◆ Contra el Cáncer. Dejar el tabaco, consumir alcohol moderadamente, evitar largas exposiciones al sol y reducir el consumo de grasas, disminuye al 50% el riesgo de sufrir cáncer.
- ◆ En la Inglaterra del Rey Canuto (1017-1035) a la mujer adúltera se le cortaban la nariz y las orejas.

CITA

"En los ojos del joven arde la llama. En los del viejo brilla la luz"

Victor Hugo (1802-1885) - escritor francés

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
Concejala de Bienestar Social

DOMICILIO SOCIAL

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

SUMARIO

- 3 EDITORIAL
VIVIR LA VIDA
-
- ALMAGRO. Rincones de ... 4
-
- 5 ALFABETIZACIÓN
INFORMÁTICA Y MAYORES
-
- EL OTRO IPC / ENVEJECER 6
-
- 8 ESCAPADAS :
MONTSERRAT
-
- VISTA / INSUFICIENCIA ... 9
-
- 10 ÚLTIMO RINCÓN / CUIDA...
LOS MAYORES OPINAN 11
POESÍA

PORTADA : " La Primavera "

TF. INTERES

- | | |
|--|--|
| Hospital Alarcos
Tf. : 926 213444 | Atención a
Drogodependientes
Tf. : 926 216168 |
| Hospital del Carmen
Tf. : 926 225000 | Información
Toxicológica
Tf. : 915 620420 |
| Urgencias
Tf. : 926 213444 | Agua
Tf. : 926 231105 |
| Servicio Ayuda a
Domicilio
Tf. : 926 231174 | Electricidad
Tf. : 926 256640 |
| Centros de Salud
Nº 1 - 926 214114
Nº 2 - 926 230035
Nº 3 - 926 231731
C. Pilar - 926 221954 | Cibutano
Tf. : 926 223510
Gas CLM
Tf. : 926 254972 |
| Policía
Local - 092
Nacional - 091
Guardia Civil - 062 | Urgencias : 926 230058
Reparaciones y Averías
Tf. : 926 250051 |
| Bomberos
Tf. : 006 | Autobús
Tf. : 926 211342 |
| Centro Asesor de la
Mujer
Tf. : 926 211003 | Autobús Urbano
Tf. : 926 213405 |
| Carreteras
Tf. : 900 123505 | Taxis
Tf. : 926 21 30 40 |
| Ayuntamiento C. Real
Tf. : 926 211044 | RENFE
Tf. : 926 220202 |
| | Limpieza y Pulidos
Tf. : 926 250051 |

Ante todo quisiéramos decir, que nuestras opiniones en todas sus facetas son generalizadas, salvo honrosas experiencias, que siempre existirán.

Estamos hartos de oír día tras día y en todo lugar, que las mujeres tienen que tener iguales derechos que el hombre. Es justo, estamos plenamente convencidos de ello, aunque lógicamente por ciertos matices de tolerancia por ambas partes, pues si biológicamente el hombre es más fuerte que la mujer, para acceder a ciertos trabajos, las pruebas físicas, donde se requiere esfuerzo (cual ya se hace), deben realizarse con menores exigencias para la mujer (tolerancia).

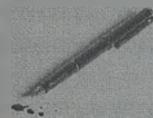
Igualdad es la percepción de sueldos o jornales, comprensión y tolerancia, en los disfrutes de permisos laborales, por embarazo, ya que la mujer por ser manantial de vida, es inigualable al hombre, aunque ahora se comente que el hombre pudiera ... Después en los trabajos del hogar, es justísimo, que el mismo se realice entre ambos, con sus debidas tolerancias. Las opiniones de cualquier tipo de iniciativa a tomar, deberán igualmente, ser compartidas por igual, pues la mujer está altamente capacitada para ello en cualquier aspecto (economía, arte, política, astronautas, etc.).

Después de todo lo anteriormente expuesto, que pudiera aumentarse mucho más, hay algo en nuestra mente que quisiéramos exponer:

La mujer al igual que el hombre, aún con iguales derechos, deberían mantener cada uno de ambos sexos, la mujer su feminidad y por consiguiente esa coquetería, que tanto la embellece y el hombre la caballerosidad que lo ennoblece, sin que por ello dejaran de ceder ningún derecho y así, seguro se irían acercando mucho más a la igualdad de derechos.

Y no quisiéramos olvidar, que para acelerar esta igualdad de derechos entre los seres humanos, es muy principal, en nuestra opinión, el elevar día a día nuestro nivel cultural para así lograr un mayor entendimiento entre ambos sexos y ello evitará en mucho, las desagradables noticias que desgraciadamente entre esposos y parejas, venimos soportando.

Y finalmente pedir, los que vivimos la edad dorada a nuestras esposas o compañeras, nos sepan disculpar en el desempeño de las labores del hogar, ya que si estas no resultan muy eficientes, que tengan presente que «NOSOTROS», no fuimos preparados para ello.



la opinión

VIVIR LA VIDA

No es fácil hacerlo igualmente para todos los humanos, cosa lógica al no pensar de la misma forma. Hay distintos modos de ver y pensar, la vida conlleva disfrute y gozo, se puede catalogar de buena o no tanto, según el que la cuenta o vive (cada uno cuenta la feria según le va).

Hay dos clases de personas antagónicas, que miran y ven con el cristal del mismo color las secuencias cotidianas de distinta manera, estos son los optimistas y pesimistas.

