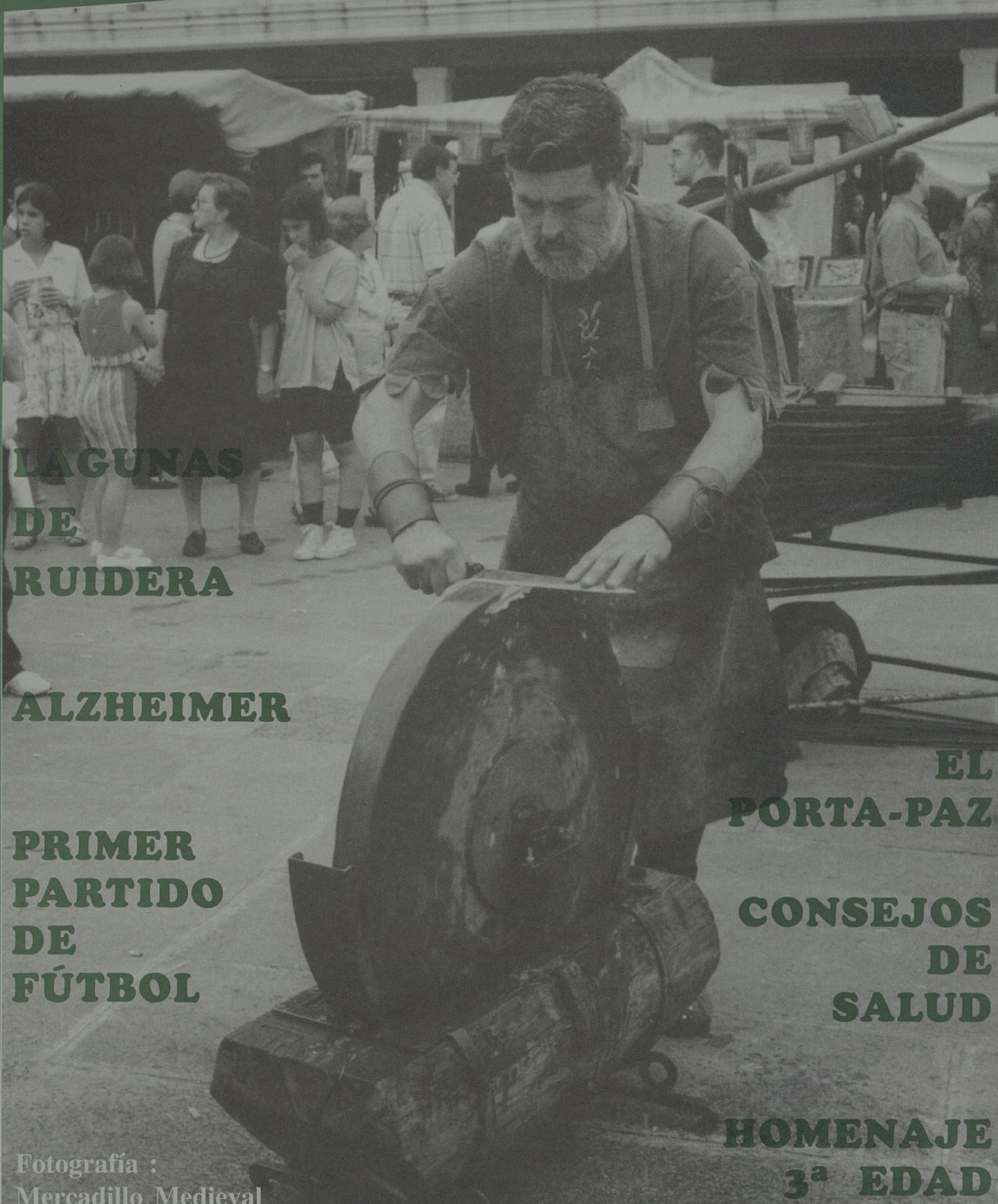


revista independiente
para gente independiente

NOSOTROS

Nº 5 / Especial Verano - 99



**LAGUNAS
DE
RUIDERA**

ALZHEIMER

**PRIMER
PARTIDO
DE
FÚTBOL**

Fotografía :
Mercadillo Medieval

**EL
PORTA-PAZ**

**CONSEJOS
DE
SALUD**

**HOMENAJE
3ª EDAD**

DE TODO UN POCO

¿Que nos ha traído el espacio?

- ◆ **Película Antirravado.** Una especie de barniz que protege las superficies plásticas en el espacio, ahora se usa en las gafas.
- ◆ **Termómetro por Infrarrojos.** Se inventaron para vigilar la salud de los astronautas, ahora se utilizan, permitiendo medir la temperatura en dos segundos introduciéndolos en el oído.
- ◆ **Desinfección.** Los hospitales e industrias de alta tecnología utilizan los mismos sistemas de desinfección que los utilizados para los vuelos espaciales.
- ◆ **Mantas espaciales.** Para reflejar las señales de radio y aislar los vehículos espaciales se utilizaba una capa metálica con una película de plástico. Hoy se fabrican mantas con este material, que retiene el 80% del calor del cuerpo humano.
- ◆ **Fotografías espaciales.** Gracias a ellas se han podido descubrir ciudades perdidas, como Ubar, en el desierto de Omán.
- ◆ **Sin Cable.** La empresa Black&Decker inventó una taladradora sin cable para recoger rocas lunares. Hoy todo el mundo puede tener una.
- ◆ **Comer Sano.** Los sistemas de cocción y embalaje de alimentos estériles para los vuelos espaciales, hoy son aplicados en toda la industria alimentaria, al igual que los sistemas de potabilización de agua.

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

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, ...

SUMARIO

3 EDITORIAL

Rincones de Mi Mancha 4

5 Temas locales : Mini-golf,...

Perfiles Manchegos 6

7 Un poquito de Historia

Buzón del Lector 8

9 Enfermedad de Alzheimer

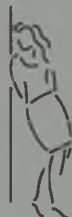
El Envejecimiento` 10

11 Homenaje Tercera Edad

Escapadas : Matalascañas 12

14 Último Rincón : La roca de...

Tú Opinas / Poesía 15



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	Cibutano Tf. : 926 223510
C. Pilar - 926 221954	Gas CLM Tf. : 926 254972
Policía Local - 092 Nacional - 091	Urgencias : 926 230058
Guardia Civil - 062	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

PERFUMES

Que sería a veces me pregunto, de la inspiración de los poetas, sin la mujer y la flor y que sería del olfato sin poder disfrutar del dulce perfume de las flores.

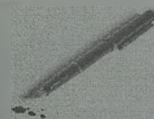
El ser humano buscando la perfección de las cosas, ha logrado que la flor mediante ingeniosos injertos, llegue a mejorar su bella imagen, dando a la flor hojas más desarrolladas, colores de mayor o menor intensidad, pero no con ello puede conseguir, lo que la naturaleza dio a la flor en exclusiva, perfume, divino perfume, que invade nuestros sentidos cuando lo aspiramos. Que reconfortable se siente nuestro olfato cuando lo percibe en una limpia mañana de abril o mayo ... que dulce es el perfume de las flores. Recuerdo uno de los perfumes, que aunque sólo sean quince días al año, tienen en intensidad el perfume de las lilas, y no olvidemos el dulce aroma de las rosas o el intenso perfume del clavel y tantas y tantas otras que recuerdo con nostalgia.

