

## EDITORIAL

El día 7 de febrero de 2012 tuvo lugar la Asamblea General Ordinaria. Como consecuencia del cese estatutario de la Presidente (D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Candelas Sanz), del Tesorero (D. José Sanz) y de la Vocal (D<sup>a</sup>. Dolores Soria), y al no haberse presentado más que una candidatura, quedaron proclamados como electos, por un período de dos años:

Presidente y Vocal de Cultura: D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Candelas Sanz Jiménez.  
Tesorero: D. Alfonso Roldán López  
Vocal para temas de Teatro: D<sup>a</sup> Dolores Soria Gaspar.

Así pues, la Junta Directiva, quedó formada por los siguientes socios:

Presidente y Vocal de Cultura: D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Candelas Sanz Jiménez  
Vicepresidente: D. Manuel Pizarro Martín  
Secretaria: D<sup>a</sup> Ana M. Gil Prieto  
Tesorero: D. Alfonso Roldán López  
Vocal para temas de teatro: D<sup>a</sup> Dolores Soria Gaspar  
Vocal para temas varios: D<sup>a</sup> Agustina García Losa

Aprovecho este Boletín para expresar mi satisfacción por el desarrollo de la reunión y el deseo de que ADECUR siga progresando en la misma medida en que lo ha venido haciendo en los últimos años, haciendo hincapié en que sirva de punto de encuentro entre sus socios y no de desencuentro. Debemos ser benevolentes con los defectos que todos tenemos y alegrarnos de contar con la asociación para extender nuestras relaciones sociales y profundizar en las amistades logradas, cosa que no es fácil a nuestras edades.



## CONTENIDO

<i>Editorial</i>	1	<i>Las gemas</i>	11
<i>Curiosidades: el cocido</i>	2	<i>Entrevista a D. Rafael Cordón</i>	12
<i>Expresiones. El huevo de Pascua</i>	3	<i>Actividades para relajarse: Libro</i>	13
<i>Recetas y anécdotas de las abuelas vascas</i>	4	<i>Actividades para relajarse: Teatro</i>	14
<i>Rincón de la cocina</i>	5	<i>Mis memorias nostálgicas</i>	15 y 16
<i>Yo fui maestra en Las Hurdes</i>	6	<i>Rincón de la literatura</i>	17
<i>Sobre la autoestima</i>	7	<i>Vida saludable</i>	18
<i>La ética de la transformación</i>	8 y 9	<i>Remedios caseros contra la acidez</i>	19
<i>Procura ser útil</i>	10	<i>Programación Marzo y Abril</i>	20

*ADECUR no suscribe, necesariamente, los puntos de vista de los artículos de opinión que puedan aparecer en este Boletín.*

## CURIOSIDADES: EL COCIDO

(del libro “Historia de las Cosas”, de Pancracio Celdrán)

Probablemente, después de las sopas de ajo y el gazpacho, el cocido sea la comida más antigua de España. Es posible que los cartaginenses lo hubieran traído en el siglo II a C. Se sabe que fue Anibal quien introdujo los garbanzos en nuestro país y, sin ellos, no hay cocido que se precie. Se trata, pues, de un plato clásico en la gastronomía española y uno de los que echó raíces en Castilla.



En el Madrid medieval era tenido por comida de gente sencilla, moros y judíos. En Lavapiés, lugar extramuros de la villa de Madrid en tiempos de Enrique III, abuelo de Isabel La Católica, hubo un figón donde se servía cocido a los arrieros y frailes de camino: “Cocido con mucha gallina y pernil”. Pero el plato nunca estuvo del todo consolidado. Se conoce gran variedad de versiones y recetas, como cabe esperar de un guiso popular, pasto de gente plebeya y campesina.

Muchos historiadores coinciden en advertir el parecido que tiene el cocido con la adafina o adefina, que comían moros y judíos en la España medieval. El cocido, a excepción del embutido de cerdo, era plato muy del gusto de judíos y moriscos que lo comían en viernes y sábado. También los castellanos viejos veían el plato con buenos ojos, en parte porque el cocido aceptaba todo cuanto quedaba en las despensas: era comida de rabos y solajes, de posos y sobras, como la olla podrida con la que seguramente anda emparentado.

Las cuatro esposas de Felipe II se aficionaron al cocido y lo comían en El Escorial y en el Alcázar madrileño de los Austrias, cuando la corte se asentó en la villa. A la primera esposa, su prima María de Portugal, le gustaba el cocido con una pelota de migas de pan, carne picada y especias fuertes. A su

segunda mujer, su tía la reina inglesa María Tudor, también le apasionaba, pero sólo con gallina y pie salado de cerdo. A su tercera consorte, la francesa Isabel de Valois, le llevaban el cocido a la cama, y tanto le gustaba que dicen los chismosos del momento que la reina no comía otra cosa. Y a quien más le gustó fue a su cuarta reina, Ana de Austria, madre de Felipe III, a quien se lo servían tres veces por semana hasta quedar embarazada.

Fue plato del favor de los grandes ingenios de los Siglos de Oro, Lope de Vega comía cocido a menudo, como él mismo nos relata diciendo que le gustaba “con mucha gallina, pernil, verduras y chorizo”. Cervantes lo echaba de menos en Italia.

El cocinero mayor de la infanta castiza, La Chata, Cándido Collar, en una receta que más tarde recogió Dionisio Pérez en su *Guía del buen comer español* (1929, asegura que el cocido es el único guiso del mundo que se hace solo, exigiendo apenas algún pequeño cuidado y atención por parte del cocinero. Y esto es cierto. Incluso el cocido de lujo es un plato que deja al cocinero libre de preocupaciones, a pesar de la abundancia de ingredientes que entran en la receta: “garbanzos, carne de morcillo, gallina, tocino, jamón, chorizo, morcilla, pie salado de cerdo, pelota de carne a base de migas de pan, huevo y especias...” Era el famoso y apetecido cocido de las siete carnes del puchero. Luego venían las verduras: col, acelgas, repollo, judías verdes, cardillos, zanahoria y nabo, sin olvidar las patatas y los garbanzos. Era el cocido gordo o aristocrático. También existía el cocido pobre, porque según el cronista castizo “este plato sabe estrecharse o ampliarse según la grandeza o humildad de cada casa”.