El tema de la vida hay que sopesarlo también, referido a la edad que se tiene, los jóvenes en plenitud, por lo general, de exuberante salud física, la viven de una manera alegre, con toda la felicidad propia de la edad, en cambio, cuando se está llegando al ocaso de la existencia (edad dorada) se tiene otra manera de catalogarla.

Se vive de diferente forma, habida cuenta, de que la edad es el baremo con el cual se tasa la existencia del individuo. Por estar llegando a la meta de la misma, si se es optimista puede sentirse feliz, solamente al recordar su pasada existencia, el amor, la salud y el trabajo que también da muchas alegrías, las del deber cumplido.

Un paseo con amigos, una tarde de baile, un partido en la tele, una corrida de toros y la familia puede dejar un cierto regusto a felicidad.

En cambio el pesimista todo lo ve ennegrecido y turbio, no está conforme nunca con lo que tiene, sin pararse a pensar que algunas cosas no las ha debido hacer bien, como demanda la vida, porque posiblemente haya dilapidado su juventud en vivirla alegremente y que a la mayoría de edad se encuentra roto y cansado, sin fuerzas físicas y psíquicas.

Para vivir la vida hay que valorar los detalles pequeños: una merienda entre amigos, una partida de cartas o de ajedrez, un bonito amanecer, un paseo por el parque, puede hacer que se sienta uno bien.

Hay que pensar que el llegar a cierta edad, no es una fase de retiro que puede llevar a un paro forzoso, al contrario, hay que disfrutar del resto de vida que quede y saborearla sorbito a sorbito como un excelente café.

José Luis

Capital histórica del Campo de Calatrava, **Almagro** tiene una excepcional personalidad, mas de cien blasones hablan de la hidalguía de sus habitantes. Fue Maestrazgo de la Orden de Calatrava a finales del Siglo XIII, dándosele rango de verdadera Corte de la poderosa Orden. Siendo uno de sus miembros **FERNANDO FERNANDEZ DE CORDOBA**, quién fundó la Universidad de Almagro en el año 1.534, perviviendo oficialmente, hasta el 1.824, cuyo exterior a la entrada de la población desde Ciudad Real, tiene en sus muros uno de los más bellos escudos imperiales, que pueden verse en España.

El Palacio Maestral, conserva el patio y algunas dependencias, su techumbre, tienen restos de escrituras y escudo del Maestre **LUIS DE GUZMAN**.

Su plaza Mayor, cuyo aspecto actual, se origina fundamentalmente en el Siglo XVI, durante la época de los Fugger (Fucares) banqueros alemanes de Carlos V y que convirtieron la ciudad en un centro de riqueza y poder. Es rectangular irregular, con soportales de columnas toscanas de piedra (85), que sustentan dos galerías corridas en su origen públicas y abiertas al exterior, para presenciar actos festivos y religiosos, y desde el Siglo XVI privatizadas, por lo que fueron cerradas y acristaladas, para servir fundamentalmente como viviendas.

De estos soportales, nace el Callejón del Villar y la calle del Toril, junto a ésta última y con entrada en los soportales, se encuentra el famoso **Corral de Comedias**, único en el mundo, en éste genero de arquitectura teatral. Consiste el Corral de Comedias, que estaba ubicado en el Mesón de la Plaza o Posada de Comedias, en un patio de unos 300 m² de superficie y un escenario de dos alturas, con decoración de rosetas y

palcos laterales de celosías de madera.

Frente a escena se encuentra la «cazuela». Los camerinos conservan su estructura general.

Su fecha de construcción se desconoce con exactitud, estimándose fuera a finales del Siglo XVI o principios del XVII. Siendo a mediados de nuestro Siglo su descubrimiento y recuperado como foro de espectáculos.

La joya renacentista almagreña, se llama **Claustro y Convento de la Asunción de Calatrava**, que finalmente sirvió de Sede de la Orden de Calatrava, hasta la supresión de las Ordenes religiosas en 1.835. Siendo desde principios de Siglo, Convento de los padres dominicos. Todo el edificio se concibe en un bellissimo Claustro jugando a su vez con el contraste de materiales utilizados, como el blanco mármol de Carrara del fuste de las 60 columnas y distribuidas en dos galerías, de dos alturas. Cuenta con varias portadas y entre su repertorio heráldico, nos encontramos con los escudos de las familias de Acuña, Albornoz, Padilla o Sandoval.

La Iglesia es de una nave y está fechada en el 1.505.

No podemos olvidarnos de dos construcciones de finales del Siglo XVI. La Iglesia de San Salvador, más conocida por San Blas, erigida por el banquero **JACOBO FUGGER**, como reza en la cartela de su portada. La otra es el Convento de la Encarnación fundado por



DIEGO DE LUCENA y **JUANA GUTIERREZ**, finalizada en 1.597.

Albergando en su interior pinturas entre las que destaca una Anunciación original de **VICENTE CARDUCHO**. En la calle, sobre la entrada, resulta impresionante el autorrelieve del **escudo de armas del Conde de Valparaíso**, entre leones rampantes de la mejor heráldica manchega.

Artesanalmente es conocida Almagro, por sus famosas Mantillas de Blonda y encajes, conocidos en el mundo entero, asimismo, es de resaltar en su Gastronomía sus siempre famosas berenjenas, así como son archiconocidas sus Fiestas Patronales de Agosto y sus renombradas corridas de toros.

Seguimos paseando por sus calles, donde se respira historia y nobleza en unión de la hidalguía de sus gentes que nos harán continuar admirando su arte. Orgullosa se siente la provincia, al contar con tan bellas ciudades como ésta.

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 la belleza artística de nuestras ciudades.