Hagamos un alto en nuestro paseo entre las flores y pensad por un momento conmigo, para preguntarnos ¿Que pasa que hasta la flor va perdiendo su perfume?. Serán los abonos que fertilizan las tierras, para conseguir eso que dicen que «una imagen vale más que mil palabras» y solo deseamos cuidar la imagen y descuidar su interior, que para nosotros es lo primero, pues al menos nosotros pensamos que, el perfume, es el alma de la flor ¿y sin alma para que vale la imagen?.

El olfato, consideramos, es uno de los sentidos a veces menos significativo pero de verdadera importancia ¿Quién no recuerda por el olor de un guiso a su madre?, ¿quién no recuerda por el olor de un perfume a una mujer?, y a veces por el solo olor del cuerpo a un dulce amor que vive entre nosotros. Son muchos los recuerdos que aún de distinta forma nos dejan los olores.

Antes, cuando no conocíamos el desagradable mal de las alergias, regalábamos a una mujer un ramo de rosas y al solo movimiento con el aire, la habitación se inundaba de perfume e incluso las humildes florecillas que sin cuidado crecían en los campos, tenían su perfume. Hoy un ramo de rosas de bella imagen, con sus adornos de ramitas verdes y papel de celofán con linda cinta, sólo llevan el amor de aquel que las regala, pero perfume, amigos, nada de nada.

Seguiremos paseando nuestra imaginación por aquella rosaleda tan preciosa que tenía nuestro Parque de Gasset, para aspirar el perfume que exhalaban sus rosales, y cuando regresemos de ese bello paseo imaginario, volveremos a la realidad, para recordaros que aún nos queda un perfume maravilloso, el que desprende la piel de los bebés que huele a bollito y a galleta recién hecha... perdonar, voy a besar a mi nieta.



Subvenciones

Ya ha sido publicada la Convocatoria, dependiente de la Excm. Diputación de Ciudad Real, para las Ayudas de Cooperación al Desarrollo de los países del Tercer Mundo para 1999.

Estas ayudas están destinadas a financiar actuaciones en zonas deprimidas, colectivos con graves dificultades de integración social, acciones en defensa de los derechos humanos y a atender situaciones de emergencia provocadas por catástrofes naturales, movimientos migratorios o conflictos bélicos.

Más información en el B.O.P. del 15/marzo/99.



REVISTA "NOSOTROS"

COLABORAN

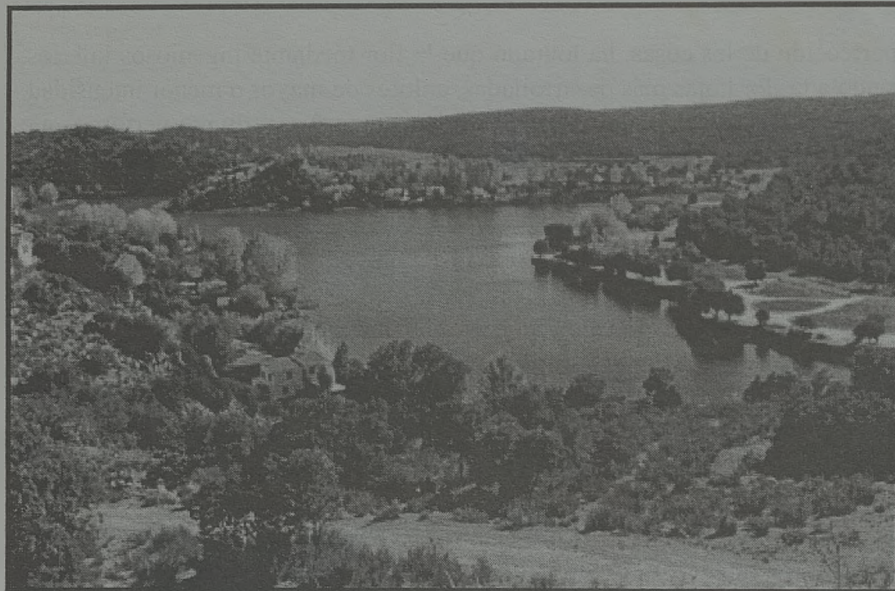


Excmo. Ayuntamiento
Ciudad Real

RINCONES DE MI MANCHA

HOY, las LAGUNAS de RUIDERA :

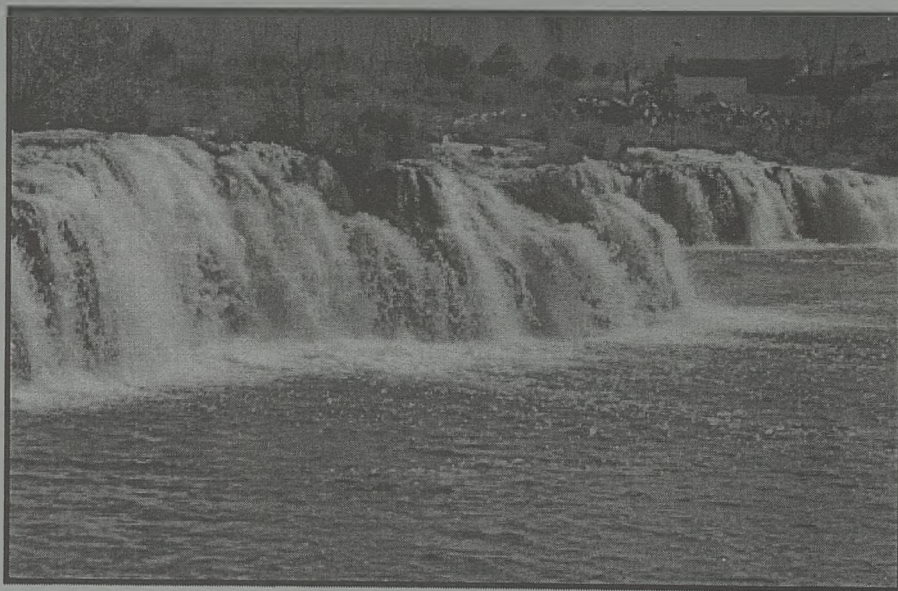
Paisaje inesperado. Auténtica sorpresa para el viajero. Sus quince lagunas, a lo largo de 25 Kms aproximadamente, forman el aparato hidrográfico del Alto Guadiana, pero son, a la vez, una de las bellezas más auténticas y



desconocidas de España. En un terreno quebrado, hundidas entre calizas transvertinicas, que reflejan sus irizaciones en el verde limpísimo de las aguas. Estas lagunas (del Rey, Colgada, de la Lengua, San Pedro, Conceja, etc.) saltan de una a otra, porque entre la más alta (Blanca a 880 mts.) y la más baja (Cenegal a 760 mts.) hay 120 mts. de desnivel. Aguas arriba de la Laguna de San Pedro, a la derecha del arroyo que la alimenta, está el Castillo de Rocafriada, a la izquierda, la Cueva de Montesinos, evocaciones del Quijote.

A la Laguna de San Pedro sigue La Taza, que se comunica con la anterior por medio de un arroyo, que penetraba por terrenos del hoy **Camping de los Batanes**. Desde hace más de dos décadas está sin vida, seca. La Laguna es pequeña y no sobrepasa los 70 mts. de diámetro.

