

revista independiente

para gente independiente

NOSOTROS

Nº 6 - Agosto - 99



**INTERNET
y los Mayores**

**Ciudad Real :
¿AUTOBUSES?**

**Escapadas :
Ribadavia**

**Aniversario :
San Juan
de Ávila**

**Nuestra
PATRONA**

**ACCIDENTES
DOMÉSTICOS**

Fotografía : Pandorgo

DE TODO UN POCO

◆ **El abuso de Alcohol** hace que aumente la resistencia al flujo sanguíneo y puede provocar trastornos en el aparato circulatorio, tales como Infartos de Corazón, Infartos Cerebrales, ...

◆ **Parches de Nicotina.** Es uno de los tratamientos más eficaces contra la adicción al tabaco, ya que la sustancia adictiva pasa a la sangre a través de la piel sin provocar dependencia.

◆ **Los Perros Guía** que conducen a los invidentes reconocen las señales luminosas de los semáforos no por los colores, pues ven en blanco y negro, sino por la posición de las luces.

◆ **Los autobuses de Irán** tienen secciones separadas para hombres y mujeres, con el fin de evitarles el pecado de rozarse.

◆ **Unos cuantos dientes.** El pez-gato tiene 9.280 dientes.

◆ **Humos y Niños.** Los niños expuestos al humo del tabaco son 5 veces más propensos a sufrir trastornos respiratorios.

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
- * Asociación Contra el Cáncer
- * Patronato de Minusválidos de C. Real
- * Asociación de Amas de Casa, Asoc. de Viudas, Asoc. de Alzheimer, Peña Flamenca, Asoc. Amigos del FFCC, ...

S U M A R I O

3 EDITORIAL

Rincones de Mi Mancha 4

5 Saber un poco más

Perfiles Manchegos : San Juan 6

6 Escapadas : Ribadavia

Un poquito de Historia 7

9 Rincón de la salud

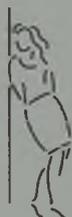
INTERNET y los Mayores 10

11 Sentidos y Sentimientos

Temas Locales / Comer Bien 12

14 Último Rincón : La pateja...

Tú Opinas / Poesía 15



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

EDITORIAL

No ha mucho tiempo, cual diría el buen Sancho, nuestra ciudad era conocida en la provincia como la «Capitaleja», sus muchas calles empedradas, sus casas de una planta y otras muchas deficiencias, hacían que sus habitantes se sintieran vivir en una capital de provincia que quería y no podía, de ahí, ese diminutivo cariñoso de «Capitaleja».

Pero aún contando con la falta de tantas cosas, nuestra muy querida ciudad, tenía para sus habitantes algo muy primordial y de suma necesidad para estos, que hoy en la actualidad en una capital moderna, que progresa día a día y con brillante futuro, carece, aquella tenía servicios públicos, que hoy han desaparecido en su totalidad.

Queremos recordar aquellos situados en la Plaza del Pilar, que por motivos de las aguas subterráneas se inundaban con frecuencia, teniendo que ser clausurados definitivamente, posteriormente se contaba con otros «Servicios Públicos» en el Parque de Gasset, también clausurados y más recientemente los existentes en el Prado, igualmente fuera de servicio.

Todo ello nos hace preguntarnos a «NOSOTROS», ¿Es que el hacer «pi - pi» y otros menesteres, ya no se lleva, ya no está de moda, es de Carrozas?. Suponemos que ha pasado desapercibido para nuestros Gobernantes, pues ningún partido en las últimas elecciones, lo llevaba en sus programas (se olvidaron) y ello nos hace pensar en que, tal vez, ya no se lleve este tipo de «Servicios» que dicen mucho de higiene y limpieza en las ciudades, sin olvidar su importancia, por la necesidad que representa para el ser humano, pues su carencia nos obliga en infinidad de ocasiones, tanto a oriundos como a visitantes a solicitar el favor de los dueños o empleados de los establecimientos de bebidas, entiéndase bares o tabernas, al acceso a sus servicios privados, que a veces si no se realiza una consumición (no en todos los casos) te manifiestan con su educación que el «servicio» se encuentra averiado y si consumes cada vez que necesitas el servicio en muchas ocasiones resulta más difícil hacer «pi - pi» que buscar un aparcamiento par el coche.

Y «NOSOTROS» nos seguimos preguntando ¿No resulta más económico construir un «servicio público» llamado «Urinario» que construir un aparcamiento para coches y encima... no abajo pues puede ser subterráneo?.

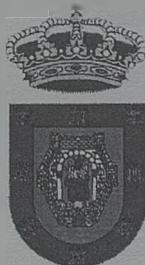
Solo es cuestión de estudiar emplazamientos ... por lo demás resultan necesarios y si lo piensan, también dan puestos de trabajo.



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).



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

RINCONES DE MI MANCHA

Hoy, TOMELLOSO:

Es imposible resumir en pocas líneas su historia. Su repoblación (íntimamente relacionada con las Cañadas de la Mesta) está marcada por APARICIO QUIRALTE y MARTÍN SÁNCHEZ, allá por el año 1.530, alrededor de un pozo hondo situado en importante encrucijada de veredas y camino real.

La aldea de Tomelloso se encontraba, desde sus orígenes, bajo la jurisdicción de la villa de Socuéllamos. Tras un primer intento fallido de obtener la independencia, en 1589, no será hasta 1764 que Carlos III la conceda formalmente.

A partir de aquí avanzó hasta convertir una paramera estéril en la ciudad próspera y culta que pueden contemplar. Es patria de grandes pintores, literatos y poetas de fama mundial.



Un panorama de miles de hectáreas de viñedos, circunda la ciudad y en medio de ellas pueden admirarse sus pétreos y cóncavos bombos, arquitectura popular rural que se identifica en los castillos celtas.

La calidad de sus vinos ha sido reconocida, con importantes premios nacionales y europeos. Les recomendamos que no abandonen Tomelloso sin visita obligada a sus **tradicionales bodegas horadadas en el subsuelo** y la **más grande cooperativa vinícola de Europa** («Virgen de las Viñas»).

Importante también es para Tomelloso el cultivo de productos hortícolas, destacando el melón, de excelente calidad, que distribuye dentro del mercado nacional e internacional. Llegando a comercializar entre 22 y 30 millones de kilos por temporada.