M. de Morales



ALFABETIZACIÓN DE ADULTOS

La Concejalía de Bienestar Social, viene desarrollando en los barrios periféricos y anejos de la Ciudad, desde el año 1988, un Programa de Educación de Adultos, cuyos objetivos son: Disminuir el analfabetismo. Garantizar que las personas adultas en edad activa y en situación de desempleo de este Municipio, puedan adquirir, actualizar y completar sus conocimientos para su desarrollo personal y profesional. Y facilitar la obtención del Certificado de Escolaridad y del Graduado Escolar.

Su metodología está basada muy especialmente en la mayor participación posible del grupo, en actividades, investigación, creatividad y sobre todo diálogo.

Procurando que las personas adultas aprendan a aprender, aprovechando sus experiencias como base de ese aprendizaje, utilizando siempre la comunicación, la flexibilidad, la creatividad, la afectividad y el intercambio de información.

Desde la puesta en marcha en el Municipio, han participado 1.816 personas en este Programa y se han obtenido 139 Certificados de Escolaridad y 139 Graduados Escolares.



En la actualidad el Programa de Educación de Adultos de 1998/99, es más ambicioso, cuenta con un objetivo más, conseguir el Título de F.P.-1 «Auxiliar de Clínica», ampliando la posibilidad de trabajo.

El programa de Alfabetización se realiza en los Centros Sociales de EL PILAR, que tiene matriculados 25 alumnos, repartidos en tres módulos, Alfabetización 3,

Consolidación de Conocimientos 12 y Graduado Escolar 10 alumnos.

Centro Social EL PERCHEL cuya matrícula es de 29 alumnos para los módulos Alfabetización 9, consolidación de conocimientos 14 y Graduado Escolar 6 alumnos. Centro Social PIO XII / Centro Social LAS CASAS, los dos centros tienen 28 alumnos, y dos módulos, Alfabetización 12 y Graduado Escolar 16 alumnos. El Centro Social Los Angeles / Centro Social Valverde tienen 15 matriculados en tres módulos, Alfabetización 1, Consolidación de Conocimientos 2, y Graduado Escolar 12. Centro de Educación de Adultos matriculados 70 alumnos para Enseñanza Técnico-Profesional «Auxiliar de Clínica.»

G. Creus

CURSO DE INFORMÁTICA BÁSICA PARA MAYORES

Por fin los mayores van a tener la oportunidad de acercarse a un mundo que hasta la fecha les estaba prohibido. SAC-ESPAÑA, en colaboración con el Ayuntamiento de Ciudad Real y la Junta de Comunidades de CLM ha organizado un curso de "Introducción a la Informática para Mayores", totalmente gratuito y con el fin de iniciar en la materia a aquellos que nunca han tenido esta posibilidad.

Este curso está destinado a mayores de 55 años, y con una duración de 60 h. pretende familiarizarlos con la informática, con lo que es un ordenador y que utilidades prácticas puede tener, y sobre todo, poner a disposición de los participantes un mundo que hasta la fecha correspondía a los jóvenes, e incluso a los niños, pero que se ha olvidado por completo de los que están en una edad "más Dorada".

En el aula se contará con ordenadores y profesores especializados con el fin de facilitar a los participantes este primer contacto. La fecha de inicio es el próximo 18 de mayo, y el plazo de inscripciones concluye el 17. Para ello, los interesados/as pueden dirigirse a la Concejalía de Bienestar Social (Centro Verde-Torreón) o a SAC-ESPAÑA.

Cursos para todas las Edades

Este curso está enmarcado dentro de los proyectos aprobados por la Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de Ciudad Real para el año 99.

Dentro de esta convocatoria también se van a desarrollar actividades para niños: "De las manualidades al juego" y "Ocio y tiempo libre". De 10 a 16 años: "Castillo a pedales" y "Animación a la lectura". Jóvenes: "Joven por tu barrio" y "Técnicos en Medio Ambiente". Tercera Edad: "De la Dramatización al Teatro", además del curso de "Introducción a la Informática".

Pero como no todo es trabajar, los próximos 21, 22 y 23 de mayo los afortunados del sorteo celebrado en la fiesta para los mayores de carnaval, podrán disfrutar del viaje a Benidorm programado por el Ayuntamiento.

CURSO DE CUIDADOS A ENFERMOS DE ALZHEIMER

Destinado a cuidadores y familiares de estos enfermos, la Concejalía de la Mujer ha organizado un curso sobre "Cuidados a Enfermos de Alzheimer", con una duración de 250 h.

¿QUE OPINAS?

" EL OTRO IPC "

Sin pretender que el pesimismo nuble la esperanza de un tiempo en el que tanto se habla de buenos resultados económicos, observamos un tanto perplejos las grietas que, por lo que sea, dañan al sistema o al menos su imagen.

Acostumbrados a ver esos gráficos que nos muestran la alegría de un IPC a la baja, hacia los objetivos marcados, hay algunas subidas que parece tienden a desviar tan buenas perspectivas de futuro.

Ha dicho el Sr. Rato, que más que la subida de la gasolina le preocupa la subida del aceite, luego, ya estamos hablando de subidas. Y nada despreciables algunas.