Hubo, asimismo, un cocido de pensión o cocido de obreros y estudiantes, del que habla y da receta Dionisio Pérez: “Garbanzos de Castilla, carne de jarrete o parte alta de la pierna del animal, tocino con su cuero y pelo, patatas con piel y repollo”. La sopa se aderezaba con migas de pan sobrante.

En cuanto a la sopa, siempre fue lo preferido del cocido, aunque no el plato fuerte. De sus virtudes dice la canción popular del XIX:

Siete virtudes / tiene la sopa:  
Quita el hambre / y da sed poca;  
Hace dormir / y digerir;  
nunca enfada / y siempre agrada  
y cría la cara / colorada.

## EXPRESIONES

### “Se le ve el plumero”



Decimos que a alguien “se le ve el plumero” para expresar que se le ven las intenciones, que se le nota claramente cualquier inclinación o tendencia, aunque esté intentando disimularla.

Esta curiosa frase tiene su origen en el uniforme de la antigua Milicia Nacional, cuyos integrantes cubrían sus cabezas con un gorro militar coronado por un llamativo penacho de plumas, lo que hacía que se les divisara de lejos, incluso entre la multitud.



La Milicia Nacional era un cuerpo de voluntarios que fue instituido en las Cortes de Cádiz de 1812. Fue un instrumento de los progresistas en su lucha contra el absolutismo y sus miembros siempre estuvieron del lado de las clases populares durante las revolucio-

nes que sacudieron este convulso período de nuestra historia. Obviamente, esta Milicia fue suprimida por el partido conservador cuando accedió al poder.

Pronto la Milicia Nacional se convirtió en símbolo de la progresía liberal frente a las tendencias absolutistas, y el llamativo penacho o “plumero” con que se adornaban vino a representar la defensa de las ideas progresistas. De esta manera, en la prensa de la época empezó a decirse de los políticos que mostraban inclinación hacia la causa liberal, que “se les veía el plumero”.

Así pues, en su origen, esta popular frase se utilizaba para designar únicamente una tendencia política o ideológica para, con el tiempo, pasar a tener el significado más general que ahora le damos.



### EL HUEVO DE PASCUA

*Entre los museos del mundo, se encuentra el Museo de Huevos de Pascua Pintados de Budapest, más de veinte mil huevos procedentes de todas las comarcas húngaras con sus dibujos propios pueden observarse allí. Para conservarlos deben ser cocidos previamente en ceniza de modo que se deseque la parte interior y quede sólo la cáscara; hay ejemplares centenarios, que se conservan como si hubieran sido puestos en el día.*

*Un dato curioso*

## RECETAS Y ANÉCDOTAS DE LAS ABUELAS VASCAS

### ALUBIAS ROJAS O BLANCAS COCIDAS EN PUCHERAS



Lavar bien las alubias con agua fresca. Ponerlas a remojo durante una noche. con el mismo agua que se han remojado, cocerlas, añadiendo carne de zancarrón, costilla, chorizo, morcilla, pimientos choriceros secos, puerro picado, dos ajos, una cucharada de pimentón, una patata cortada en pedazos y un poco de aceite crudo. Según se van secando, añadir agua fría.

*(Pucheras son unas calderas con su parrilla y alimentadas con carbón vegetal. Dentro de la puchera hay un puchero rojo esmaltado, que es el recipiente donde se colocan las alubias. Dice Emilia, hija de Bibiana, que este sistema era de los antiguos maquinistas del tren).*

Bibiana Eizaguirre, 87 años  
Natural de Valmaseda (Vizcaya)

María Izeta, de 97 años, natural de Añorga Txiki, S. Sebastián

*A esta amona le preguntó José Castillo qué comía cuando era joven y ella le contestó:*

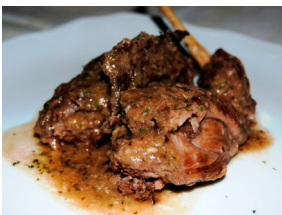
*“¡Nik, sota, caballo y rey!”*

*Como la amona es muy sorda, su hija era la intérprete. Se le acercó mucho a la oreja y le dijo:*

*“Dile a este cocinero lo que te pasó cuando bailaste por primera vez en un baile al agarrado”.*

*“El organillo estaba tocando un pasodoble, me sacó un chico a bailar y yo acepté. Como yo pensaba que estaba pecando, lo que hacía es bailar con los ojos cerrados (ojos que no ven, corazón que no peca).*

### LIEBRE CON SALSA DE NUECES Y CHOCOLATE



Cortar la liebre en pedazos y freírlos. En el mismo aceite freír una cebolla, cortada en trozos y un par de ajos. Cuando estén tiernos, añadir la liebre más una manzana cortada en trocitos, añadir también un poquito de harina, un poco de chocolate, un vaso de vino tinto, un vaso de vino blanco, otro de agua.

Pelar doce nueces y majarlas en un mortero, después echar la crema en la cazuela de la liebre. Dejar que hierva todo junto muy despacito y, cuando la liebre esté tierna, pasarla a una cazuela de barro. El resto, pasarlo por un pasapurés y verterlo encima de la liebre. Dejar que vuelva a hervir todo junto un poquito, echar por encima un poco de perejil picado y se puede servir.

Emilia Saénz de Vicuña, 78 años  
natural de Guevara-Barrundia (Álava)

## RINCÓN DE LA COCINA PLATOS TÍPICOS DE SEMANA SANTA

### BACALAO AL ESTILO DE MIS PADRES

#### Ingredientes (4/6 personas)

2 cebollas grandes (250/300 grs.)  
Ajos  
3 patatas grandes  
¾ kg de bacalao seco, que no sea de la parte gruesa.  
1 pimiento rojo asado  
1-1/2 kg. Tomate fresco  
Aceite, sal.