El recorrido por sus largas y anchas calles, la capacidad generosa de acogida de sus habitantes, la visita a su edificio emblemático «La Posada de los Portales», el museo de pintura «Antonio López Torres», el museo del carro con su magnífica colección de carruajes y aperos de labranza, así como su típico bombo y su Ayuntamiento, que alberga una importante colección de Francisco Carretero e interesantes fondos pictóricos, constituyen lo más destacado que Tomelloso puede aportar al visitante.

"POSADA DE LOS PORTALES"

Declarada monumento histórico artístico, se trata del **edificio más emblemático** de la ciudad, localizada en la plaza de España.

Originaria de la segunda mitad del siglo VII, cumplió sus funciones de albergue de viajeros y caballerías hasta finales de los años 60, siendo posteriormente adquirida por el ayuntamiento.

La Posada conserva su estructura original, con su característica fachada de baluastres torneados, levantados sobre un soportal formado por cuatro columnas toscanas y dos pilares. En su interior se han conservado el antiguo hogar y las vigas de maderas en el techo, propia de la arquitectura manchega.



FIESTAS

ROMERÍA: El último Domingo de Abril se celebra la Romería en honor de la Patrona de Tomelloso, la Virgen de las viñas, en el santuario de Pinilla.

FERIA Y FIESTAS: Del 24 al 30 de agosto tiene lugar la feria y Fiestas de Tomelloso, una de las más importantes de Castilla-La Mancha. Se trata de una semana vivida a un ritmo trepidante. Dentro de las manifestaciones culturales, las fiestas se abren con la celebración de un destacado Festival Internacional de Folklore, mientras que en el Certamen Literario «Fiesta de Letras», con un reconocido prestigio ganado en su casi medio siglo de existencia, es el acto que cierra magníficamente nuestra la feria.

CARNAVAL: Lo más destacado, el Desfile de Comparsas Escolares, en el que participan casi dos mil niños, padres y profesores, con un despliegue de imaginación y colorido que le ha hecho ser declarado de interés turístico regional.

SABER UN POCO MÁS

AÑO 2000

En Greenwich (Inglaterra), el denominado hogar del tiempo, pues es el punto del meridiano 0, se va a celebrar un gran festival con motivo de la llegada del nuevo milenio. Allí se ha instalado la Cúpula del Milenio, una inmensa carpa (del tamaño de dos estadios de fútbol) donde tendrá cabida todo tipo de atracciones y exhibiciones con motivo de la llegada del año 2000, y durante todo este año podrá visitarse, por lo que se espera que lleguen a 12 mill. los visitantes de todo el mundo.

PARECEN HUMANAS

Investigadores japoneses han desarrollado prótesis, a base de Silicona y Vinilo, que imitan de manera perfecta los miembros humanos, piernas, manos, orejas, mamas,..., incorporando incluso distintas tonalidades.

SEGURIDAD OLFATIVA

Serán capaces de detectar sustancias como el mercurio, monóxido de carbono,... y que en breve saldrán al mercado, teniendo infinidad de aplicaciones domésticas, tales como detectar fugas de gas. Hablamos de unos Chip, o sea, microsensores electrónicos, capaces de hacer todo esto, y que contribuirán de manera importante a nuestra seguridad y la de nuestros hogares.

ANALFABETISMO

Aún existen muchas personas en el mundo que no saben leer y escribir. Casi mil millones, de los que 2/3 partes son mujeres.

De éstos, 875 mill. son adultos, y 130 mill. niños, a lo que hay que añadir los 20 mill. de escolares que abandonan las escuelas antes del cuarto año.

La **PRIMERA EMPRESA**
de
SERVICIOS 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

MEDIO EN SERIO, MEDIO EN BROMA

MIS CONVERSACIONES CON EL CIGARRILLO

Nunca me he sentido antípoda con la soledad. Confieso que tampoco me ha privado la masificación, pero siempre me ha gustado tener con quién hablar, mantener una conversación en una reunión de buenos amigos como algo sumamente agradable. Pero como la naturaleza humana a veces se transforma también me gusta, quizás por razones de salud o «mantenimiento en forma» a mi edad, darme largos paseos en solitario que a la vez que aligera la circulación sanguínea te puede permitir permanecer unos cuantos años más en este hermoso planeta; pero tampoco en estos casos voy completamente solo. Me acompaña cuando menos mi paquete de cigarrillos, que es el inseparable amigo (¿) de muchos hombres y ahora también de bastantes mujeres.

En la última caminata que solemos dar se ha quedado seriamente de la campaña que a todos los niveles se viene haciendo brutalmente contra él, sacando a colación incluso en las propias cajetillas, el peligro de su uso, o mejor dicho que su abuso puede acarrear a la salud. Desde un punto de vista imparcial reconoce que la sociedad tiene su buena parte de razón, pero solamente una parte, ya que la otra debe reservarse al inmenso placer que a lo largo de los años produce en las personas los beneficios que le comporta. Yo le he contestado que así debe reconocerlo con humildad ya que raro es el día que no «cascan» unos cuantos por su culpa o se quedan malignamente tocados, y que si algunos... quiero decir algunos millones de personas seguimos rindiendo tributo a este vicio, es sencillamente por dos razones importantes: o porque no le hemos visto las orejas al lobo, o porque no tenemos la suficiente fuerza de voluntad para dejarlo, pero que todos coincidimos en que hubiera sido mucho mejor «no empezar».

Y aquí ya se ha despachado a su gusto. Me he limitado de sopetón dos refranes que hacen Ley: «Algo tiene el agua cuando la bendicen» y «De todo hay en la viña del Señor». Que no existe nada en el mundo que pueda calificarse en términos absolutos de MALO, como tampoco de BUENO.- Naturalmente tampoco me he encontrado de acuerdo con él diciéndole que eso huele a chantaje. Entonces antes de seguir con su defensa, se ha limitado a decirme ¿Y entonces, a qué esperas para tirar lejos de tí la cajetilla que llevas en el bolsillo y olvidarme de una vez? Yo también me he limitado a contestarle con cierta y culpable mansedumbre; lo he intentado varias veces pero al parecer pertenezco (por el momento) a ese segundo grupo que carece, al menos suficientemente, de esa fuerza de voluntad, pero que lo seguiré intentando con más entereza, porque considero que a mi edad (casi octogenario) me estoy jugando el tipo.