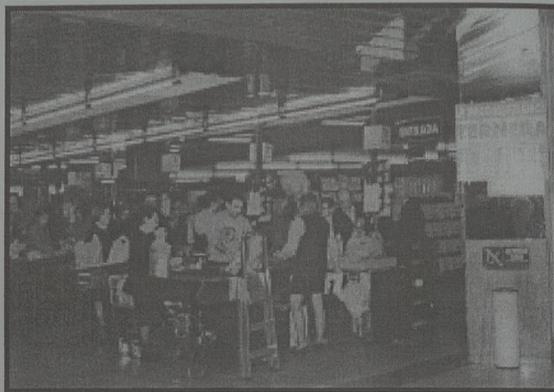
En nuestro vivir cotidiano, nos llevamos sorpresas inesperadas:

- La docena de magdalenas que ha subido «dos durillos» en la bollería de la esquina, porque «ea, dice el fabricante que como todo sube...»
- El café vale desde hoy «cinco durillos» más -dice el «Tío del Bar: porque, la luz, los sueldos.. ". Pero hombre, si la luz ha bajado y los sueldos han subido sólo el IPC.
- El colmo : una cajita de «Juanola» que valía 75 Ptas., ahora ya vale 100, algo más de la media del IPC, digo yo.

Con esto y el etcétera de lo que no se ve, parece que nos invade la nostalgia de las locas subidas de otros tiempos que creíamos ya superados. No es de extrañar, pues, el recelo ante la era del euro en una sicosis de subidas, pese a la buena disposición del Pacto de Toledo que basa la subida de las pensiones en un IPC que a veces, se nos escapa. ¿Acaso están conviviendo dos IPC, uno oficial y otro paralelo?

Da la sensación de que así es. Esperemos que las grietas observadas no derrumben el edificio de nuestras ilusiones.

J. González Alache



SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

La política asistencial a los mayores, esta dando un paso importante al considerar como objetivo prioritario, mantener a los mayores en su medio ambiente habitual. Los recursos necesarios para el desarrollo integral de estas personas se acerca al propio domicilio, buscando así alternativas a las instituciones.

Esto plantea una cuestión importante, la participación social es fácil de hablar, pero realmente nos encontramos con una progresiva marginación de los mayores, basada en : Pensiones de supervivencia. Brusca pérdida de vínculos sociales Tiempo vacío, no de ocio.

En el fondo nos encontramos con una ideología donde la vejez no tiene valor alguno, ya que no produce y la producción es el sistema dominante en este mundo. Debemos observar como componente del proceso de toda comunidad en la que nos encontramos, la participación de los mayores en su propia dinámica.

Con en transcurso del tiempo, todas las personas vamos cam-

biando, se pierde la capacidad SENSO-PERCEPTIVA, sobre todo vista y el oído pierden agudeza, con lo que la relación con el entorno se hace mas lenta. INTELECTIVAS : La capacidad de aprendizaje disminuye, también lo hace la memoria a corto plazo. PSICO-MOTRIZ: Los huesos van perdiendo calcio, rigidez muscular y falta de riego sanguíneo.

Y es desde esta perspectiva desde la que tenemos que estudiar a los mayores, se trata de una etapa mas de la vida, que debe orientarse bajo la óptica de la normalidad. Este tiempo que nos ha tocado vivir parece por el contrario, no dar el status adecuado para el desarrollo armónico de los mayores. Ciertamente es el declive físico de nuestros mayores, pero no nos damos cuenta de la enorme riqueza que poseen en otros campos. Sociedades mas tradicionales han tenido en sus mayores el « SUMUN « de la sabiduría y el respeto mas absoluto a lo que esta significaba (transmisora de valores, costumbres y conocimiento).

Fernando G^a de Vello
Psicólogo

DENUNCIA DE INSOLIDARIDAD

No podemos desde estas páginas dejar de atender las numerosas denuncias que nos han llegado por la tremenda insolidaridad de los ciudadanos ante una situación tan cotidiana como es el bajar de la acera. Pues bien, esto que parece tan simple, no lo es si la persona en cuestión va en silla de ruedas, ya que a pesar de que se han arreglado la mayoría de ellas, para facilitar el paso, parece que algunos/as vecinos de nuestra ciudad no parecen entender que estacionar su vehículo delante de estos pasos, puede hacer imposible el acceso en silla de ruedas. Ahora que tan en "moda" está eso de la Solidaridad, más bien suena a una forma de hablar que a una realidad, a juzgar por la gran cantidad de conductores que no les importa lo que a otros pueda afectar su indiferencia.

Desde aquí hacemos un llamamiento para que las Autoridades Locales y la Policía Local pongan de su parte para dar una pronta solución a este problema.

FUNDACIÓN DE VILLA REAL EN 1255 POR ALFONSO X EL SABIO

Yo como un Ciudadrealeño más, me siento altamente orgulloso de serlo por muchas y variadas razones, hasta el punto, de que siempre que paso por la Plaza del Pilar, me siento un poco atraído por esa tapadera circular de hierro fundido que hay frente al Banco Central Hispano, la que tanta gente pisa sin fijarse en ella, y sin saber lo que representa para Ciudad Real después de casi 900 años. En ella se puede leer: Villa Real 1255 (Pozo de D. Gil).

Posiblemente muchísimos vecinos de nuestra hoy floreciente Ciudad Real, no sepan que esa tapa de hierro, es la que cubre el famoso e histórico Pozo de D. Gil, punto geográfico de lo que hace mil años fue un descampado inhóspito y sin vida, pero lo que si había allí era un pozo muy generoso de abundante agua fresca y cristalina que nunca se agotaba, estando su líquido elemento a flor de superficie, la que estaba toda cubierta por una vegetación salvaje de enorme variedad.