#### Modo de Hacerlo.

Desalar el bacalao en agua, cuatro veces en 48 horas.

Pochar la cebolla y reservar.

Trocear el bacalao, enharinar y freír, sin que apenas se dore.

En ese aceite, freír las patatas en rodajas de un cm. de grosor.

Colocar las patatas en la base de la cazuela de barro, encima el bacalao (con la piel hacia abajo). Extender encima la cebolla. Añadir el tomate ya frito (sed generosas pues las patatas pueden absorberlo) y adornar con tiras de pi-

miento rojo asado por encima. Mover la cazuela y dejar que hierva dos minutos.

#### Salsa de tomate.

Pochar una cebolla, dorar ajos, añadir y freír el tomate. Una vez hecho, pasar por la minipimer y colar.

#### Consejos que os doy:

Para desalar bacalao, colocadlo en el agua por la parte blanca hacia abajo, con el fin de que suelte más fácilmente la sal.

Cuando se introduce el bacalao en la cazuela, se coloca con la piel hacia abajo, para que, al moverlo, suelte la gelatina.

¡Que os aproveche!

LULI SANTAMARÍA



### TORRIJAS DE COCO CON FRESAS A LA MENTA Postre de nuestro almuerzo de Navidad 2011

#### Ingredientes

Pan de días antes  
Leche de coco  
Leche normal (sólo si vemos que es necesario o si resulta de un sabor raro con la de coco solamente)  
Nata líquida  
Hojas de Menta  
Azúcar  
Fresones

#### Modo de hacerlo:

Hacer una infusión con hojas de menta y azúcar y poner los fresones a ma-

cerar varias horas antes.

Calentar la leche de coco y nata líquida (misma cantidad). Anadir azúcar.

Remojar el pan, pasarlo por huevo batido y freír.

Hacer un poco de almíbar con leche sobrante de coco y echar sobre las rebanadas de pan.

Poner los fresones macerados en la infusión de menta.

Poner la torrija en plato y adornar con un par de fresones y una hojita de menta.

LINA SANZ



## YO FUI MAESTRA EN LAS HURDES

### *El pueblo (Alquería)*

Asegur o La segur, como dicen los hurdanos, está enclavado en la ladera de una montaña a orillas del río hurdano. Sus viviendas se superponen unas sobre otras como formando bancales, casi todas ellas orientadas al sur, de manera que la montaña les protege del frío. Las calles son extremadamente estrechas y empinadas, por lo general empedradas para permitir el discurrir del agua de la lluvia. La mayoría son de dos plantas aprovechando el desnivel de la escarpada montaña para su construcción. Los materiales que utilizaron fueron, casi en exclusiva, pizarras, un tipo de roca metamórfica de origen sedimentario que data de hace unos 550 millones de años; madera para sujetar la cubierta también de pizarra y para la separación de las dos plantas y barro con paja para taponar los espacios vacíos y evitar con ello el frío. Precisamente por ser todas de pizarra, que es de color gris muy oscuro, se las denominaba arquitectura negra o pueblos negros.

No todo era tan negro como os lo estoy poniendo; algunas familias, yo recuerdo tres: El alcalde pedáneo, el tabernero-tendero y el rico con dos mulas y muchas cabras, tenían casas con más prestancia que podían estar divididas en habitaciones y hasta con puertas y estaban situadas “ma haina” ( más cerca) de la carretera.

Esto podría ser Asegur, en

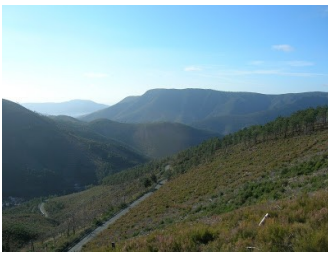


1969. con no más de trescientos habitantes. La mayoría niños. “No había televisión para distraer la noche” por lo que las familias ya maduras las componían no menos de seis miembros.

Los paisajes de este tramo a que me estoy refiriendo, tienen la espectacularidad de los valles cerrados por las altas montañas de toda la región, aunque cuentan con laderas llenas de bancales poblados de olivos que, en otro tiempo, dieron forma a las múltiples imágenes que atestiguan la dureza de una vida como la hurdana.

El lugar, como la inmensa mayoría de la comarca, está enclavado en uno de los cinco valles que han formado los cinco ríos que surten de agua las localidades que cruzan. El mío se corresponde con el río Hurdano que tiene su nacimiento en lo más alto de la sierra de la Canchera, un poco más arriba de La Huetre, una de las alquerías del municipio de Casares de Hurdes y cerca de una pequeña presa natural “presa de la Majada Robledo”, adonde se ascendía por una pequeña carretera forestal con espacio para poco más de un vehículo,

*Continuación del boletín  
n° 35*



*Sierra La Canchera*



*La Huetre*

En la parte baja estaban los animales, generalmente un asno o un mulo/a y algunas cabras que les proporcionaban ayuda, alimentos y calor a la vivienda que se situaba en la parte superior y que estaba constituida por una sola estancia en la que destacaba un “hogar” con su magnífica chimenea (jamás, que yo sepa había humo en la estancia) donde el fuego permanecía encendido durante todo el suave invierno y durante el verano para calentar sus alimentos. Unos jergones en el suelo, algunas banquetas, utensilios de cocina, chorizos, patateras y tasajo de tocino colgados en cuerdas próximos a las paredes, cestas de mimbre con algunas de las verduras que habían recogido de sus propias huertas y... lo más imprescindible para llevar una vida con algunas carencias, que no impedían su felicidad.

salvo en determinados tramos, casi siempre situados en las curvas que circundan el camino, especialmente diseñados para el cruce de dos coches. (Como en Escocia, ¿recordáis Luis, Lina y Nacho?).