No se trata solamente de romper una lanza en favor del fumador, pero mientras no «pueda» prescindir de esta «amistad», no quiero romper del todo las hostilidades con el vicio, porque me podría entrar el «mono», y mis paseos serían entonces absolutamente «solitarios».

Y ya se ha vuelto a despachar: ¿No recuerdas -me dice- que fui yo quien te hizo perder aquella timidez siendo solamente algo más que un adolescente, para abordar aquella chica que tanto te gustaba y que te admitió el verte ya hecho un hombrecito con el cigarrillo entre los dedos, y que hoy es la madre de tus hijos? Me he callado porque en esta ocasión llevaba toda la razón.

Y continúa: ¿Tampoco recuerdas que cuando asistías a los partos de tu mujer, fuera del paritorio, no te volviste loco porque en una sola noche te «machacaste» un par de cajetillas. ¿qué hubiera sido de ti sin

me en tales circunstancias? También me tuve que callar porque igualmente había sido la salvación de mi sistema nervioso.

¿Y qué me cuentas cuando en el preámbulo de aquellos exámenes donde te jugabas tu porvenir, te lo

fumabas hasta el filtro, merced a lo cual pudiste dar la cara al Tribunal tranquilo y victorioso. Pues si me sigues fastidiando te diré que visto bajo ese prisma me debes hasta tu hermoso empleo. Tuve que achantarme igualmente.

¿Y sobre todo, te has parado a pensar los millones de salarios que genera mi cultivo a nivel mundial y miles de familias que no pasan hambre como consecuencia de ello. Entonces tenía una buena respuesta. Sí que lo he pensado; pero esas tierras han podido dedicarse a otros cultivos más benefactores, con los mismos resultados sociales.

Y permíteme te recuerde esos cigarrillos puros que te fumas mientras ves los partidos de fútbol en televisión... porque eso es ya «bocatti di cardinale. Y aún hay más y más y más, que ya no quiero dispararte porque nuestro paseo de hoy ha terminado. Más como amigos de verdad que somos desde hace unos 50 años no quiero traicionarte. Tú también llevas razón y me da un poco de pena tu falta de voluntad. Es la hora de terminar nuestra amistad. A tus años puede ser terrible para ti seguir manteniéndola y hasta te daré unos cuantos consejos para que puedas conseguirlo. Empieza fumando tabaco bajo en los dos productos nocivos que contiene. Después sigue con otro más bajo todavía, que también los hay. Acorta el número de cigarrillos diarios sin sobrepasar de 5 a 6. Después y antes que entre el invierno procura cortar y vive lo más que puedas, porque si no, puedes verle muy pronto las orejas al lobo.

Y ahorro yo, tabaco alabado y maldecido, me marcho con la gente joven que esos casi nunca fallan, y, ahora en los dos sexos. Seguirán subiendo las acciones de las tabacaleras.

Y Vds. a la vista de esta conversación saquen sus propias conclusiones.

R.P.C.



Recuerde que digan lo que digan, el tabaco provoca graves enfermedades, y mata miles de personas diariamente.

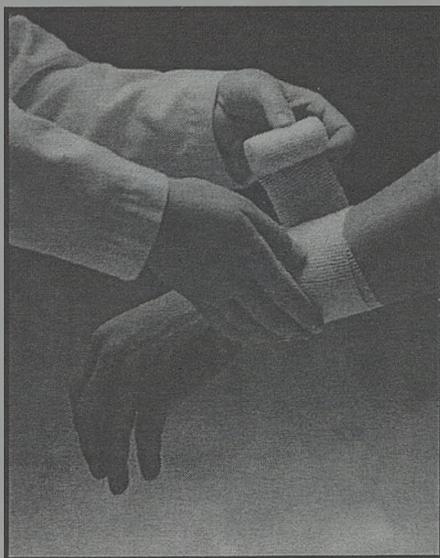
Las casas están hechas para personas que están en plenas facultades físicas y mentales, pero con el paso de los años se va convirtiendo en un lugar hostil y peligroso, y que rara vez se suele adaptar a las necesidades de sus ocupantes.

Por ello, a medida que se van perdiendo esas facultades, deberemos adaptar la vivienda a esa nueva realidad. Aún así, todos tenemos un cierto grado de predisposición a sufrir accidentes domésticos, entre los más comunes están las quemaduras, y las intoxicaciones, aquí se muestra cual puede ser esa primera reacción nuestra, tras la cual, avisaremos inmediatamente a los servicios de urgencia correspondiente :

QUEMADURA CALÓRICA

Si ha sufrido una quemadura provocada por una fuente de calor :

- Retirar el objeto del cuerpo.
- No tirar de los restos de ropa que estén adheridos al cuerpo.
- Enfriar la zona con agua.
- No romper las ampollas.
- No aplicar pomadas, ni cremas de dientes,...
- Cubrir la zona con gasas estériles.



QUEMADURA QUÍMICA

Si ha sufrido una quemadura por ácido, cal u otro compuesto alcalino :

- Lavar con abundante agua
- Retirar con cuidado ropa, anillos,...
- Cubrir la zona con gasas
- Identificar el producto.

QUEMADURA ELÉCTRICA

- No tocar al afectado hasta cortar la corriente.
- No acercarse a él si el suelo está húmedo (hasta cortar la corriente).
- Retirarle de la fuente eléctrica con material aislante, (madera, goma,....)

- Realizar maniobras de recuperación cardiopulmonar.

INGESTIÓN DE PRODUCTOS TÓXICOS

- Evitar el uso de braseros o estufas de combustión.
- Si se ha ingerido algún producto, identificarlo.
- Intentar sacar los restos del producto de la boca.
- Provocar el vómito, salvo en :
 - * Si está inconsciente, podría atragantarse.
 - * Si presenta convulsiones.
 - * Si ha ingerido petróleo o derivados.
 - * Si ha ingerido agua fuerte, ácidos,...
 - * Si hay algún producto extraño en la vías respiratorias.

Para evitar todo esto, podremos tomar medidas tales como identificar y retirar los productos peligrosos, proteger los radiadores, aislar las tuberías, revisar la instalación eléctrica regularmente, ... y todas aquellas medidas que un especialista podrá indicarle para situaciones particulares.