Teniendo en cuenta nuestro Rey Sabio, de aquel rico manantial, decidió muy acertadamente, trasladar alrededor de ese pozo el mísero y

enfermizo poblado de Alarcos, entonces muy mermado por la enfermedad producidas por los charcones insalubres que el Río Guadiana venía ofreciendo a lo largo de muchísimos años. Pues sí, amigos Ciudadrealeños, en las proximidades de ese pozo de inagotable caudal, conocido como «Pozo de D. Gil» empezó una nueva vida, de lo que en principio se conoció como Villa Real en 1255.

Aquel lugar hasta entonces desconocido, muy pronto se vio poblado por gente, no solo por la que vino del enfermizo poblado de Alarcos, sino de otros lugares que acudieron al Pozo de D. Gil, para beneficiarse de los privilegios concedidos por el Rey con un solo fin; el de que sin tardar aquella zona se convirtiese en una poblada Villa, cosa que pronto fue una realidad.

Nuestro Rey Sabio no se equivocó al ordenar que nadie pagase impuestos, concediendo a su vez terrenos gratis para cultivarlos, así como la tala de árboles para leña y la construcción de sus chozas o casas de entonces. Todo esto con una sola condi-

ción, que a su vez, cortasen árboles gruesos que sirvieran para construir su Alcázar vivienda.

Palacio en el que el Rey pasó grandes temporadas, residencia Real de la que solo queda como recuerdo vivo ese precioso arco que hoy vemos en el Torreón.

Yo, valiéndome de estos escritos, quiero pedirle algo, siempre con todo respeto, a ese Ciudadrealeño que cada día ve y pisa esa tapa de hierro: no voy a pedirle que la respete como si se tratase de una losa sepulcral ni mucho menos, pero si les digo que por lo menos, alguna vez que se fijen en ella con respeto, y piensen un solo momento, que hace 900 años, en torno a ese generoso pozo, dio los primeros latidos el corazón de una nueva vida, que al nacer se llamó Villa Real, nuestros mas lejanos antepasados.

Pozo en el que apagaron su sed, dieron de beber a su ganado, cocinaron con su agua, al que también les servirá para su aseo personal.

Creo mis queridos paisanos, que el pozo de D. Gil todavía vivo, bien merece un respetuoso recuerdo.

Sinesio Naranjo Gijón

NIÑOS UCRANIANOS EN C. REAL

El Ayuntamiento de Ciudad Real y la Asociación Ciudad Real en Ayuda al Niño (CREAN) han iniciado ya las gestiones para volver a traer a un grupo de niños ucranianos con el fin de que pasen las vacaciones de verano conviviendo con familias de la capital. Según la Concejala de Bienestar Social, Rosa Romero, se trata de 29 niños y 21 niñas necesitados de ayuda, ya que proceden de la zona afectada por la explosión de la central nuclear de Chernobil, por lo que hace un llamamiento a las familias ciudadrealeñas para que los acojan con el mismo cariño que en años anteriores.

PROMOCIÓN DE C.REAL

El Ayuntamiento ha puesto en marcha en Madrid una campaña sobre las ventajas que supone vivir en Ciudad Real. La campaña está financiada por el Ayuntamiento, la Diputación y Empresas de la capital, con un presupuesto de 40 mill., incluyendo anuncios publicitarios en Telemadrid y las desconexiones para Madrid de La Primera y la TVE2, así como la colocación de un stand en la estación de Atocha.

CONVIENE SABER

QUE LA CANTIDAD de sangre que tiene un recién nacido, en todo su cuerpo, cabe en un VASO de AGUA.

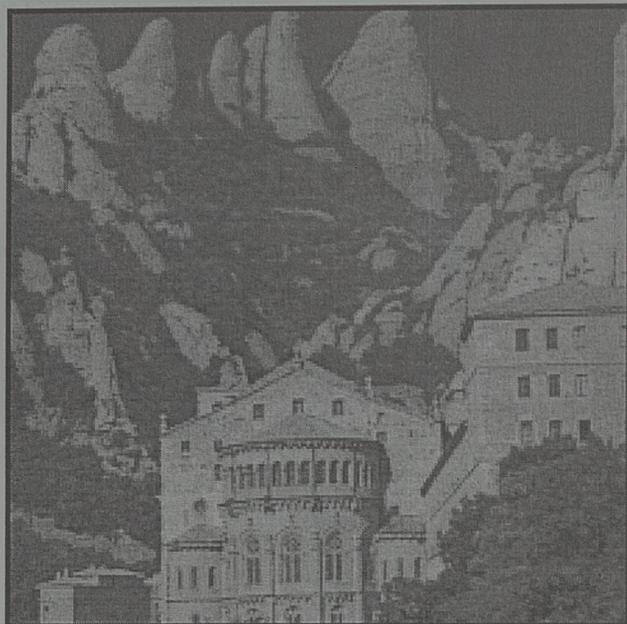
EL SUICIDIO es la segunda causa de muerte en los adolescentes.

LAS HEMORRAGIAS nasales, no se tratan echando la cabeza hacia atrás, ni poniendo frío en la nuca. Se deben comprimir las alas laterales de la nariz o colocar un algodón en el interior de la nariz. Si no cede, acudir a Urgencias.

SI SE LEVANTA con las manos dormidas, es muy probable que tenga un problema en sus vertebras cervicales. Los ejercicios suaves y diarios con su cuello, ayudan a prevenirlo.

AUNQUE EXISTE la creencia de que la Miel puede mejorar las alergias al polen, los enfermos con este problema no deben tomarla porque puede producirse una reacción.

MONTSERRAT



La escapada de hoy nos lleva a relatar el viaje que hicimos al Santuario de **Nuestra Señora de Montserrat**, construido en un bellissimo lugar en la cumbre de la montaña, rodeada de impresionantes picachos de pizarra que parecen dedos gigantescos a los que el pueblo llama Dedos de DIOS.