Junto a ésta Laguna, aparecen vestigios de canales y cimentaciones de dos **Batanes**, cuyo funcionamiento consistía en el giro de un cilindro de unos cuatro o cinco metros de longitud, dotado de ejes en sus extremos sobre cojinetes rudimentarios, que al recibir sobre sus paletas el agua, que constantemente caía sobre ellas, ponía en movimiento éste artilugio. En su parte central tenían unos mazos verticales de madera de forma cilíndrica que daban alternativamente golpes sobre el lecho de una artesa semicilíndrica, también de madera, que hacia resbalar al ir pasando el paño empapado en el agua que venía a dar sobre la indicada artesa, formando una espuma que producía una tierra gredosa, llamada «tierra del batanero». Una vez lavados los paños se ponían a secar en una especie de era. Cervantes describe el espanto sufrido por el escudero **Sancho** al oír en la oscuridad de la noche, el ruido acompasado de los mazos de estos Batanes. Sin duda, la inspiración de ésta aventura le vino por el conocimiento de estos lugares y la profusa existencia de estas máquinas dedicadas a tensar y dar cuerpo a los tejidos recién fabricados en los telares de pueblos cercanos.



Su paisaje, en general, resulta maravilloso a los ojos del viajero, que si las visita por primera vez, le parecerá un sueño tan bello paraje en las llanuras de la Mancha.

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

M. de Morales

TEMAS MUNICIPALES

PLAN MUNICIPAL CONTRA LA DROGADICCIÓN

Según explicó el Alcalde de Ciudad Real, se trata de un Plan Municipal y no del Ayuntamiento, ya que la idea es implicar en él a todos los agentes sociales interesados en el tema, como asociaciones de vecinos,... ya que, aunque Ciudad Real no se encuentra entre las ciudades con un gran consumo, no se puede dejar de luchar contra esta lacra social. El Plan, de dos años de duración, incluye medidas de prevención, de asistencia y de reinserción, así como la elaboración de un estudio a nivel local para determinar el alcance real del problema.

Para su puesta en marcha y seguimiento se va a constituir una oficina técnica municipal de drogodependencias, coordinando así las actuaciones de las distintas Concejalías afectadas : Bienestar Social, Juventud, Policía, Cultura, Consumo, etc.

TELÉFONO PARA SORDOS

Los sordos de Ciudad Real dispondrán en el Ayuntamiento de un teléfono público adaptado a su minusvalía. El teléfono, con un coste de 160.000 pts, es el primero de estas características que se instala en la ciudad, y permite establecer comunicación entre sordo y sordo, y entre sordo y oyente.

El teléfono está ubicado en el vestíbulo del Ayuntamiento.

CAMPO DE MINI-GOLF

El campo de mini-golf construido en los terrenos de la antigua estación de Renfe ya se encuentra a disposición de todos los vecinos. Éste cuenta con 18 hoyos de unos 2 metros de longitud, con obstáculos diferentes, tales como ondulaciones, rampas, barreras,...

Así mismo, cuenta con dos pistas polideportivas para la práctica del deporte.

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

CARDENAL MONESCILLO

Antolín Monescillo y Viso, hijo de modestos labradores, nació el 2 de Septiembre de 1811 en Corral de Calatrava, (C. Real).

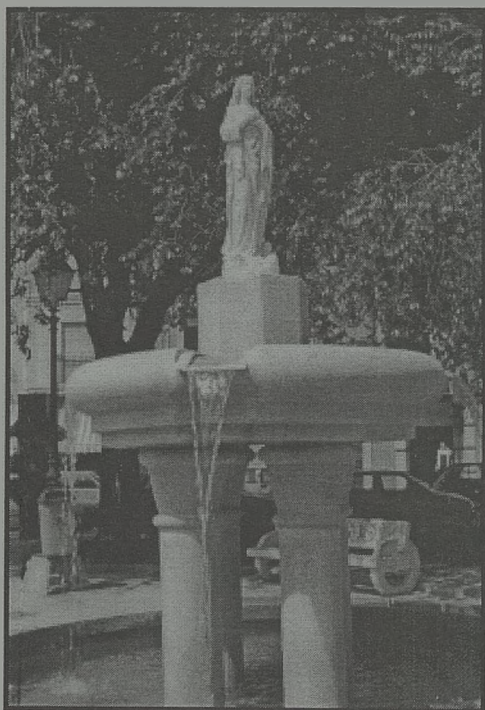
Protegido desde su infancia por el Dean de la Catedral de Toledo, viajó a esta ciudad para cursar estudios de Filosofía y Teología en el colegio San Bernardino y en los dominicos de San Pedro Mártir de esa ciudad. A los 24 años ya era doctor en Teología y en 1839 imparte clase de Teología Pastoral. Hombre de extraordinaria cultura contribuye en numerosos escritos en defensa de la religión. Escribió artículos en periódicos como «El Católico» y «Pensamiento español». Colaboró en la segunda versión castellana del Diccionario Teológico, agregando a éste un estudio sobre la evolución del pensamiento filosófico de España, participa en la primera traducción al castellano de «La Simbólica» de Moehler, obra que compara las doctrinas católicas y protestantes.

Participa en la vida política, como **diputado a Cortes por la provincia de Ciudad Real** y Senador por Vizcaya. En 1877 es nombrado Senador por Granada, posteriormente era nombrado Senador vitalicio, ya por entonces era arzobispo de Valencia, participa en la elaboración de la Constitución de 1876. Es precisamente en una discusión en las cortes, a raíz de los problemas sociales, cuando el cardenal pronuncia la celebre frase de «Pan y Catecismo». Debido a su pluma incisiva, le llevan al destierro en Bayona. Más tarde y gracias a la amnistía dictada por Narvaez puede regresar a España.

Paralelamente a la vida política, su vida religiosa continua ascendiendo, es nombrado Vicario General de Estepa, Capónigo de Granada, obispo de Calahorra, y de 1865 a 1877 Obispo de Jaén. En 1870 participa en el Concilio Vaticano I. El Papa León XIII le nombra arzobispo de Valencia, a sus 81 años de edad es nombrado **Cardenal Arzobispo de Toledo**, cargo que ostentó hasta su muerte, ocurrida en esta ciudad, el 2 de Septiembre de 1897.

Fontanilla de la Inmaculada

Existió una pequeña fuente en la plazoleta de la Inmaculada Concepción, en la calle del Lirio, frente a las terreras. Era sobria, pequeña y sobre un pedestal cuadrangular, se erigía la imagen de la Virgen, a cuya figura y en ciertas



ocasiones, se le ofrendaban flores en rústicos envases. Resultaba altamente grato ver que hay costumbres, que por la buena educación o modales, le daban un respetuoso y agradable manifiesto de amor, a la Madre de Dios. Ejemplo para otras personas, que si bien las tenían, podían seguir con esas bonitas costumbres de embellecer a la imagen, a la fuente y plaza, para deleite de todos los concurridos vecinos, que en sus estupendos bancos disfrutaban de un descanso y apetecido relax, en cualquier momento del día.

A principio del mes de Mayo, el Ayuntamiento ha construido otra fuente, de mayor tamaño con otra imagen de la Inmaculada Concepción, más bonita aun, y de mayor talla que la anterior.