De este camino, ya asfaltado, puedo dar fe porque aún recuerdo la penúltima ocasión en que estuvimos recorriendo la comarca, hace unos doce años, acompañados por Olga, Jesús y mi nieta Amanda –aún no había nacido Niza- y, sobre todo, debo mencionaros que la dirección del viaje la llevaba un lugareño, Luis, el de la furgoneta de nuestro viaje a Madrid. Pues bien, la ida, que al mismo tiempo era subida, me correspondía el asiento del copiloto, situado a la derecha como todos sabéis, por lo que iba pegada a la montaña de

tal modo que en ningún momento tuve el más mínimo peligro, pero... amigos míos..., a la vuelta me correspondía el maravilloso lugar desde el que se podía apreciar y admirar el paisaje con su exuberante vegetación salvaje, la ladera de la montaña que nos quedaba enfrente, a no más de trescientos metros, y la garganta por donde discurría el río que yo podía apreciar con toda nitidez puesto que la pendiente era casi vertical y terminaba unos cien metros más abajo. ¡Qué miedo pasé!, tanto, que lo mejor del trayecto fue lo que se me quedó en la memoria y no el deleite momentáneo.

Continuará ....

*Lucía Rodríguez  
Gómez-Plata*



## **SOBRE LA AUTOESTIMA**

*(notas extraídas de un artículo escrito por Enrique Rojas, catedrático de Psiquiatría, y publicado por ABC el 1 de agosto de 2012).*

La autoestima es fundamental para la supervivencia psicológica. Se vive como un juicio positivo sobre uno mismo. Cuando estás contento contigo mismo, te sientes seguro ante ti y ante los demás. Uno se acepta a sí mismo, a pesar de las limitaciones, errores y objetivos que no se han cumplido. Para estar bien con alguien es necesario estar primero bien consigo mismo.

Saber relacionarse es uno de los indicadores más claros de que existe una autoestima buena.

El trabajo es otro de los pilares sobre los que se edifica la autoestima. Lo importante es que uno se identifique con lo que hace y lo haga con profesionalidad, a fondo, conociendo bien todos y cada uno de los matices de esa actividad.

Autoestima es seguridad y confianza en uno mismo. Y, al mismo tiempo, tener una mirada comprensiva, indulgente y tolerante hacia sí mismo y hacia los demás. Comprender es ali-

viar, disculpar, ser benévolo, ponerse en el lugar del otro y, a la vez, demostrar clemencia en los fallos y errores personales.

Una de las cosas que más elevan la autoestima es hacer algo positivo por los demás. Algo que sea tangible, objetivo, que no se quede en las meras palabras y en las buenas intenciones, que pasa de la teoría a la práctica ¿Por qué es necesaria una cierta entrega a los demás? Porque es en esa donación donde se encuentra una buena dosis de alegría, ya que somos más felices al dar que al recibir.

Entramos así en la ética, cuyo imperativo es alcanzar una felicidad razonable. Una felicidad realista (con los pies en la tierra) en donde el amor es el primer argumento del que se desgajan tres modalidades: amor de donación, amor efectivo y amor de voluntad. Decía San Agustín: “En lo esencial, unidad; en la duda, libertad; y en todo, amor”.



## LA IMPORTANCIA DE UNA ÉTICA DE LA TRANSFORMACIÓN ANTE LOS PROBLEMAS POLÍTICOS, ECONÓMICOS Y SOCIALES.

Vivimos unos tiempos donde los problemas políticos, económicos y sociales existentes en muchos países vienen tomando grandes dimensiones que está provocando crisis que, al parecer, no tienen solución en el corto plazo.

De esta manera, se requieren acciones, por parte del poder político y económico, donde la disciplina de la ética tome en cuenta los valores humanos fundamentales para hacer frente a las necesidades sociales, buscando un equilibrio, que implica una consideración sistematizada de conducta apropiada, basada en valores expresados en principios.

La ética es sistematizada en el sentido de que se trata de una reflexión organizada sobre sucesos morales individuales y sociales, así como de respuestas humanas a dichos sucesos. También, considera una conducta apropiada para individuos y grupos basada en valores compartidos, como: el respeto a la vida y la Tierra, la propiedad, la dignidad humana, etc. Así la ética expresa estos valores en principios o guías de conducta, buscando resolver conflictos entre los principios competentes, las demandas en el presente o los contextos futuros, y permite excepciones a la regla cuando las circunstancias garantizan el bien común.

### La Ética de la Transformación.

El enfoque de la ética de la transformación intenta proponer un rol activista para la ética que consiste en esforzarse a través de las ideas y la implicación de las prácticas éticas para transformar a la sociedad y, al hacerlo, tener un efecto positivo, no solamente en los seres humanos sino además en las sociedades y en el contexto de todo el Planeta donde vivimos e interactuamos, o sea, en forma global y de conjunto. Así, la

idea en la ética de la transformación es que las personas deben ser habilitadas, dentro de sus propias circunstancias históricas concretas, para actuar en algún sentido de conducta y de principios, cuando se está buscando cambiar las condiciones perjudiciales para ellos mismos, para otros, para las futuras generaciones o para la Tierra en la que todos tenemos derecho a vivir.

La ética de la transformación se integra a través de:

#### Ética para la Comunidad.

Se enfoca hacia la orientación, la protección, el interés y el bienestar de la comunidad en las sociedades humanas, respetando la dignidad, los derechos y las necesidades de los individuos y los grupos en las comunidades y el Planeta.

#### Ética de Compromiso.

Se dedica a promover en la comunidad y, a nivel nacional e internacional, el bienestar, mediante el análisis de estructuras, políticas y prácticas que oprimen a la gente y perjudican la creación, a través de sugerencias de modos alternativos responsables de conducta humana.

#### Ética de Involucramiento.

Se deriva de la interacción de la conciencia, el conocimiento y la actividad social en el contexto de trabajar para el bienestar de los individuos y las comunidades de la Tierra. Es el fruto de la reflexión sobre las posibilidades para eliminar la injusticia, de la promoción de las relaciones justas y equitativas para la gente y de tratar de conservar el bienestar en el Planeta y sus formas de vida, que proporcionan la base para las actividades humanas, las cuales merecen respeto y consideración.





Ética de Solidaridad.