A lo lejos desde el autobús, aparecía la silueta de la sierra a la que nos acercamos e iniciamos la subida sin apreciar desnivel alguno, y cual fue nuestra sorpresa que al salir de una curva apareció ante nuestros ojos una preciosa e inmensa panorámica que nos permite ver el **valle del Llobregat**, y a medida que vamos subiendo se hace más y más grande, y alcanzamos tanta altura que parece que vamos directamente al cielo.

Montserrat es Santuario y Monasterio, el origen del Santuario es la aparición de la Virgen en una cueva y los muchos milagros que concedía y la gran devoción que los lugareños le profesaban, hizo pensar al Señor Obispo de Barcelona que debería estar en la Catedral, y mandó que la trajeran, pero se hizo tan pesada que fue imposible su traslado y nadie pudo moverla

celona que debería estar en la Catedral, y mandó que la trajeran, pero se hizo tan pesada que fue imposible su traslado y nadie pudo moverla

El Monasterio tiene sus orígenes en el castillo que fue construido por los antiguos **Caballeros de la Orden del Santo Grial**, que cansados de buscar por el mundo, inútilmente el Grial de Cristo, decidieron Cambiar las armas por oraciones, hacer obras piadosas y de gran provecho para los demás hombres, consiguiendo además reunir un importante compendio de todas las culturas del momento. Más tarde fueron los monjes de San Benito, llamados (Benedictinos), los que se instalaron hasta nuestros días.

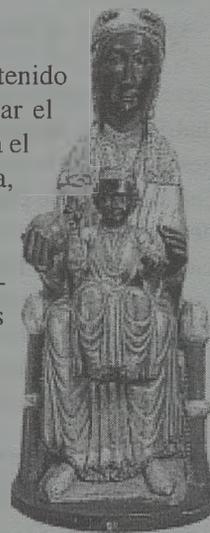
En el año 1224 se fundó la **Escolanía de la Basílica**, que alcanzó reconocido prestigio por toda Europa, y en 1490 tuvieron una imprenta, que recogió todo tipo de música, tanto sacra como cantos y manifestaciones populares, y escritos de usos y costumbres que dio origen al conocimiento las raíces culturales de Cataluña y al idioma Catalán.

Ha sufrido Montserrat varias invasiones a lo largo de la historia, por eso los habitantes han tenido que defenderla. En 1811 las tropas de Napoleón concentraron todos los efectivos para arrasar el monasterio, en venganza, porque los frailes eran los que alentaban a los lugareños a luchar contra el invasor, dando lugar a relatos heroicos, como el **tambor del BUT**, un pueblecito de la montaña, donde un niño tocó, tanto y tan bien su tambor que consiguió la retirada del enemigo.

Aunque Napoleón consiguiera destruirlo, transcurridos solo cinco años en 1816 quedó totalmente reconstruido. La montaña es un bello parque natural que cuenta con más de 1500 especies protegidas, y además tiene flores y frutos exóticos procedentes de lugares lejanos que se han adaptado al clima privilegiado del lugar.

Hombres ilustres de todas las épocas, han orado ante la Virgen de Montserrat, Santos como Ignacio de Loyola que aquí cambió las armas por la Cruz y la oración. El Papa Julio II antes de ser nombrado Papa, Cristóbal Colón que llevó en todos los viajes, monjes y frailes para la propagación de la fe, Reyes, cortesanos, guerreros, penitentes, piadosos y amantes de la Virgen como el Papa Juan Pablo II y todos los peregrinos que llegan sin cesar al Santuario.

Dentro, la belleza y la historia se enlazan, imágenes, rincones, columnas, vidrieras y la **Moreneta** (como la llaman cariñosamente) en lo alto del retablo. Por uno de los laterales, la subida al camarín de la Virgen y, por fin, poder darle un beso.



RINCÓN DE LA SALUD

VISTA. ¡TEN MUCHO OJO!

¡ Ver nos parece una cosa tan sencilla!

Solo tenemos que abrir los ojos, y el mundo con todos sus detalles y belleza esta delante de nosotros. Numerosas condiciones tienen que cumplirse antes de que podamos ver. Tiene que haber luz que ilumine y objetos que ver; los ojos tienen que estar abiertos, enfocados y dirigidos correctamente hacia el objeto que queremos ver

EL OJO

El ojo es parecido a una cámara fotográfica. En la parte anterior, hay un tejido transparente, llamado córnea, y que viene a desempeñar las veces de una lente, detrás de esta lente hallamos una masa gelatinosa transparente: el humor vítreo, después tenemos la retina, que viene a ser la película sensible y en la que se encuentran los bastones y conos, muy sensibles a la luz, que convierten los estímulos de luz en impulsos eléctricos, estos son transmitidos al cerebro a través del nervio Óptico. La porción cerebral relacionada con el sentido de la vista se encuentra situada en la parte posterior del cerebro.

Todos hemos notado que, si entramos en un lugar oscuro, al principio no vemos casi nada. Pero después de un rato, los ojos se vuelven más sensibles, podemos ver mejor, a esto le llamamos adaptación a la oscuridad. La mayoría DE NOSOTROS estamos convencidos de que la vista es un don precioso. La ceguera es una de las desgracias que pueden acaecernos.



La letra mal impresa, una imagen de televisión mal enfocada, leer con luz deficiente y el tratar de mirar largo rato un objeto en movimiento, entre otros, pueden ser causas DE LA FATIGA VISUAL.