Fue una gran idea, la obra ejecutada en marmolina, resulta agradable de contemplar. La Virgen, que se erige sobre un pedestal, descansa en la cima de cuatro columnas redondas de piedra, las cuales, bien podrían figurarse uno, que son los cuatro jinetes del Apocalipsis y sobre éstos, está surgente e invicta la figura de la Inmaculada.

Caen cuatro cascadas de chorreante agua al pilar de la fuente, que al iluminarse por las noches resultan muy agradables de observar.

Es bello el resultado y grato de ver, ésta preciosa fuente, aunque pequeña en su dimensión es comparable a la Fontana de Trevi en Roma, preciosa por ser la representación de la sublime e Inmaculada Concepción, en actitud de congoja, suplicando a las monjitas que hagan algo para que ciertos niños/as, que han tomado como sucio juego, el echar a la

fuente: piedras, cascotes, plásticos, cartones y demás basura que encuentran alrededor del jardín, cambien su actitud.

En la de Trevi se echan monedas; en ésta basura, ya es tiempo de que los papás enseñen a estos hijos que a la Virgen se le tiran piropos, besos y flores.

¿En que están pensando cuando sus retoños se ensucian las manos?, ¿Y el jardín que hubo y que lo están destrozado con sus maléficos juegos?. ¿Es acaso la educación cívica que algunos padres quieren construir?.

José Luis

UN POQUITO DE HISTORIA

EL PRIMER PARTIDO DE FÚTBOL DE C. REAL

Empezaré diciendo que yo soy un incondicional amigo de la historia, y muy especialmente si es de la nuestra, mi amistad con ella es siempre al más alto nivel que con cualquier otra, aunque esta sea rica en datos rigurosamente históricos.

Pues bien, hace unos días, ojeando el libro "Efemérides Manchegas", de Francisco Pérez Fernández (Antón de Villarreal), editado por la Caja Rural en 1971. Libro altamente documentado en pasajes y episodios acaecidos no sólo en C. Real capital, sino también a lo largo y ancho de nuestra Provincia.

Como bien digo, ojeándolo con detenimiento llegué a sus páginas 261-62 parándome en ellas, ávido por conocer su contenido, que era de fútbol, aunque yo no soy muy aficionado a ese deporte, me llamó la atención su lectura, que decía textualmente, recordando el primer partido de fútbol que se jugó en C. Real.

Da nadie discute la importancia del deporte como complemento de la educación integral del ser humano. Y entre todos, como deporte-rey, es sin duda el fútbol el que atrae mayor cantidad de practicantes, espectadores y aficionados. Eso de dar patadas a una pelota entusiasma a la chiquillería, a los colegiales y a los jóvenes de hoy, que aspiran a emular, tanto a las glorias de entonces como a las de hoy. El fútbol como bien sabemos es el deporte popular y por aquí ha contado y cuenta con equipos de cierta importancia y solera. ¿Y cuándo y dónde se jugó el primer partido en nuestra provincia?. Pues, mientras no se demuestre lo contrario, el primer partido de fútbol se jugó en la Plaza de Toros de Ciudad Real el jueves día 18 de Agosto de 1910. Copiemos la inefable reseña de un periódico de entonces "El Correo Manchego", que nos dio cuenta de la celebración de aquel festejo de feria bajo el siguiente título: "La fiesta deportiva-musical". Y dice así: "Resultó muy agradable

en su conjunto la fiesta de ayer celebrada en el circo taurino".

Fue presenciada por numeroso público que llenaba por completo los tendidos de sombra. En los palcos veíanse distinguidas señoritas.

A las cinco de la tarde entraron en el redondel dos coches con las bellas señoritas que presidieron la fiesta, las cuales fueron: Carolina Saucó, Marina Moyano, Esperanza Vera, Pepita García, Amparo Nogales, Dolores Lamano, María López y Paz Naranjo.

Las acompañaron la distinguida Sra. Dña. María Ana Calvo, su esposo el conocido letrado D. Leopoldo Acosta y el alcalde D. Ceferino Saucó. Fueron recibidas por una comisión del Club Sportivo Manchego que las acompañó del brazo al palco.

Después comenzó el match de balompié, siendo dos los equipos que se disputaron el premio del Ayuntamiento, uno encarnado y otro verde.

Cárdenas de los verdes, logró meter el primer goal y Lucas, del mismo color, el segundo.

Núñez metió el primer goal a favor de los encarnados...Nogales consiguió entrar el último balón para el bando verde, y Núñez logró otro goal para el encarnado. El partido resultó bastante reñido, sobre todo al principio, y así que hubo terminado fueron obsequiados con dulces y refrescos los jugadores...

En suma, una buena tarde que servirá de estímulo para la afición de esta clase de deportes.

¿Que te parece, amigo lector aficionado?

Verdad que tiene salero esta reseñita de fútbol de hace ahora 89 años justos y cabales?.

Entonces los partidos de fútbol se jugaban en las Plazas de Toros, había señoritas "presidentas" en el palco, contendían verdes contra encarnados, todos del mismo Club Sportivo Manchego, y después del match se obsequiaba con ¡dulces! a los jugadores y todos contentos.

Termino diciendo que el amigo "Kasama" utilizó estos datos para su librito "El Deportivo Manchego de ayer y de hoy" y tuvo la amabilidad de citarnos por haberle facilitado esta reseña. Ahora nosotros la copiamos de él y ambos damos las gracias al desconocido crítico (?) de el "Correo Manchego", al que corresponden todos los honores.

Amigos aficionados, solo quiero añadir una sola cosa a todo esto del fútbol de entonces con el de hoy ¡Hay que ver lo que ha cambiado el deporte Rey!, de principios de siglo con el de finales.

Me atrevo a decir, que esa transformación, solo tiene un nombre: dinero, dinero y más dinero.

Sinesio Naranjo Gijón



Bar - Restaurante
El Toboso

Telf. : 926 21 10 46

Plaza Puerta de Alarcos, 2
13002 - CIUDAD REAL

Nuestro paisano y buen amigo, JOSE LOPEZ DE LA FRANCA Y GALLEGO, ha escrito un libro sobre algo tan apasionante como enigmático, que tan bien refleja su título: «HISTORIA DEL PORTA-PAZ DE CIUDAD REAL (REALIZACION, ROBO Y PARCIAL RECUPERACIÓN)».

Quince años de incansable y laborioso trabajo de su autor, han precedido a esta obra, que ha venido a llenar un vacío informativo, no ya por tan accidentada historia, sino porque sirve de aclaración a versiones equivocadas, lamentablemente hechas públicas, sobre el porta-paz.

Un largo recorrido desde sus orígenes (1563-1565), entregada primero al Monasterio Santiaguista de Uclés hasta que en 1877 se decide su traslado a Ciudad Real, no culmina el día 14 de agosto de 1936 con su desaparición, sino que es precisamente en esa fecha cuando se inicia una larga y accidentada etapa cuyo final es una incógnita, pese a la devolución de las catorce piezas recuperadas en 1986.

Este apasionante libro fue presentado en la Cámara de Comercio de Ciudad Real el pasado 22 de mayo por Juan Adriansens, muy conocido por sus polémicas tertulias en TV y a quien nos imaginábamos en una de éstas, al interrumpir y corregir repetidas veces -como profesor al alumno- a su autor, tal vez por la fuerza de la costumbre. Que no se enfade el Sr. Adriansens, pero este fue el comentario, sin mala fe, de quienes me rodeaban.