Se desarrolla a partir del contexto de una cantidad de necesidades, su análisis y reflexión, incluyendo las presiones políticas y económicas de la gente, las diversas formas de vida incongruentes y la condición de la propia Tierra cuya vida, integridad y existencia se encuentran cada día en mayor peligro.



Por lo tanto, en primer lugar, se debe analizar el contexto social y su integración, a fin de determinar si las prácticas y valores operantes son útiles para promover el bienestar de la población. El análisis debe enfocarse sobre las necesidades, definir en donde no se satisfacen, por qué no se están satisfaciendo, qué tipos de recursos naturales y humanos debemos disponer para satisfacer las necesidades, qué debe hacerse en los campos político y económico para asegurar que se satisfagan y, finalmente, cuáles serán los impactos social y ambiental para poder satisfacerlas.

En segundo lugar, deben determinarse qué valores deben implementarse en el contexto y en ese momento. Como los valores se expresan en principios, tendrán que definirse cuáles principios se aplican, cuándo y dónde. Cuando los principios en juego están en conflicto, sus valores relativos deben sopesarse para definir cual principio tiene una prioridad más alta. Si un principio tiene un mayor peso, entonces viene a ser operativo en ese momento. Si dos principios tienen igual peso, o si los grupos en juego definen principios contradictorios, entonces debe hacerse un esfuerzo por aplicar el principio que ofrezca mayores benefi-



cios y satisfaga más necesidades.

Cuando los principios están en conflicto o su prioridad en disputa, deberá realizarse una medición de los resultados proyectados de acción, conforme a cada uno de dichos principios. En esta medición, se hará un juicio por parte de los miembros de una organización, grupo o comunidad, para definir cual resultado es el mejor, de acuerdo con las necesidades de la comunidad, la eficiencia de recursos y el cuidado del medio ambiente.

El resultado de la ética de la transformación debe ser la mejora de la sociedad, o sea, de la calidad de vida de la población, dentro de un contexto de responsabilidad y valores. Lo antes citado, en cuanto a análisis, principios y medición de resultados proyectados, nos conduce a la acción basada en la reflexión ética para transformar a la sociedad. La transformación y renovación debe hacerse a partir de una evaluación realista de las condiciones pre-valetientes, que permita el progreso social.

De ahora en adelante, la ciudadanía debe tomar un rol activo en beneficio de la sociedad, poniendo más énfasis en la aplicación de los principios de la ética de la transformación y de su proceso, teniendo la responsabilidad de ayudar a educar a la sociedad en estos temas y cambiar una serie de condiciones perjudiciales para los seres humanos, no sólo ahora, en estos tiempos de crisis, sino en el futuro. Hagamos la prueba.

FRANCISCO TAVERA

IDEA POSITIVA

*Si tienes confianza en ti mismo,  
Inspirarás confianza en los demás.  
Goethe*

## PROCURA SER ÚTIL

*Existen inmensas ocasiones durante el día,  
para prestar su colaboración ...  
Una simple mirada de simpatía,  
una simple palabra de consuelo,  
un estímulo, hacen levantar  
una voluntad desfallecida.*

*No importa que la acción practicada le parezca insignificante,  
por menor que sea pueda ayudar.  
Estas acciones, de apariencia simple,  
realizan muchas veces verdaderos milagros  
y ayudan a resolver grandes dificultades. A.O.R.*

Hoy, al leer esto, me ha hecho pensar en momentos pasados. Un día, asistí a una conferencia, no recuerdo ni donde ni quien la impartía, sólo recuerdo de lo que se trataba:

### “La Soledad en la Ciudad”

Me impactó mucho. Comentarios como: rodeados muchas veces de gente, mucha gente y ¡qué solos! Igual niños, jóvenes y mayores.

Se nos propuso observásemos con qué pequeñas cosas podíamos hacer olvidar o mitigar la soledad de otros y cómo nos sentiríamos nosotros. Recuerdo que un grupo nos propusimos realizar acciones muy simples y los comentarios posteriores nos hizo sentirnos otros. Una de las cosas que hice fue la siguiente:



Al ir a trabajar, puede que al día siguiente de la propuesta o en días inmediatos, antes de llegar al metro, vi a un anciano (es lo que me pareció, yo era joven) sentado en un poyete de un jardín. Al pasar junto a él, le dije: “Buenos días” y continué.

Al día siguiente, vi al mismo señor sentado en el mismo lugar, ¡qué casualidad! pensé, antes no estaba, no le había visto o no me había fijado. Al pasar junto a él, dije: “buenos días” y seguí pero noté que había movido la cabeza. Al tercer día, allí estaba y nuevamente le di los “Buenos días” y oí: “Buenos días”.

Al siguiente día, llegando cerca de él, vi que me sonreía y que él fue quien primero dio los “buenos días”. Así sucedía día tras día, yo notaba que él esperaba que pasara y como me seguía con la mirada.

Tuve que hacer un viaje y cual fue mi sorpresa al volver que, al llegar cerca de él, se levantó, fue hacia mí con cara rara y me preguntó:

¿Qué le ha pasado? ¿Ha sucedido algo en su casa?

Simplemente le dije: “todo está bien, he estado fuera”.

Al día siguiente, salí un cuarto de hora antes de casa, me senté junto a él y hablamos, hablamos, hablamos ... Tenía familia, hijos, nietos, pero esperaba mis Buenos Días. Yo, con esas simples palabras, le sacaba de su soledad y él me hacía ir sonriendo a mi trabajo.

Hoy, ahora, pienso que yo soy aquella persona. También soy mayor, también me siento con frecuencia sola en bancos y veo pasar a gente. Nadie o pocos me han dicho: “Buenos días o tardes”.

Las Rozas no es una gran ciudad.

He decidido que cuando pase por un sitio y vea a una persona sola, sentada y simplemente mirando, diré:

“Hola, o muy buenas, o buenos días ... o tardes”.

SELEGNA

## LAS GEMAS

Denominamos como gema a toda sustancia mineral que presenta las cualidades de belleza, durabilidad y rareza.