Angel Serrano. Fisioterapeuta



GARANTIZAMOS una atención
PROFESIONAL y de CALIDAD

Servicio de

FISIOTERAPIA

a Domicilio



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



NUEVAS TECNOLOGÍAS

INTERNET, ¿UN CAPRICHIO O UN ALIADO DE LAS PERSONAS MAYORES?



El pasado mes de Mayo, fue convocado por la Concejalía de Bienestar Social del Ayto. de Ciudad Real un curso de **Iniciación a la informática para mayores**. La aceptación fue todo un éxito y se desbordó el número de asistentes al cursillo. Por esta causa y en el intento de no perjudicar a nadie, se decidió dividir el curso en dos grupos y reducir el número de horas a la mitad, de manera que todos/as nos pudiéramos beneficiar.

Este curso no sólo fue un éxito inicial, sino que ha sido valorado muy positivamente por todos los/as participantes, que ya piden un segundo curso capaz de completar el programa previsto en un principio.

Y es que el ordenador es una pequeña máquina que se ha introducido en nuestras vidas sin remedio, convirtiéndose en algo tan cotidiano como el teléfono o la televisión. En la realidad actual, es difícil que transcurra un solo día en el que no oigamos hablar de INTERNET, o en el que "alguien" no haga referencia a una **dirección de correo electrónico**, o a una **página web...** pero, ¿qué son exactamente todas estas **palabrejas** que nuestros nietos y nietas manejan con tanto dominio? ¿son acaso algo vetado para nosotros/as y que sólo tiene que ver con cosas de jóvenes?. Evidentemente NO.

Sin duda **INTERNET ofrece para las personas mayores muchas más ventajas**, si cabe, que a los/as jóvenes que tienen más movilidad y accesibilidad ante las cosas. Desde una pequeña pantalla, en el propio domicilio se puede acceder a TODO. Ya no sólo en lo referido a compras podremos contactar con grandes almacenes, conocer sus productos y ofertas y comprar sin movernos de nuestro sillón, sino que además, podremos conocer noticias de primera mano, tener información sobre nuestros programas favoritos de TV, contactar con los organismos oficiales y las administraciones públicas, así como con las asociaciones, las ONGs y con cualquier persona o colectivo que tenga "algo que contar".

Si además, lo que queremos es **comunicarnos de una forma barata y cómoda**, podemos utilizar el ordenador para enviar una carta en segundos, a cualquier lugar del mundo, sin gastar papel, ni sobre, ni sello, al mismo precio con el que llamamos a correos para saber a la hora que van a cerrar. También en "la carta" podemos enviar fotografías, planos, incluso hablar viéndonos por la

televisión, mediante las famosas videoconferencias, que utilizan en TV y hacen que, **alguien desde su casa, pueda tomar parte de una tertulia o debate que ocurre a miles de kilómetros**, sin necesidad de desplazarse.

Otra forma de comunicación que se utiliza en internet son los **chat**. Estos **chat** son canales de comunicación, donde podemos hablar con cualquier persona del mundo que esté conectado/a a ese canal al mismo tiempo. También, hay gente que queda un día a una hora concreta, en un canal determinado, para poder mantener una conversación entre varias personas que se encuentran en cualquier lugar del mundo, al mismo precio que si se telefonaran, en el mismo pueblo, dos vecinas.

Lo que no debemos creer nunca es que el acceso a **INTERNET** por el mero hecho de valerse del uso del ordenador es algo complicado o fuera de nuestro alcance. Los ordenadores son máquinas difíciles y complicadas si queremos construirlos, como ocurre con los televisores; pero para utilizarlos son los aparatos más sencillos, lógicos, fáciles e incluso tontos si les perdemos el miedo.

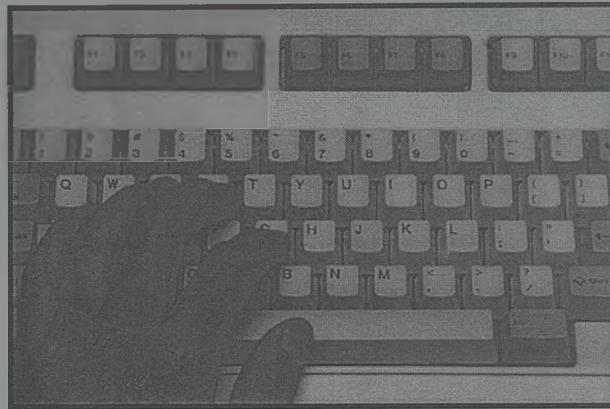
Lo cierto es que cada vez **INTERNET** es un medio de comunicación más rápido, seguro y barato, que posibilita mejorar la calidad de vida de todas las personas, pero especialmente de nosotros, los mayores, y no podemos dejarlo escapar. Además debemos reivindicarlo como algo nuestro, algo que nos beneficia.

Sin duda **INTERNET es tener una ventana abierta al mundo**, que nos permite no sentirnos solos/as ni limitados/as. Internet es nuestra mejor aliada si queremos mantenernos conectados al mundo que nos rodea, si queremos seguir estando al tanto de lo que ocurre y participar en ello.

P o r todo esto, os invito a perder el miedo, y lanzarnos a conquistar este mundo cibernético, pese a su argot cargado de extranjerismos y **palabrejas** que cada día nos son más cotidianas y pertenecen, sin duda al milenio que pronto estaremos.

!!! ÁNIMO !!!

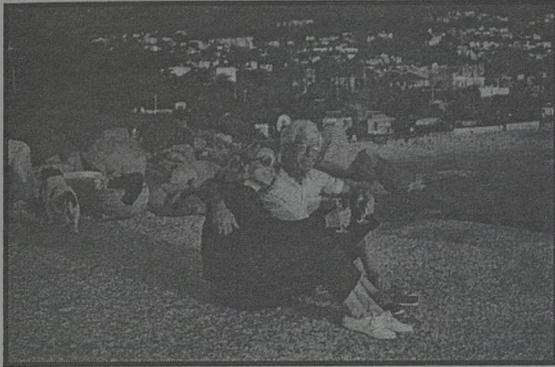
Juana G. Creus



SENTIDOS Y SENTIMIENTOS

Todos los humanos tienen sus cinco sentidos corporales y además sus sentimientos que al dimanar del corazón y a veces del cerebro, depende de las circunstancias en que se desarrollan los mismos.