Lo que no se pudo ver en la presentación del libro fueron sus excelentes fotografías, algunas de nuestro reportero gráfico Emiliano Sánchez de Moya.

José López de la Franca y Gallego nació en Ciudad Real (1974). Formado en diversas áreas culturales y de investigación, es colaborador habitual en varios medios de comunicación y autor de tres libros.

Enhorabuena al joven autor, junto a la obligada disculpa por la demora de esta breve reseña pues -como ya decíamos en otra ocasión- a veces damos la noticia «de lo que fue noticia».

J. González Alache



1.500 Viudas en la XXV Asamblea Regional

Casi 1.500 viudas, en representación de las 30.000 afiliadas a las 30 asociaciones regionales de viudas de nuestra región, asistieron en Quintanar a su XXV Asamblea Regional.

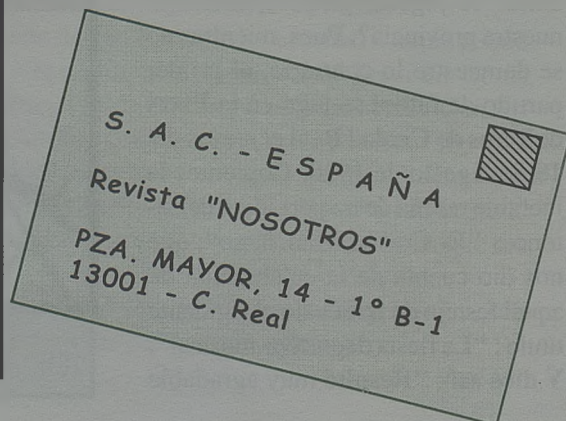
A la misma asistió, la presidenta regional Charo Vicente y la Vicepresidenta nacional Lola San Antonio. En la reunión que tuvo lugar se expusieron sus principales reivindicaciones, entre las que pueden destacarse :

- Solicitar al Gobierno Participar en la comisiones y grupos de trabajo que se organicen para tratar temas que afecten a las mujeres viudas.
- Elevar el porcentaje para el cálculo de la base reguladora de la pensión de viudedad.
- Que la pensión mínima de viudedad se equipare al Salario Mínimo Interprofesional.
- Igualdad en los derechos laborales de la mujer con cargas familiares.
- Que se desvincule la pensión de Orfandad de la de viudedad, prioritariamente en casos económicos precarios.

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.



RINCÓN DE LA SALUD

La Enfermedad de Alzheimer. Una Enfermedad Familiar

El creciente interés de la población, de los medios de comunicación y de las autoridades sanitarias en relación a la Enfermedad de Alzheimer viene determinada por el enorme aumento del número de casos dados en los últimos años, consecuencia directa del cambio demográfico experimentado, sobre todo, en sociedades occidentales.

Esta enfermedad es interpretada como una demencia, conducente a un progresivo deterioro intelectual, con una continua pérdida de capacidad de pensar y de recordar, incluso a los propios familiares más íntimos, lo que constituye un proceso dramático para los que le rodean.

Ante esta situación, el enfermo necesita todo el apoyo que la familia pueda prestarle, tanto físico como mental, por lo que podemos definirla como una Enfermedad Familiar, ya que, aunque las alteraciones a nivel intelectual son los síntomas más llamativos de este tipo de demencia, son las anormalidades en el comportamiento (alucinaciones, depresión, ansiedad,...) y los problemas físicos asociados, los que más problemas plantean a aquellos que los atienden y cuidan.

Teniendo en cuenta que el curso de la enfermedad es muy largo y progresivo, tan importante como atender al enfermo es tener en cuenta unos cuidados y pautas de comportamiento básicas para los familiares que les atienden, ya que excederse en las propias capacidades puede provocar repercusiones que finalmente recaerán sobre la atención que se le pueda prestar al enfermo.

Para ello, es fundamental que se plantee un programa


de cuidados físicos tanto para el enfermo como para los familiares, ya que un encamamiento permanente del enfermo puede ocasionar multitud de complicaciones asociadas que en muchos casos pueden suponer mayores peligros que la propia enfermedad, tales como :

- Aumenta el riesgo de sufrir trombosis.
- Aumentan los problemas circulatorios (retorno venoso), sobre todo en las piernas.
- Aumenta el riesgo de aspiración de mucosidades por las vías respiratorias, provocando Neumonías y otras enfermedades pulmonares.
- Se altera el buen funcionamiento del aparato digestivo (Estreñimiento,...).
- Aumenta el riesgo de la aparición de Cálculos en el aparato urinario.
- Aumenta la osteoporosis (Descalcificación de los huesos)
- Heridas e irritaciones en la piel,...


Complicaciones que pueden ser prevenidas en gran parte, si se organiza un programa de ejercicios y/o movilizaciones diarias, y que no sólo, debe seguir el enfermo, sino, tal y como ya se ha indicado, también el cuidador o familiar que le atiende. Y pese a que esto puede parecer pesado y carente de sentido, con el tiempo se descubrirá que no sólo ha mejorado la calidad de vida familiar, sino que se han evitado la aparición de complicaciones secundarias, que habrían supuesto mayores esfuerzos tratar de remediarlas. Prevenir es la mejor inversión que podemos hacer ante esta enfermedad.

Angel Serrano
Fisioterapeuta

Evite molestias innecesarias,
y reciba 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



RINCÓN DE LA SALUD

EL ENVEJECIMIENTO

Nadie es capaz de negarse la ilusión de batir la marca de José Martín, brasileño que llegó a vivir 157 años y haberse casado cuatro veces y haber tenido cuarenta y tres hijos y ciento veintidós nietos. Las estadísticas dicen que nuestras aspiraciones a la longevidad son perfectamente razonables, ya que la vida humana ha venido prolongándose a través de los tiempos, en la antigua Grecia,

la vida media no excedía de los 30 años, en el año 1900 la vida media era de unos 52 años y en la actualidad sobrepasamos los 75 años para los varones y los 78 para las mujeres. Los biólogos creen que la vida media del hombre podrá situarse entre los 85 y 90 años.

Porque se produce el envejecimiento.

El rendimiento cardíaco disminuye al compás de los años. Aún con esta reducción, el corazón de los mayores sigue siendo capaz de mantener la capacidad circulatoria, pero no por esto debemos pedir a nuestro organismo exigencias mayores, como las derivadas de correr o escalar montañas. La sangre experimenta mayor resistencia para circular a través de las arterias y venas. Para poder mantener la circulación, pedimos a nuestro corazón un esfuerzo, y como consecuencia de todo, se produce el aumento de presión arterial, o sea, la hipertensión. Disminuye la flexibilidad de las articulaciones, el equilibrio y la habilidad disminuyen, ya que la percepción de los estímulos también disminuye.



Prevención y tratamiento del envejecimiento.

La vida higiénica cuenta mucho, la dieta saludable, esto nos confirma la veracidad de aquel viejo refrán «De grandes cenas están las tumbas llenas», pero debemos individualizar, no debemos comer más de lo que vayamos a gastar en nuestros ejercicios diarios, pero tampoco podemos gastar de nuestras reservas, por lo tanto, comidas y ejercicio tienen

que estar equilibrados, también tenemos que abandonar la idea de que los mayores tienen que comer poco, pues la falta de alimentos, acelera más la decadencia orgánica, evitar toda clase de agresiones, tanto tóxicas como infecciosas; luchar contra los accidentes y las tensiones psíquicas; procurar eludir la vida trepidante y huir de los ambientes contaminados.