Gregorio

LA INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA

Según la teoría de la evolución de las especies, propuesta por Charles Darwin en el siglo XIX, en el momento de la aparición del Hombre, se produce la liberación de las extremidades anteriores, que de este modo pueden ser utilizadas para crear y utilizar herramientas.

Pero pagamos un precio por tener libres los miembros superiores. Al caminar solo sobre las extremidades inferiores, el ser humano está predispuesto a padecer insuficiencia venosa, patología de la que se ven libres los cuadrúpedos.

CONSEJOS

- No es recomendable permanecer de pie o sentado durante mucho tiempo. Debe evitarse especialmente estar sentado con las piernas cruzadas. Pasear de forma regular es beneficioso para la circulación venosa.
- **La planta de los pies actúa como una bomba (esponja plantar) y a cada paso impulsa la sangre desde los tobillos de vuelta hacia el corazón.**
- Debemos evitar el calor, ya que éste favorece la dilatación. Mucho cuidado con tomar el sol en las piernas, la depilación con cera caliente, caminar por suelos calientes, los baños calientes, la sauna y la proximidad de calefacción.
- **Por el contrario, el frío provoca contracciones venosas. Duchas de agua fresca en las piernas activan la función venosa y alivian la sensación de pesadez y dolor. Caminar por la orilla del mar es muy aconsejable pues asocia actividad física, masaje en la planta del pie y fresco.**
- La ropa demasiado ceñida comprime las venas y bloquea la circulación de retorno. Debe evitar los pantalones demasiado ceñidos, las fajas, los cinturones y los calcetines con elásticos fuertes.
- **En la cama pueden hacerse movimientos de pedaleo durante unos minutos, que favorecen el retorno venoso.**

Una de cada 10 personas padece insuficiencia venosa crónica, y estas cifras son más elevadas para las personas mayores.

No solo comporta un problema estético sino que también van a ocasionar dolor, limitación de la calidad de

vida y verdaderas complicaciones que pueden comprometer la vida del paciente.

Los masajes suaves de las piernas, desde el pie hacia el muslo, siguiendo siempre el sentido de la circulación venosa, aumentan la velocidad del retorno venoso.

AUTOR: Miguel E. Oliver Pece, Médico Diplomado en Geriátría, Residencia Asistida de C.R. Secretario de la Asoc. Profesional de Médicos de Residencias de Castilla la Mancha.

Algo tan sencillo y vulgar como la garrota no sólo tiene el uso específico de servir como apoyo al cojo o a la persona con dificultades en su caminar.

También sirve de instrumento para funciones múltiples, lejos de su habitual utilización como elemental ortopedia. La garrota del pastor para guiar a su rebaño, la convierte en herramienta de trabajo con toda la belleza de una estampa bíblica.

Hay actitudes ofensivas o tal vez defensivas de la garrota: «Pagas o me descuelgo», «Libro de reclamaciones», «No se fía»... Expresiones así, escritas a lo largo de la misma, podíamos leer en algunas tascas, con su pincelada de humor, aunque para evitar la morosidad de los clientes. También se presta a expresiones amenazantes, a veces en broma y en ocasiones en serio: «Aquí, garrotazo y tente tieso», «Te endimio un garrotazo que me voy a quedar con la vuelta sola de la garrota en la mano»... Aparte otros usos, hay uno muy útil y que no pocas veces ha llevado a feliz término situaciones difíciles: el arbitraje.

Sí, la garrota puede hacer de árbitro de la situación, aunque en realidad el mérito es de su portador "el tío de la garrota". Su estampa provinciana y la facilidad para cerrar los tratos en la feria o en la plaza del pueblo, era en otros tiempos el talismán de salvación para acercar posturas antagónicas o causas perdidas.

"Vamos a ver, si tú pides veinte y este ofrece diez, anda, le vas a dar quince y no se hable más", solía decir nuestro hombre si comprador y vendedor no se entendían. Y aparecía en el momento oportuno su figura bajita, con sombrero, fumando un puro y con la garrota colgada del brazo.

Cuando en el planteamiento de situaciones difíciles no funciona ninguna fórmula o ignoramos el camino a seguir, ante actitudes dispares o conviencencias que parecen imposibles, en negociaciones rotas, en luchas encarniza-

das y con la amargura de que todo falla... ¡llamemos al tío de la garrota!

Él lo arreglará todo, desde ultimar un trato hasta parar una guerra, aunque sea "partiendo la diferencia".

No siempre el tío de la garrota adopta la forma de hombre bajito, con sombrero y puro. A veces el amigo, el compañero de trabajo, el padre, la madre, el hermano, el abogado (sin meterse en juicios), el confesor (para los creyentes)...

En otras ocasiones serán el tiempo, la espera, la calma, la cordura, la paciencia, el oportuno cambio de táctica...

Personas o cosas, ideas o circunstancias, actitudes o silencios, las podemos convertir en árbitros de situaciones que necesitan una salida o una solución como las que nos podría brindar el tío de la garrota.

J. González Alache



CUIDE SU MENTE. TRATE DE ELIMINAR LOS COMPLEJOS

Dice un psicólogo, buena persona y mejor amigo, que mientras el temperamento de la persona es irreversible, el carácter puede moldearse si uno se lo propone.

Por ejemplo, hoy vamos a dedicar este modesto trabajo a las ventajas que simplemente pueden obtenerse de la «auto-mentalización», como uno de esos objetivos de cultivo mental, que puede contribuir a espantar de paso tanto complejo como a veces nos abrumba.