Se pueden citar a modo de ejemplo, los sentimientos del placer, que provoca satisfacción y gusto al recibir los



acontecimientos que son agradables a la persona que las percibe; sin haber sido éste el causante de ellos, sino que han recalado en él, sin haberlos propiciados, tal como es el amor, que es tan extenso en sí, que hay infinidad de ellos, tales como el amor de madre, el de hijo, hermanos, abuelos, etc. y el más importante según se mire es el de esposos, que en él se concentran todos ellos o casi todos.

Como haber, hay tantos amores que son innumerables según se miren, por citar algunos de ellos "el platónico" que es uno en los que más cariño se pone, porque se idealiza tanto que al no poder expresarlo, se queda mudo y contemplativo ante quien o como se pretenda amar.

El otro amor que expresa oralmente y que de ser correspondido resulta un gran placer, o amargura si no lo es. El de madre es tan sublime, que todo lo da sin esperar recompensa, es tan desinteresado que ninguno puede igualarlo.

El amor o cariño de los padres, si han sido buenos hijos para éstos, es grandioso también el sopesarlo; y queda el de los hermanos aunque sea hermoso hay a veces diferencias entre algunos de ellos, pero son los menos. El del abuelo es un cariño más tierno si cabe que los otros porque se combinan todos al ser la base de la vida en que se recopila todo lo demás.

El de esposo, según quien los vea desde un punto de mira, resulta grandioso y es el gran compendio de todos ellos, aunándolos en uno sólo y único.

Hay más amores, como el del dinero, avaricia, envidia, fraternidad, amistad, etc., los cuales forman parte de la vida; y que es necesario escoger los buenos sentimientos para lograr la satisfacción de vivir con plenitud la existencia que naturalmente nos es dado el vivirla con gran paciencia y saborear para distinguirlos.

Hay quien vive pensando en el provecho propio y deja al lado el de los demás, por ello no puede resultar satisfactorio el suyo, cuando se apropia del que le corresponde a otros "esto es avaricia".

El caso muy contrario al antes referido, es aquel que cede entre otros parte que le corresponde, y esas personas al recibir esta ración extraordinaria se sienten más alegres y felices por ello, el llamemos donante espléndido que al hacer entrega al prójimo, ve como están contentos y él por el contagio disfruta también en partida doble, a esto se le puede llamar desprendimiento de bienes morales y físicos dando lugar a la paradójica frase "no es más rico y feliz el que más tiene, sino el que menos precisa usar para sentirse pagado por la vida".

Aquel que se conforma con poco y que obtienen de la vida diaria todos los bienes necesarios, vive en un plano que le resulta alegre y feliz. Por tener ese complejo, se le puede definir como de inferioridad que a la larga le resulta agradable al ser recompensado con la noticia de que su modo de pensar, el prójimo le ha asignado todo su valor neto y en total por estar conforme al final le asignan la bella nota de "sobresaliente" por haber vivido y obrado en el más estricto sentido de su ecuanimidad.

Haz el bien y no mires a quien, saborea los bienes corporales y espirituales en una medida discreta, que si te atracas te pueden originar un cólico por el abuso de los mismos.

José Luis

MULTISERVICIO
ÁBACO
multi • servicio

◦ albañilería ◦	◦ fontanería ◦
◦ carpintería ◦	◦ cristalería ◦
◦ electricidad ◦	◦ persianas ◦
◦ rotulación ◦	◦ cerrajería ◦
◦ pintura ◦	◦ escayola ◦
◦ pulidos ◦	◦ limpieza ◦
◦ tapicería ◦	◦ abrillantado ◦

☎ 926 25 00 51

ÁBACO MULTISERVICIO

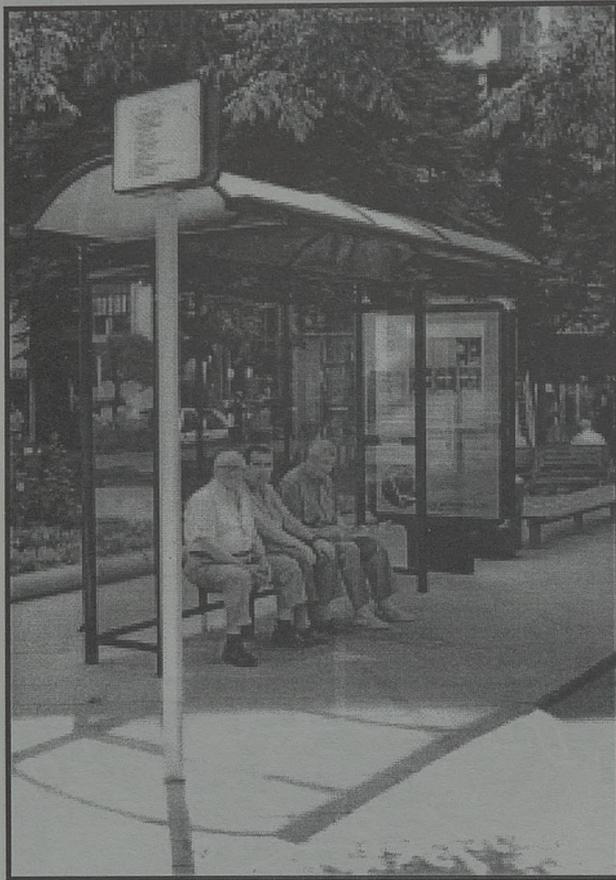
Plaza Mayor, 14 - 1º B-1 * 13001 - C. Real

SAC ESPAÑA

CIUDAD REAL BUS

Hace algún tiempo nuestro compañero de redacción y buen amigo Luis Muñoz de Morales, se lamentaba en NOSOTROS de la falta de atención a los pensionistas en los transportes públicos, al haber dejado de facilitarles el bono-subvención en el propio bus y mandarlos a la cola de las ventanillas de la Caja Rural.

No hemos recibido explicación alguna por parte de nadie y todo sigue igual. ¡Qué frustración!. Pero hay más: En épocas en las que los transportes aéreos funcionaban, llenaron los campos de carteles con el slogan «Con Iberia ya hubiera llegado».



Cuando en Ciudad Real esperamos el bus que nunca llega, se nos ocurre igualmente pensar: «Andando, ya hubiéramos llegado».