La jubilación, la debemos preparar con antelación y cuando ésta llegue, estaremos preparados para esta nueva forma de vida, eso sí, con ilusión y alegría, ya que si no estamos preparados, estaremos desarmados, y nuestra jubilación se llenará de contratiempos.

Resumen- Es frecuente ver en las zonas rurales a personas que alcanzan una edad avanzada sin que ello influya de forma importante en sus actividades. Probablemente se deba a una vida sosegada, al ejercicio, la dieta natural y porque no, la vida al aire libre.

Gregorio

REMEDIOS CONTRA LA NOSTALGIA

Por Rojas Marcos, Espasa, 1999.

A las puertas del tercer milenio son muchos los aspectos de la vida que han cambiado. Grandes avances tecnológicos y sociales se dan cita en los últimos años del siglo en pos de una mejora sustancial de la calidad de vida. Sin embargo, no es oro todo lo que reluce, y junto a los beneficios de los nuevos tiempos también hemos de enfrentarnos a no pocos quebraderos de cabeza. Especialmente las personas mayores han de afrontar un panorama lleno de conceptos nuevos que han de afrontar: divorcios, madres solteras o mujeres que trabajan son algunos de ellos. El sociólogo Luis Rojas Marcos ofrece en este libro las claves para salir bien librados de todos ellos.

Algunos consejos

Hay pocas cosas peores que recordar un tiempo feliz en la desgracia; sin embargo, no siempre los tiempos pasados han sido mejores. Todavía podemos luchar contra las situaciones de melancolía y nostalgia.

Cuando la nostalgia nos invade, procuraremos hacer algo que nos distraiga. Pasear es un buen antídoto; además de hacer un ejercicio físico, puede servirnos para encontrarnos con personas que nos pueden ayudar a distraernos. Cuando nos sintamos decaídos o con ganas de llorar, tratemos de pensar en recuerdos agradables que puedan provocarnos una sonrisa. Con el tiempo veremos que acudimos más a las sonrisas que al llanto.

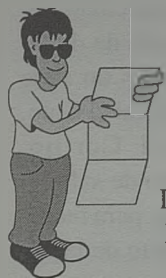
No es bueno que tratemos de guardar nuestros sufrimientos al hablar, veremos que nada es tan grave como parece. Aceptemos que la vida esta hecha a base de despedidas, pero también de encuentros, pensemos que tras una puerta que se cierra aparece otra que se abre.

PARA NOSOTROS

HOMENAJE A LA TERCERA EDAD

El Ayuntamiento de Ciudad Real, a través de la Concejalía de Bienestar Social, ha celebrado la Semana Homenaje a la tercera edad con diversos actos y concursos, que han contado con el entusiasmo de todos y mucha participación, tanto es así, que el autobús que nos trasladaba al lugar de la comida, necesitó hacer varios viajes para llevar a todos los que queríamos degustar las riquísimas «migas» y «caldereta» que nos prepararon los estupendos cocineros de la barriada de Fuensanta, y que compartimos con los pescadores participantes del concurso, con los que pasamos un buen rato.

Contamos con la presencia del señor alcalde, que a pesar de estar en plena campaña electoral, hizo hueco para estar con los mayores, acompañado de Rosa Romero, nuestra concejala de Bienestar Social y varios concejales más. En la clausura de la XVI Semana Homenaje se entregaron los premios a los ganadores de los distintos concursos:



DOMINÓ

1º Premio

Don Felipe Jacinto

Don Antonio León

2º Premio

Don Francisco Rojo

Don Manuel Marín

TRUQUE

1º Premio

Don Paulino Sánchez

Don José Ruiz

2ª Premio

Don Anastasio Mendiola

Don José Antonio Mansilla

PETANCA

1º Premio

Don Ceferino Novalvos Flores

Don Clobaldo Fernández

2º Premio

Don José Martínez Mateo

Don José González Díaz

DAMAS

1º Premio

Doña Pilar Díaz González

2º Premio

Doña Antonia Serrano Ortega

POESIA

Ganador : Don Sinesio Naranjo

PESCA

Mayor Pieza.- Don José Mayoral García

Mayor número de piezas.- Don Emilio Pérez Gómez (47 piezas)

Mayor peso.- Don Rafael Madrid Gadea (20'700 Kg)

PLATOS TIPICOS

1º Premio

Doña Antonia Marín García

2º Premio

Doña Anastasia Beteta Madrid

PARCHÍS

1º Premio

Doña Sara de la Torre

2º Premio

Doña Ascensión Solís

CINQUILLO

1º Premio

Doña Sara de la Torre

2º Premio

Doña Bienvenida Díaz Mora

BILLAR

1ª CATEGORIA

1º Premio

Don Ricardo Marquez Bolaños

2º Premio

Don Tomás Ros González

2ª CATEGORIA

1º Premio

Don Emilio Selas Casado

2º Premio

Don Francisco Muñoz Cortinas

DULCES

1º Premio

Doña Rosario Moreno Astilleros

2º Premio

Doña Cándida del Hoyo Medina

PEREJILA

1º Premio

Doña Luisa Ayala

2º Premio

Doña Sara de la Torre

TUTE

1º Premio

Don Conrado García García

2º Premio

Don Agapito Campos Mateo

Además de la entrega de premios, se contó con la actuación del estupendo grupo de bailes regionales de la tercera edad, que como siempre, fue muy aplaudido por su interpretación, y tras la rifa de dos televisores entre todos los asistentes, la interpretación emotiva de una canción que fue dedicada por el interprete a su padre, y como colofón nuestra querida Karina nos emocionó y nos hizo recordar tiempos pasados, que con su carisma, nos involucró a todos en sus canciones, haciéndonos pasar una buena velada.

Desde aquí felicitamos a cuantas personas han intervenido para conseguir el éxito de esta celebración.

abaco
multi-servicio

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



926 25 00 51

G. Creus

Presupuestos Sin Compromiso

Bienvenido al tren turístico de Matalascañas

Nos disponemos a visitar una de las más importantes urbanizaciones de la **costa de la luz**. Matalascañas es uno de los tres núcleos de población que tiene el pueblo de Almonte, vista a 30 Km del centro administrativo que es el pueblo de Almonte y está a 15 Km. de la famosa aldea del Rocío. Matalascañas ocupa una franja costera de 4 Km. de largo por 1 de ancho y fue segregada del Parque Nacional en los años sesenta. Nos encontramos pues, en la **playa de Doñana** que une sus cálidas aguas del Atlántico con las reserva natural más importante de Europa. Sin duda, estamos en una zona de un altísimo valor ecológico entre playas vírgenes.

Como habrán podido comprobar uno de los símbolos más importantes de Matalascañas es su **Peña**. Para conocer la historia de la Peña tenemos que remontamos a finales del siglo XVI, pues fue durante el reinado de Felipe II, cuando se construyeron en esta zona las llamadas Torres de Almenara (*edificaciones destinadas a la vigilancia y defensa de estas costas*).