Las cuatro gemas fundamentales son el diamante, el zafiro, el rubí y la esmeralda.

Las gemas dan esplendor a las exposiciones sociales e incluso se utilizó como ofrenda a dioses y reyes.

La primera referencia escrita sobre una gema la encontramos en el Papiro Prisse (c.4.500 a.C.) que se conserva en la Biblioteca Nacional de Paris, donde podemos leer: “... las buenas palabras son mas difíciles de encontrar que las esmeraldas ...”

Lo de “piedra preciosa” es no sólo atendiendo a su precio, sino por su belleza intrínseca, y por eso vienen cautivando a la humanidad desde el principio de los tiempos pues la simple observación de una gema recrea la vista.

En el tratado de paz entre el País de Khatti y Ramsés II (c. 1650 a.C.) leemos: “En el año 34, en el cuarto mes de

invierno, condujeron a la hija del Gran Príncipe de Khatti que había venido a Egipto, ante Su Majestad, y tras ella vinieron los innumerables presentes suntuosos: montones de oro, plata y piedras preciosas...”

También las gemas han servido de inspiración. Leemos en los Cantos de Amor del Antiguo Egipto: “... ella la del cuello largo/ posee una cabellera de lapislázuli\* hermoso/ sus brazos sobrepasan el resplandor del oro/ cada uno de sus dedos es como un cáliz de loto..” (\* el pelo azul, ¿ya se lo teñía como Lucia Bosé?).

Gustavo Adolfo Bécquer escribe: “...las esmeraldas son verdes/ verde el color del que espera/ y las ondas del océano / y el laurel de los poetas...”

A las gemas se les ha atribuido propiedades curativas. Del rubí se decía que curaba las inflamaciones y hemorragias; del zafiro azul, que aliviaba la ictericia y actuaba contra los venenos; que el diamante protege del mal y que la esmeralda aceleraba el parto.

HORACIO



Diamante amarillo “Sun Drop” de 110,3 kt subastado en noviembre de 2011 por € 9,5MM

ENTREVISTA A D. RAFAEL CORDÓN

Rasgo principal de mi carácter ...	<i>el buen humor</i>
Un defecto que no puedo eliminar ...	<i>demasiado tranquilo en algunos momentos</i>
Me cambiaría por ...	<i>no me cambiaría por nadie</i>
Mi ideal de felicidad es ...	<i>seguir en paz y salud para mí y los míos</i>
No perdono ...	<i>procuro perdonar todo y no juzgar antes de escuchar: la empatía es fundamental</i>
Admiro a ...	<i>la gente tenaz y luchadora</i>
Mi máxima en la vida es ...	<i>intentar no hacer daño y ayudar en lo posible</i>
Una obra de arte insuperable ...	<i>una de ellas, "La última Cena", de Leonardo Da Vinci</i>
Me gustaría viajar a ...	<i>las cataratas Victoria, entre Zambia y Zimbabue, en África</i>
Algo que siempre deseé y aún no he logrado ...	<i>hacer piragüismo en el Noguera Pallarés, y que no haré por razones obvias</i>
Me informo a través de ...	<i>prensa escrita e internet</i>
El mejor consejo que me han dado ...	<i>en la "mili": "no poner todos los huevos en la misma cesta"</i>
Estado actual de mi espíritu ...	<i>en paz y contento con lo que tengo</i>

CITAS

El amor es así, como el fuego; suelen ver antes el humo los que están fuera que las llamas los que están dentro. Jacinto Benavente

A veces una broma, una anécdota, un momento insignificante, nos pintan mejor a un hombre ilustre, que las mayores proezas o las batallas más sangrientas. Plutarco

Amigos míos, retened esto: no hay malas hierbas ni hombres malos. No hay más que malos cultivadores. Víctor Hugo

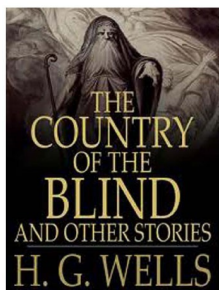


## ACTIVIDADES PARA RELAJARSE

### LIBRO

#### EL PAÍS DE LOS CIEGOS

Estoy seguro de que todos habréis leído alguna obra de H. G. Wells, o contemplado alguna de las películas basadas en sus novelas. El genial escritor inglés, que nació en el siglo XIX y murió en el XX, fue uno de los padres del género de ciencia-ficción, entendida ésta como la narración de cosas imaginadas, que podrían haber tenido una base científica, pero que nos sorprenden por su fantasía.



¿Quién no recuerda “La Máquina del Tiempo” (llevada varias veces al cine), “La Guerra de los Mundos” (con la anécdota del programa de radio de Orson Welles, que aterrorizó a América), “El Hombre Invisible”, o “La Isla del Dr. Moreau”?

Wells fue un prolífico autor, con cerca de 200 narraciones, unas extensas y otras cortas; de entre estas últimas, quiero hoy destacar la titulada “El País de los Ciegos”.



La historia que nos cuenta el autor transcurre en un valle perdido, en lo más recóndito de los Andes, de difícilísimo acceso, y desconocido para todos. Un viajero, tras una accidentada peripecia, llega al valle y se queda sorprendido al ver que el pueblo, sus casas y sus habitantes utilizan desordenadamente los colores. Al poco tiempo, descubre que todos los habitantes son ciegos desde hace incontables generaciones, de manera que ellos mismos ignoran el concepto de visión, y han evolucionado de manera que ya no disponen siquiera de los globos oculares.

La vida de los moradores del valle transcurre sin necesitar la visión, y toda su actividad está organizada de manera que sólo se precisa utilizar el resto de los sentidos. Son felices, porque ignoran que hay algo que desconocen y que podría potenciar sus vidas.

Nuestro aventurero piensa: “en el país de los ciegos, el tuerto es rey...” y se dispone a adueñarse del valle, de sus habitantes y de sus riquezas. Pero ¡oh sorpresa!, los indígenas son superiores a él y no se dejan dominar, pues aunque no ven, manejan sus sentidos de forma que el viajero no les puede vencer.