En una de estas largas esperas, un matrimonio, ya mayor, que vino a conocer la ciudad atraído - comentaban ellos- por la promoción que se hace, descartaron fijar aquí su residencia ya que, plano en mano, les costaba entender como se resignaba la gente a vivir en ghettos, quienes habitaban en barrios periféricos o en los anejos, con escasísimos y tardíos transportes, que por añadidura no circularan los domingos. Ah, comentó otro de la «espera»: «En los anejos no hay buses urbanos, solo el de línea que recorre varios pueblos una vez al día, menos festivos, claro». Anda, dijo una señora: «Han traído nuevos vehículos, acondicionados para minusválidos, pero han quitado sábados y domingos la línea del AVE, que era la única que funcionaba los festivos». ¿Acaso -digo yo- no viajan éstos en domingo?

¿Ciudad Real? - No, gracias - terminó diciendo nuestro matrimonio, mientras abandonaban, malhumorados, la parada.

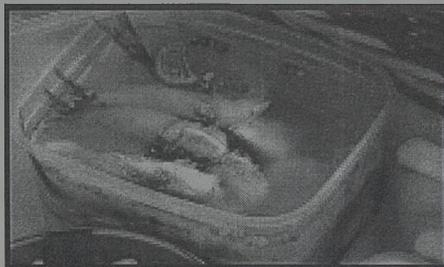
Desde el artículo de Luis hasta el presente comentario, se observa la necesidad de:

- Que no manden a los ancianos a las colas de la Caja Rural. Se les molesta y entorpecen a los demás.
- Hacer más corta la periodicidad de las paradas.
- Que circulen los domingos y festivos.
- Dotar a los anejos de servicio urbano.
- Ah, que cuando traigan nuevos buses, el escalón para subir

a los asientos sea más accesible, pues hay que tener una piernas muy sanas para sentarse tras salvar el enorme escalón con el que parece se pretende convertir a los artrósicos en minusválidos.

Desde la sana y constructiva crítica, solo trato de estimular y mover a quienes corresponda, para que la Ciudad sea más presentable y evitar así, en plena campaña de promoción, decepciones como la de nuestro matrimonio visitante, reflejada en su «¿Ciudad Real? - No gracias».

J. González Alache



SARDINAS EN ACEITE CASERAS

- * 16 Sardinas
- * 1 vaso de aceite de oliva
- * 1/2 vaso de vino blanco
- * 1/2 vaso de zumo de limón
- * 1 cucharadita de mostaza
- * Pimienta en grano y sal

1. Preparar el zumo de limón y colarlo. Verterlo en una cazuela con el vino, el aceite, la pimienta y la mostaza.

2. Retirar la cabeza y las tripas de las sardinas y limpiarlas bajo el grifo eliminando las escamas. Salarlas bastante y disponerlas en una fuente de manera ordenada.

3. Colocar la cazuela con la marinada al fuego, llevarla a ebullición y cocer 2 min. Verterla sobre las sardinas hasta cubrirlas, añadiendo más aceite si fuese necesario.

4. Dejar enfriar, cubrir con un film transparente y reservar en la nevera. Transportarlas en recipientes herméticos.

PELIGRO. PASO DE CEBRA

Si viéramos en nuestro caminar diario por las calles de nuestra querida capital, un letrero así, nos causaría suma extrañeza, pero si nos paramos unos instantes a pensar, llegaríamos a la conclusión de que dicho «letrerito» nos prevenía muy seriamente.

En un tanto por ciento muy elevado, la señalización de los pasos de «cebra» es muy deficiente (o se encuentran semiborradas o han desaparecido casi totalmente a los ojos del peatón, ni qué decir tiene que a la vista del conductor, sobre un vehículo en marcha, resulta casi imposible el detectarlas a no ser que se encuentran (valga la expresión) pisándolas con las ruedas y entonces lamentablemente, ya es tarde para detener el vehículo y...

Existen varios puntos negros a este respecto en nuestra capital considerados de (alto riesgo): hoy tocamos dos de ellos. Calle de Toledo a la altura de Estación Vía Crucis a la izquierda y Elisa Cendreros a la derecha. El paso de Toledo hacia la Isleta, para desde ésta caminar por la izquierda o por la derecha sentido Puerta de Toledo, se encuentra carente de toda señalización como tal Paso de Cebra existiendo únicamente los desniveles tanto en la Isleta como en C/ Toledo, el peligro de este cruce es (alto riesgo), pues el Stop de la C/ Vía Crucis con mucha circulación es altamente vulnerado (pensando que pudiera ser un Stop con semáforo ya que la circulación de Puerta Toledo al centro es constante en este cruce. Igualmente el cruce de Elisa Cendreros por esta parte existe desniveles, pero sin señales de Paso de Cebra (alto riesgo) por el peligro que representa el afluir dos direcciones a esta calle en su principio.

Existe una barandilla de hierro en la C/ Alarcos desde la altura de la Emisora de Radio hasta la esquina de la C/ Tinte (frente al edificio múltiple) con una puerta o hueco a

la altura de la Optica y frente al Hogar del Jubilado como otra puerta de iguales características en la valle de la puerta del citado Hogar. Por dichos huecos cruzan a diario infinidad de personas mayores en ambos sentidos, sin que las calzadas (dos) separadas por una Isleta, se encuentren dotadas de señalización alguna para cruzarlas y pensando «nosotros» nos preguntamos **¿no sería mejor señalar debidamente estas dos calzadas, o en su caso cerrar los huecos o puertas?** Pues ahora al cruzar tal como están, significa en una calzada mirar hacia la izquierda y posteriormente en la segunda a la derecha y viceversa en sentido contrario y ello hacerlo con suma atención pues la menor distracción le cuesta la... al sufrido peatón.

Sería lamentable que ocurriera alguna desgracia en estos puntos citados, como en otros que ya citaremos, por la falta de señalización en nuestra ciudad que si de verdad queremos que progrese, debemos comenzar a ofrecer a sus vecinos una ciudad, limpia, debidamente señalizada para un mejor desarrollo de su tráfico vial en beneficio de conductores y ante todo de sus peatones, consiguiendo con ello, las mejores críticas de aquellos que nos visitan a diario y que justamente, también merecen lo mejor.

No podemos pensar que el gasto que pueda suponer la pintura reflectante a nuestro municipio pueda desequilibrar el presupuesto municipal, por ello pensando y pensando «nosotros» llegamos a la conclusión de que pronto una estupenda señalización veremos en nuestras calles y ello nos hará olvidarnos de una moraleja que decía mientras no se señalice, lo que sigue:

Moraleja.- Cuando cruces por cualquier Paso de Cebra, realízalo con prudencia, pues un fallo en estos pasos, te juro te lleva a Urgencias.