Toda esta zona guarda un lugar estratégico e histórico muy importante, ya que, cerca de aquí partieron las naves de Colón hacia las tierras de América. **El comercio con Las Indias se hizo a través del Guadalquivir hasta Sevilla** y no pocas veces se encallaron.

No olvidemos que el término municipal de Almonte cuenta con más de 45 Km. de playa, desde Torre del Loro hasta la misma desembocadura del Guadalquivir.

Para adentrarnos más en la historia de estas tierras vamos a recordar como **Felipe II** mandó construir en esta zona seis Torres de Almenara. Tal fue la fama que alcanzó la piratería berberisca, que este monarca tuvo que adoptar medidas para la defensa de estas costas. **Torre del Loro, Torre Lasperillo, Torre la Higuera, Torre Carbonera, Torre Zalavar y Torre San Jacinto**, todas ellas en el término municipal de Almonte.

Hoy sólo se mantienen en pie Torre Carbonera, Torre Zalavar, y Torre la Higuera, la actual Peña de Matalascañas tal y como se la conoce. Se puede ver en la orilla de la playa, ya que, a consecuencia de un terremoto a finales del siglo XVI, la torre fue basculada a la playa (*lo que actualmente puede verse son los cimientos de la torre*).

Después de este breve recorrido por la historia de nuestras playas, vamos a centrarnos en la urbanización que estamos recorriendo en el tren turístico. Esta urbanización surgió en los años sesenta y fue declarada centro de **interés turístico nacional** en el año 1969. Desde sus inicios ha experimentado un crecimiento constante y actualmente es el centro turístico más importante de la Costa de la Luz,, centrando más del 80% de la capacidad hotelera de la provincia de Huelva. Hoy son más de 4.000 plazas hoteleras de las que dispone, repartidas en siete grandes hoteles: Flamero, Tierra Mar, Gran Hotel el Coto, Carabela, Matalascañas, el Rocío y el Cortijo. Matalascañas cuenta con un magnífico centro de salud y con locales municipales en la plaza del pueblo, para facilitar a los residentes y visitantes el cumplimiento de la ad-



ministración local.

Por otra parte, este año ha sido galardonada con la **bandera azul de los mares limpios de Europa**. Un galardón obtenido gracias a la intensa labor de infraestructura y servicio público que durante años ha realizado el ayuntamiento de Almonte, junto con representantes ciudadanos de la urbanización y de la comisión de turismo de Matalascañas.

Le recordamos que cuenta usted con un buen número de bares y restaurantes que le harán pasar una estancia amena y agradable. O si prefiere la tranquilidad, puede sin duda disfrutar por las amplias y hermosas orillas de Doñana. Y no olvide que está usted en una de las **zonas de más alto nivel ecológico** del continente europeo.

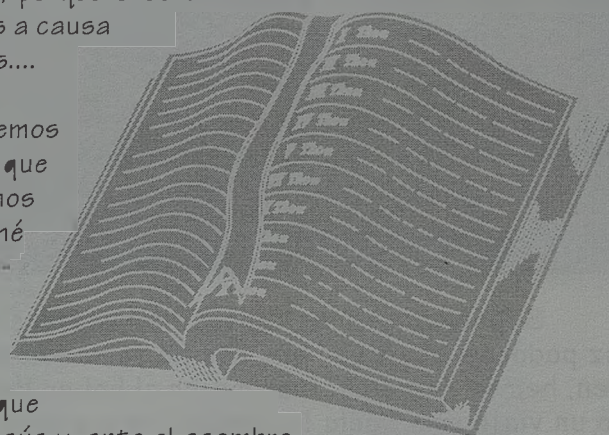
Les deseamos que tengan una feliz estancia en Matalascañas, así como disfruten con este paseo en el tren turístico

JESÚS en la E.S.O.

En aquel tiempo Jesús subió a la montaña y sentándose en una gran piedra dejó que sus discípulos y seguidores se le acercaran. Después, tomando la palabra, les enseñó diciendo :

En verdad, en verdad os digo que serán bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el Reino de los Cielos. Que serán bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados. Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia. Bienaventurados los perseguidos a causa de la justicia, porque de ellos es el Reino de los Cielos...

Entonces Pedro le interrumpió para decir : ¿Tenemos que saberlo de memoria?. Y Andrés dijo : ¿Tenemos que escribirlo?. Y Santiago dijo : ¿Tenemos que examinarnos de esto?. Y Felipe dijo : No tengo papiro. Y Bartolomé dijo : ¿Te lo tenemos que entregar?. Y Juan dijo : ¿Puedo ir al servicio?. Y Judas dijo : ¿Y esto para que sirve?.



Entonces uno de tantos fariseos presentes, que nunca había enseñado, pidió ver la Programación de Jesús y, ante el asombro del Maestro, le inquirió en estos términos : ¿Cuál es tu nivel de competencia curricular? ¿Cómo atiendes a la diversidad? ¿Cómo has diseñado la motivación de intereses de palestinos y gentiles? ¿Qué significatividad tiene el material de aprendizaje que pretendes enseñar?.

A Jesús se le llenaron los ojos de lágrimas y, elevándose al cielo, pidió al Padre la jubilación anticipada.

Evaluación en la E.S.O.

RESPUESTA DEL ALUMNO :

$$6 + 7 = 18$$

COMENTARIO DE EVALUACIÓN :

1. La grafía del signo seis es del todo correcta.
2. Se puede apreciar lo mismo con el siete.
3. El signo más nos dice, acertadamente, que se trata de una suma.
4. En cuanto al resultado vemos que el uno es correcto. El segundo número, efectivamente, no es ocho. Bueno, si lo cortamos por la mitad de arriba abajo, observamos que el alumno ha escrito dos treses simétricos.

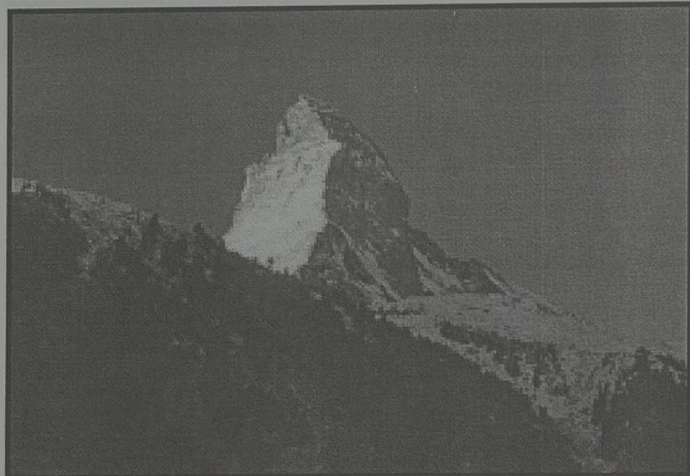
Elegimos el bueno porque se ve que su intención era buena.

EVALUACIÓN : El conjunto de estas observaciones evidencia que :

- a) La actitud del alumno es positiva (lo intentó).
- b) Los procedimientos son correctos (los elementos están ordenados correctamente).
- c) En conceptos sólo se equivocó parcialmente en uno de los seis elementos que forman el ejercicio. Esto es casi de sobresaliente.

En consecuencia podemos otorgarle un "Notable" y decir que "Progresó Adecuadamente".