Y esto, que en principio puede parecer un rollo, tiene su importancia para las personas, a todos los niveles.

Me ha venido la idea al enterarme de que ha salido al mercado un producto químico (píldora) contra la obesidad, que con todos mis respetos yo los tengo encuadrados en el apartado de medicamentos «contra natura», y sin perjuicio de reconocer los avances de la ciencia, fruto de largas e intensas jornadas de investigación para mejorar la calidad de vida en las gentes y dando hermosos frutos en la lucha contra terribles enfermedades y epidemias que están en la mente de todos, que antiguamente constituían el pasaporte de una muerte casi fulminante, tengo mis reservas para estos otros, en los cuales con una buena «mentalización» se hubiera obtenido casi el mismo resultado, muchas veces negativo o mejor dicho, neutral.

Aunque sin firma legible, de lo que siempre he sido un maniático enemigo, les habla un «aprendiz de mentalización» y a la vez «un calvo impenitente», que en su juventud e incluso en su madurez, se dejó llevar por tantas seguridades (totalmente acolegado de su calvicie) como ofrecían tal o cual producto para evitar la caída del cabello.

Gasté en ello casi todo mi modesto capital, y con algo más de 40 años tenía mi cabeza como una bombilla. Si me hubiera podido «mentalizar» a tiempo que el ser calvo no representa ningún delito de complejidad, tendría ahora el mismo pelo que tengo, (o sea ninguno) pero mi cartilla de ahorros estaría mas nutrida.

Me temo ahora (y ojalá me equivoque, dicho sea con integridad evangélica) que a los extremadamente «gordos» y «gordas», les ocurre algo parecido (y pido perdón por el juicio personal del tema), es decir: que a cambio de unos pocos gramos, sus bolsillos se resistan notablemente.

Pilar Narvi6n, escritora cuya calidad profesional y humana queda fuera de toda duda, recomienda en uno de sus artículos, aunque de forma quizá indirecta, esto que yo recomiendo. Recurrir primero a la «mentalización». Soy gordo pero soy feliz, y ese buen humor explica las delicias de un buen carácter.

Yo soy quien soy, y el mayor disparate es querer ser otro distinto. Gordo, flaco, guapo, feo o con largas melenas, que dicho sea de paso tienen también su buen trago. «mentalícese, mírese al espejo, sea inteligente y adore su físico y diviértase con él porque no le van a dar otro.

R.P.C.

¿ Que le parece la construcción de un AEROPUERTO en Ciudad Real ?



Esto le dará mucha vida y por lógica, puestos de trabajo, a la vez que nos representará como Castilla La Mancha.

Angel



Lo considero como un complemento al AVE, lo que dará importancia a la ciudad.

Claudio



Lo considero no conveniente para C. Real, por estimar que actualmente no sería rentable para la ciudad.

Fabian



Todo lo que sea dar vida a C.Real, lo considero bueno, ya que ello nos dará puestos de trabajo tan necesarios para todos.

Hilario



Nos aumentará el comercio y la industria, y por tanto beneficios para nuestra capital y provincia.

Juan



Me parece muy bien porque se desarrollarán muchas actividades, derivadas del mismo, dando puestos de trabajo directos e indirectos.

Baltasar



Muy bien, por la categoría que representa para C. Real, siendo positivo para todos.

Milagros



Estupendo, pues considero que la capital va tomando auge para ello.

Anastasio



Me parece superior, pues nos dará categoría en todos los aspectos.

Emiliano



Muy bien, por que dará puestos de trabajo a la ciudad, a la vez que la engrandecerá.

Servando

CON SENTIMIENTO

" ENSUEÑOS "

El tormento es mi castigo,
si matas mis pensamientos,
vivir sin vivir contigo
más que castigo, es tormento.
Quisiera ofrecerte todo
y es nada lo que yo tengo.
Anoche soñé contigo
y llegó el amanecer
y si soñar es pecado,
te juro que yo pequé,
te sentí cerca, muy cerca,
sentí el calor de tu aliento

y sentí como tus labios
igual que susurra el viento,
me hablaron de tu querer
y te ofrecí tantas cosas
y nada puedo ofrecer.
Te vi saltar entre nubes,
coqueteando orgullosa
y vi moverse tu talle,
como se mueve en su tallo
la más presumida rosa.
Y si soñar es pecado,

te juro que yo pequé,
pues yo te quería alcanzar
y no me podía mover
y tu cantarina risa,
hizo despertar mi sueño
y apreté fuerte los ojos,
en aquel amanecer ...
Y volví a soñar contigo
y yo volví a prometer.

M. de Morales

S.A.C. - ESPAÑA

FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN
LOGOPEDIA / ENFERMERÍA
MEDICINA GENERAL Y GERIÁTRICA

La **PRIMERA EMPRESA** de **SERVICIOS**

a **DOMICILIO** para **C. Real**

División de Ayuda a Domicilio :

SERVICIO de AYUDA a DOMICILIO
SERVICIO DOMÉSTICO / LIMPIEZA
CUIDADO de ANCIANOS / CANGUROS
CUIDADO de ENFERMOS en HOSPITALES



9 2 6

2 3

1 1

7 4

¡¡ Más de 400 familias en la provincia ya nos conocen !!

Solicite Información PERSONALIZADA

S.A.C.-ESPAÑA, S.L.L. / PLAZA MAYOR, 14 - EDIF. ALCOR, 1º B-1 * C. REAL



REVISTA "NOSOTROS"

COLABORAN



Excmo. Ayuntamiento
Ciudad Real