Hasta tal punto llegan a subyugar al viajero, que éste (incluyendo un escarceo amoroso) llega a plantearse seriamente arrancarse los ojos, para ser uno más de los habitantes del valle, y vivir y gozar con ellos.

De lo anterior, se deducen tres enseñanzas:

Todos somos felices con los sentidos que tenemos y las herramientas que la naturaleza nos ha dado. Como no podemos imaginar otros sentidos u otras herramientas, no concebimos que pueda haber otras posibilidades ni otros niveles de comprensión y desarrollo. ¿Quizás en otros mundos existan otros sentidos...?

Aunque nos intenten dominar otros seres “superiores” venidos de otros mundos, con otros medios, si utilizamos hábilmente los nuestros, no tenemos por qué salir derrotados. Lo importante no son las herramientas, sino el intelecto, la decisión y la valentía.



En tercer lugar, la convivencia continuada con otras culturas, civilizaciones y personas, nos hace conocer y comprender sus méritos mucho mejor, e incluso querer adaptarnos a ellas, abandonando patrones de conducta anteriores. ¿Aplicable a muchos fanatismos provincianos?

No os cuento el final de esta narración. “El País de los Ciegos” es una novela corta, que se lee con facilidad. Os animo a que lo hagáis.

**LUIS ALVAREZ MAZO**

## **TEATRO**

### **LA MURALLA**

Joaquín Calvo Sotelo (1905-1993)



No. No me refiero ni a la Muralla China ni al Muro de Berlín.

Me voy a limitar a reseñar muy sucintamente, una obra teatral del gran dramaturgo que fue D. Joaquín Calvo-Sotelo, que hizo un teatro original que partía de ciertas inquietudes sociales, pero que dentro de su posición conservadora aligeró su pieza- drama de cualquier elemento que pudiera molestar a la censura franquista existente en aquellos momentos.

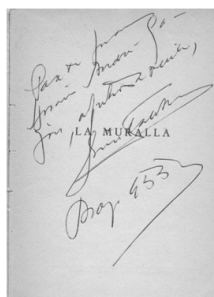
En la *La Muralla* (Teatro Lara, 1954), el autor presenta el dilema moral que

se plantea a raíz de la decisión que afecta mas que al propio protagonista a la familia que le rodea (esposa, hija, suegra) y las maniobras de dichas personas (es decir “la muralla”) que levantan para que el actor principal no lleve a buen termino sus deseos.

La obra es de tesis moral más que social. Releída o representada hoy en día, no me sorprendería tuviera de nuevo la acogida que tuvo en su momento, porque la hipocresía, desgraciadamente, es imperecedera.

En esos días constituyó un éxito muy prolongado, alcanzando cinco mil representaciones y fue traducida a diferentes lenguas.

**HORACIO**



## **Próximo seminario-coloquio: del 13/03 al 15/05/2013**

**Moderador: D. Jesús Abeijón**



### **“CONVIVENCIA”**

- Competir vs combatir
- La crisis de valores vs los valores de la crisis
- Permisividad y tolerancia

Inscripciones gratuitas en la recepción de “El Baile” y en [www.adecurlasrozas.es](http://www.adecurlasrozas.es)



*Continuación del boletín  
n° 35*

## MIS MEMORIAS NOSTÁLGICAS Pedro Pablo Gómez

No sé bien la fecha que nos subimos a la vaquería de Joaquín Costa, pero sí recuerdo que en la Revolución de Octubre del año 34 ya estábamos porque, en los días de los sucesos, fui a llevar la leche a una parroquiana que vivía por Cuatro Caminos, oí unos tiros y tuve que arrojarme al suelo. Pasé mucho miedo en el momento pero, después, me sirvió para pregonarlo y darme importancia por aquella experiencia de “oír como silbaban las balas”.

En el año 34, mi familia arrendó un piso a la entrada de la Colonia Cruz del Rayo y nos relacionamos con los chicos del barrio.

En ese año, nos matricularon en el grupo escolar Nicolás Salmerón. A mí me mandaron a la clase de D. Fidel con los chicos que tenían mi edad, pero como prácticamente yo no había ido apenas al colegio, no estaba ni remotamente a la altura de los demás. D. Fidel, sin más averiguaciones, me puso en la mesa de los torpes con la calificación de borrico. En la mesa éramos cuatro o cinco muchachos con la misma calificación. Seguramente, también fueran paletos de tantos que, como siempre, iban aumentando la población de Madrid. D. Fidel apenas se dirigía a nosotros, quizás pensaba que perdía el tiempo.

El 18 de Julio del 36, cuando sonaron los primeros cañonazos en el Cuartel de la Montaña, estaba esperando que me abrieran el portal del n° 2 de la calle de Juan Bravo (donde tenía una parroquiana de 3 litros) que me abrió la puerta con cara de terror. Yo, con mis 12 años, no sabía la tragedia que se nos venía encima ni creo que nadie se la podía imaginar.

En el mes de Noviembre de ese año, cuando se acercaban las tropas de Franco a Madrid, citaron a las familias de los niños del grupo escolar para persuadir a los padres de que nos dejaran marchar de Madrid, para librarnos del apocalipsis de la guerra puesto que pensaban en la pronta “entrada a saco” a la ciudad de las tropas de Franco con quienes venían muchos moros.

Una tarde, ya anochecido, fuimos a la estación de Atocha y formamos en el andén unos 50 entre niños y niñas, todos con su maletita o su hatillo. Las familias estaban alrededor para despedirse. Estuvimos más de dos horas esperando hasta que el profesorado, que estaba a cargo de la expedición, nos dijo que se había suspendido el viaje porque los obuses de la artillería franquista habían estropeado la vía del tren antes de llegar a Aranjuez pero que, en dos o tres días, nos volverían a llamar. Las intenciones eran de llevarnos a Valencia para después, desde allí, a Francia o a Rusia.