INOCENCIO DOCENTE



A veces, nos hace mucho pensar aquella narración de la mitología griega: Sísifo, castigado a subir la enorme piedra a la cima de la montaña. La piedra, tan pronto llegaba a la cúspide, con lo que parecía haber culminado ya el trabajo, rodaba hasta su lugar de origen, ladera abajo. De nuevo la subiría a lo alto, para repetirse, indefinidamente, la misma suerte.

Lo de Sísifo, era un castigo, una leyenda sin final feliz. Sin embargo, cuantas veces en la vida real, intentamos llevar a la cumbre nuestras ilusiones o aspiraciones, que como Sísifo, vemos rodar una y otra vez por tierra.

Si analizamos las causas de nuestros fracasos, de nuestras ilusiones frustradas, tal vez podamos observar que nos ha faltado un último impulso, un empujón más hacia arriba, o bien, hemos debido actuar mejor al haber llegado a lo alto, aunque también pudo ser necesario un viaje más hacia la cumbre para evitar la repetición de la mitológica aventura.

Puede suceder también que nuestro esfuerzo en la vida, desarrollado al máximo con ímpetu e ilusión no consiga alcanzar su objetivo, por muy justo, noble o lógico que nos parezca. Entonces, tal vez como Sísifo estaremos luchando contra algo imposible, no ya porque nuestro afán no esté en su camino adecuado, sino porque hay una fuerza -frecuentemente invisible o camuflada-, que nos empuja en sentido contrario. La envidia, la incompreensión, el egoísmo o una gran dosis de mala uva, pueden ser las nefastas fuerzas, ocultas, en ocasiones bajo una máscara de fingida buena disposición hacia nosotros, que hagan rodar hacia abajo nuestras nobles o justas aspiraciones.

Cuando esto suceda, nos queda la alternativa de cambiar de montaña o de piedra, algo en lo que no pensó Sísifo en su desesperada tarea. Claro, que, no podría. Sin embargo, en el curso de la vida sí que podemos variar de táctica si no podemos o no nos dejan culminar nuestra obra en nuestro ascendente caminar.

Se ha escrito mucho sobre caminos y caminantes. Ojalá sepamos elegir siempre el que nos conviene elegir hacia lo alto, pero si no es así, es importante seguir buscando el nuestro, aunque con el poeta tengamos que «hacer camino al andar».

Alguien dijo: «No todos los caminos de la vida son para todos los caminantes.» En una encrucijada, en letras muy gastadas, descubrieron esta leyenda: «Que cada caminante siga su camino».

No hagamos, pues, como Sísifo. No nos empeñemos en hacer subir a la cima lo mejor de nuestros anhelos si éstos no pueden escalar alto. Para llegar lejos, en ocasiones hay que elegir otro camino o es necesario esperar.

J. González Alache

SABIAS COMO

COMO PODER RELAJARNOS

Las prisas y los problemas de la vida diaria contribuyen a aumentar el estado de tensión de las personas. No todos tenemos la misma capacidad para la relajación, pero no por ello es una meta inalcanzable.

Uno de los primeros pasos para la relajación es evitar en todo momento aumentar la magnitud de nuestro problema. Sea cual sea la causa, es necesario que mantengamos la calma y la serenidad para afrontarlo.

Si nuestros nervios se disparan con rapidez, trataremos de relajarnos, pensando en cosas de nuestro agrado, o en recuerdos que nos pueda reconfortar. Es mejor dejar pasar unos instantes entre nuestra reacción y la causa que la pueda provocar.

Si tenemos problemas de relajación es bueno que demos paseos, especialmente si encontramos una compañía agradable. El ejercicio físico contribuye a descargar las tensiones.

Los baños de agua caliente y los masajes, también son beneficiosos para ayudar a relajarnos.

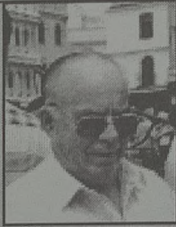
No debemos caer en el error de no pedir ayuda si la necesitamos. Todos necesitamos de los demás, y recurrir a ellos, no es un signo de debilidad, sino de fortaleza.

Fernández Alberro

UN DÍA CUALQUIERA

Hoy mayores, visitantes y jóvenes opinan :

De poder elegir ¿ Donde pasaría su vejez : Residencia, su Domicilio o con la familia ?



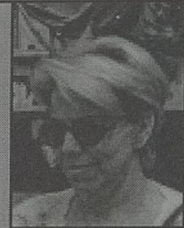
Entre estas tres situaciones, yo prefiero vivir con la familia siempre.

Angel



En casa mientras pudiera valerme. Después, Dios dirá.

Mª Dolores



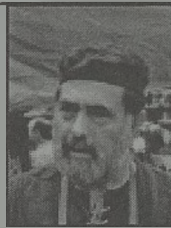
Por orden de preferencia : Residencia, vivir en casa y finalmente con la familia.

Felisina



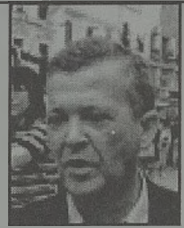
Siempre en el amor de la familia. Por ser musulmán, no concibo el poder vivir en Residencias.

Jusuf



Ante esta situación, me agradaría terminar con mi familia.

Jaime



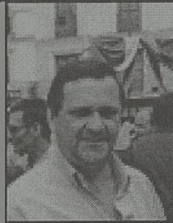
Mientras pueda, en casa con la esposa. Después, Dios disponga.

Justiniano



Con mis hijas siempre, siempre con mis hijas.

Ines



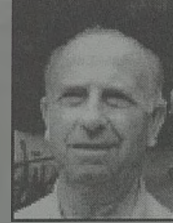
Con la familia, y posteriormente, en Residencia.

Manuel



Siempre con la familia, mi religión no concibe las Residencias.

Mohmned



Vivir solo, y finalmente en una Residencia.

Severiano

CON SENTIMIENTO

« Su Angel »

Jugaba un precioso niño,
con la arena de la playa
y formaba montoncitos,
con su cubito y su pala.
El mar que le vio tan bello,
sintió celos de su cara
y comenzó a mandar olas,
al lugar donde jugaba.
Y Dios que observó el peligro,
mandó al Angel de su Guarda,
que acariciándole el pelo,
sacó al niño de la playa.

El niño miró hacia atrás,
y vio como la ola mala,
se llevaba enfurecida,
los juguetes que adoraba
y vio como una paloma,
muy cerca de él se posaba
y quiso correr tras ella
pero corría y volaba
y se perdía entre las olas
con su cubito y su pala.

M. de Morales

*Quise soñar contigo y no podía
tu eres mi realidad, no eres mi sueño.*

*Como corren los días, que veloz pasa el tiempo
que largos son los días, cuando yo no te veo.*

*Quisiera que mi prosa, para ti fuera verso
y el verso de mi prosa, dijera lo que siento.*

*Si me miras y tus labios susurran,
quisiera adivinar ¿dirán te quiero?*

M. de Morales

BIENVENIDOS A LA CULTURA Y AL ARTE
DE NUESTROS PUEBLOS

¡Disfruta de Almagro!



XXII FESTIVAL INTERNACIONAL
DE TEATRO CLÁSICO
DE ALMAGRO

DIPUTACIÓN PROVINCIAL
DE CIUDAD REAL