M. de Morales

" A MI PATRONA "



Ciudad Real está impaciente, por querer felicitarla y llegó el quince de agosto en soleada mañana. La Señora está tranquila en su carroza de plata y serán miles los fieles que pasarán a adorarla. Será cuando el Sol se ponga cuando más brille su cara y con sencillez de madre, que a todos sus hijos ama pasará por nuestras calles entre barales de plata.

Y ya suenan los cohetes, se oye el tañir de campanas, suena el himno nacional, la Señora está en la calle, salió de su Catedral y el pueblo lanza mil vivas a su madre Celestial. Que belleza tan serena, tiene mi Virgen del Prado y que mirada tan dulce regala a su pueblo amado, que la contempla entre velas, con fervor de buen cristiano. Que Linda va mi Patrona, que preciosa es la del Prado, que Manchego al ver su cara, sin querer no pide algo y tu divina Patrona, a todos va escuchando. Yo también pido lo juro, con todo mi corazón, que el pueblo de Ciudad Real, le dejes tu bendición.

Ya vuelve de su paseo, ya vuelve a su Catedral, ya ha dejado entre sus fieles su amor y su gran bondad. Ya la pasan entre vivas y una traca colosal, le dicen mil veces guapa, ya regresa mi Patrona de nuevo a su Catedral. Viva mi Virgen del Prado que es mi madre Celestial.

M. de Morales

ÚLTIMO RINCÓN

La "PATEJA" de la Sartén

En la fiesta mayor del pueblo un matrimonio amigo nos esperaba para comer. A nuestra llegada asistimos, sin proponérselo, a un dialogo «doméstico» que finalizó cuando todos estábamos en torno a la sartén, donde nos preparaban una sabrosa caldereta.

Guisas bien - le decía el marido a su mujer -, pero no sé como te las arreglas que, al apartar, le das a la «pateja» de la sartén y «erramas» el caldo...

Era verdad, un ama de casa tan encantadora, tan amable con todos, tan bien que guisaba, pero al final...

Cuantas veces en la vida «guisamos bien», lo tenemos todo a punto, hubiéramos hecho algo grande, bueno o bello, pero no sabemos imprimir a nuestras actuaciones el esmero o elegancia que en su toque final necesita una obra bien hecha.

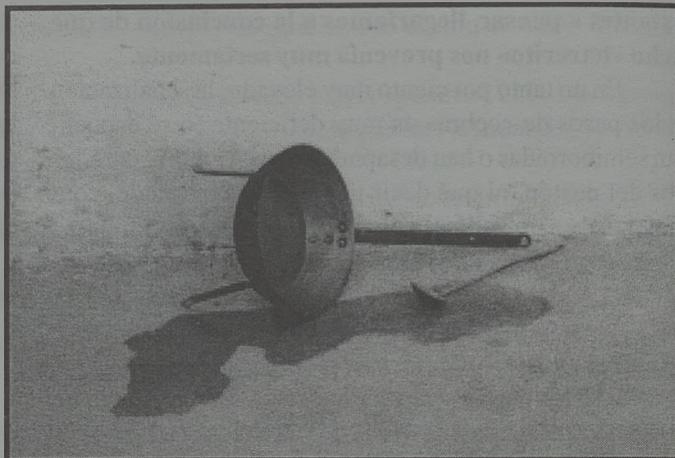
Como nuestra amiga, a veces, sin querer, le damos a la «pateja» y decepcionamos a gentes que esperaban más de nosotros, que habían depositado su esperanza en nuestra actuación que veían ya un final feliz en nuestro comportamiento o estrategia hacia ellos.

Por vía de ejemplo, podemos afirmar que le damos a la «pateja» y desilusionamos, por tanto, a los demás:

- Cuando damos confianza y gastamos bromas y cortamos luego a nuestro interlocutor en seco, no tolerando las suyas.
- Si perdemos la paciencia con los demás, después de haber escuchado su conversación.
- Si invitamos eufóricos en un bar y no sabemos luego aceptar la invitación del otro cuando tiene oportunidad de corresponder con sinceridad ilusionada.
- Cuando herimos los sentimientos de los demás al ridiculizar sus principios o ideas. Peor aún si acentuamos la tensión provocada con insultos o blasfemias.

Hay un largo ecétera, en el que cada uno encontramos nuestra personal manera de dar a la «pateja» y así podemos evitar que se vierta el caldo de nuestra diaria convivencia. Sería lamentable no culminar algo felizmente por falta de ese toque final que necesita.

J. González Alache



H

Sherlock Holmes y el Dr. Watson se fueron en un viaje de camping. Después de una buena comida y una botella de vino se despidieron y se fueron a dormir. Horas más tarde, Holmes se despertó y codeó a su fiel amigo:

U

- Watson, mira el cielo y dime que ves...

Watson contestó:

- Veo millones y millones de estrellas...

- ¿Y eso que te dice?

M

Watson pensó por un minuto...

- Astronómicamente, me dice que hay millones de galaxias y potencialmente billones de planetas.

- Astrológicamente, veo que Saturno esta en Leo..

- Cronológicamente, deduzco que son aproximadamente las tres y diez.

O

- Teológicamente, puedo ver que Dios es todopoderoso y que somos pequeños e insignificantes..

- Meteorológicamente, intuyo que tendremos un hermoso día mañana... ¿y a usted que le dice?

R

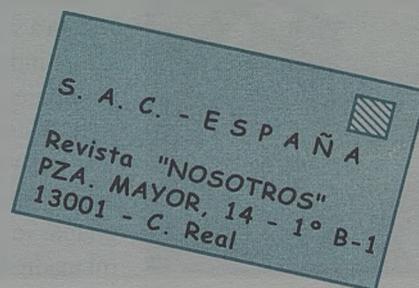
Tras un corto silencio, Holmes habló :

Watson, eres un ceporro,..... nos han robado la tienda de campaña.

BUZÓN DEL LECTOR

Esta publicación está abierta a todas aquellas sugerencias, opiniones, artículos de quejas o denuncias que cada uno quiera comunicar al resto de ciudadanos.

Para ello, la Revista NOSOTROS ofrece un espacio reservado a todas vuestras aportaciones, que deberéis dirigir, firmadas, a la dirección que se indica a continuación.



UN DÍA CUALQUIERA

Hoy mayores, opinan :

¿ Le gustaría que volviera a celebrarse la Batalla de Flores, durante las Fiestas de la capital ?



Me agradecería por recuperar tradiciones populares y confraternidad entre los pueblos.

Manuel



Que volviera a celebrarse, siempre que la misma, se desarrollase como su nombre indica, entre flores y confetis.

Angel



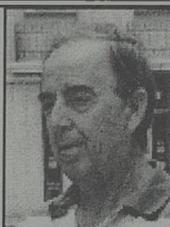
Me parecería estupendo, por verse realzada nuestras Ferias y Fiestas, con la visita de tantas bellezas provinciales.

Andrés



Un gran reclamo para nuestras Fiestas, por la belleza de sus carrozas y el gran ambiente que se disfrutaba.

Angel



Aparte de la gran vistosidad de sus carrozas, se beneficiaría el comercio de la capital, por la gran afluencia de visitantes.

Tomás



Atraería muchos visitantes a nuestras Ferias y Fiestas, dada su vistosidad.

Josefina



Engrandecerían las Fiestas, al considerarse el día de la Provincia.

Germán



Disfrutaría Ciudad Real, y quienes nos visitan, por darle un gran ambiente.

Carmen



Me agradecería mucho, por ser uno de los días más alegres y vistosos.

Angel



Me gustaría mucho, por considerarla una bella tradición en Ciudad Real.

Loly

CON SENTIMIENTO

« El Anillo »

Quise grabar el anillo,
con mi mayor ilusión,
con algo que te dijera,
lo que siente un corazón.
Pensé en tu nombre,
en el mío
y al final fundí los dos,
en el crisol de la vida,
con una palabra, AMOR.
Si ahora tú, pones la fecha
somos felices los dos.

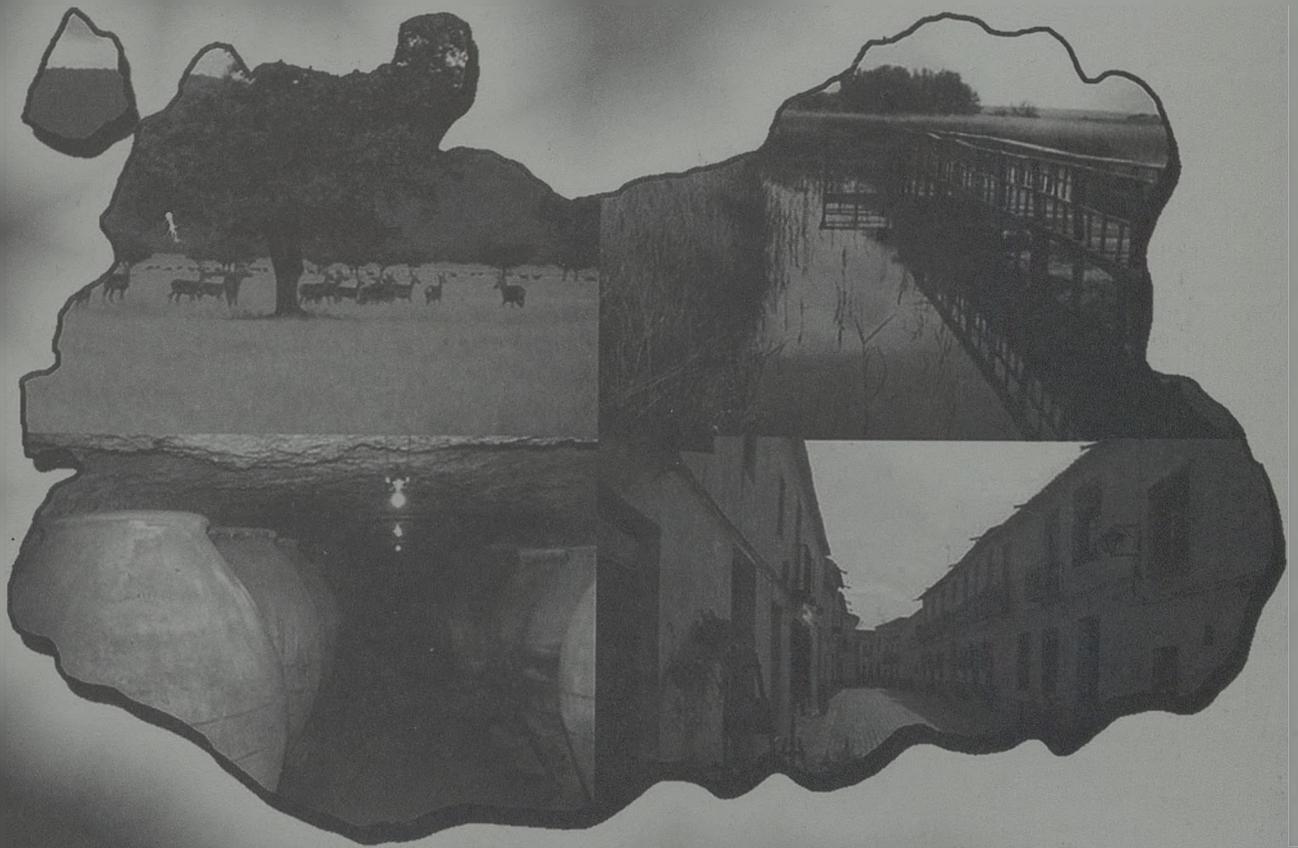
M. de Morales

« IMPOSIBLES »

Es imposible vivir en el recuerdo,
porque imposible es paralizar la vida.
Es imposible amar, por tiempo contratado
por que el AMOR no conoce Leyes.
Es imposible opinar del más allá,
si la Fe la desconoces.
Es imposible saber lo que el Mayor,
pues el tardó años en saberlo.
Es imposible que dejes de fumar,
si careces de fuerza de voluntad para ello.
Es imposible, soñar con imposibles,
que se hagan realidad.

M. de Morales

VIVE NUESTRAS FIESTAS CON RITMO Y DISFRUTA DE TODOS LOS RINCONES DE ESTA PROVINCIA



**DIPUTACIÓN
PROVINCIAL
DE CIUDAD REAL**