Desde la estación nos subimos andando mi madre y yo y fuimos pensando que sería mejor que no me marchara y que lo que fuera de uno fuera de todos. Esta decisión resultó acertada, pues muchos de los que se fueron entonces tuvieron después que vivir la guerra europea y terminaron en los campos de concentración, en la resistencia francesa, o como los llamados “Niños de Rusia”, que pretendió reunir en 1997 el programa televisivo de Paco Lobatón.

Por aquellos días de Noviembre, que las tropas de Franco se acercaban a Madrid, se oían continuamente las consignas de “NO PASARAN” “U.H.P.”(Unión Hermanos Proletarios).



G.E. Nicolás Salmerón



Cuartel de la Montaña



Animados por la propaganda, los chicos del barrio decidimos hacer una trinchera al lado de la calle de Rodríguez Marín. Cada uno trajo de su casa alguna herramienta. Con ellas nos pusimos a trabajar como los hombres mayores. Una mañana de aquellas que estaba en el tajo descansando, después de un buen trago del botijo, encendí mi “pavita” y cuando le estaba dando una “calada” oí una voz que me dijo:

Chico, ¿me das lumbre?  
 ¡Joooo! ¡¡Era mi padre!!  
 ¡Yo!; ¡Yo!; ¿Es a mi? Le contesté, queriendo hacerme el despistado.

Mi padre no me dijo nada y se fue sonriendo sin más aclaraciones.

El tabaco lo conseguíamos de los milicianos que iban muchos días por aquellos campos para hacer la instrucción. Cuando, por la mañana, los veía venir, preparaba dos botijos y, cuando “rompían filas” para descansar, me acercaba a ellos.

¡Agua fresca! ¿Quieren agua?  
 Casi todos echaban un buen trago.  
 ¿Qué te debo chico?  
 Nada camarada, la voluntad o ¿Si tienes algún cigarro para mi padre?...

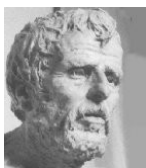
Esto lo decía porque sabía que les daban una cajetilla de 70 Cts. diariamente y, como había muchos que no fumaban, no les importaba dar algún cigarrillo, mientras que los milicianos venían a hacer la instrucción en aquel descampado (donde 30 o 40 años después han construido la residencia de la Embajada Rusa). De aquel tabaco, yo le daba a mi padre y me quedaba algo para mí porque él hacía la vista gorda y no se daba por enterado.

Con aquello de la trinchera empecé a tener problemas con los chicos del barrio. No me gustaba que me llamaran: “Vaquero” o “Paleto” (insulto preferido de los madrileños a los que veníamos de algún pueblo). No volví a salir con ellos, solamente me quedaron un par de amigos que venían a dibujar a mi casa.

Continuará...



Milicianos



## AFORISMO

*Para ser feliz hay que vivir  
 en guerra con las propias pasiones y en paz con las de los demás  
 Séneca*

## POR QUÉ TENEMOS OMBLIGO?

Cuando, antes de nacer, los bebés se encuentran en el vientre de la madre, los alimentos no los recibe a través de la boca. La alimentación les llega a través de un conducto que va desde la placenta hasta su vientre, llamado cordón umbilical. Cuando el bebé nace comienza a alimentarse por vía oral y la placenta y el cordón umbilical ya no son necesarios.



El médico corta el cordón umbilical y la placenta se reserva para estudios médicos, producir fármacos e, incluso, para la prevención de enfermedades futuras. Tenemos ombligo porque el cordón umbilical, al cortarlo y secarse, deja una cicatriz en el lugar donde este estaba, que es como un agujerito y la tenemos para toda la vida.



RINCÓN DE LA LITERATURAMAR INQUIETO

A menudo me pregunto:  
¿Cómo es posible que el mar,  
siempre en continuo vaivén,  
esconda tantos secretos  
de toda la humanidad  
que, por siglos, arrastran inertes sueños  
envueltos en mística espuma  
dando impulso a olas y olas sin cesar?

Quizás por eso pese tanto  
Y no sea por la sal,  
Le hemos cargado entre todos  
De miserias, lágrimas y soledad.  
Su continuo movimiento nos invita a  
esperar  
Que el agua disuelva vilezas  
Expulsando la tristeza de esas almas  
Vagando en la eternidad.

Cuando amanece, su calma  
La mirada enmudece  
Su belleza nos atrapa  
Mientras el sol se mece en su inmensidad,  
Nace la luz ¡Milagro! Un día más

Gran horizonte de fuego, reflejo de  
bienestar  
Chispas saladas salpican  
Humedeciendo el aire al cantar.

Luna, sol, mar y viento  
Que escucháis nuestros lamentos  
Espuma plateada de rocío fresco.  
Naufragios olvidados en el tiempo.  
Arena blanca, plácida y templada  
Que absorbes el amor en tus entrañas,  
Antesala del placer  
Al sumergirse en tus aguas.

Mar inmenso, que sufres los elementos,  
Acoge su fuerza y la luz  
Que recibes desde el cielo,  
Conservando en ti la vida  
Que alimentarán los cuerpos  
De este mundo hambriento.  
Olas inquietas, energía pura,  
Siguen batiendo los ritmos del Universo.

CARMEN VÁZQUEZLIBRE ES LO BELLO

Quise guardar la belleza  
en un jarrón de cristal  
para con mimo cuidarla  
y poderla contemplar.

Mas la belleza está hecha  
de rayos de sol y mar  
y la belleza es esquiva,  
de entre las manos se va.

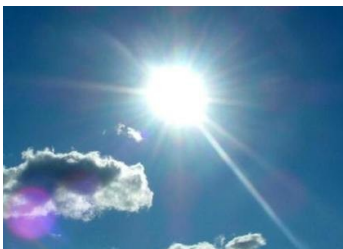
La fragancia de las flores  
también quise conservar  
y una rosa sangre y seda  
Cogí yo en algún rosal,  
mas entre las hojas de un libro  
marchita y sin aroma hoy está.

Que la belleza es esquiva  
y no se deja atrapar.

Quise luego las estrellas  
con rayos de sol engarzar  
y teniéndolas en mis manos  
hacerme un bello collar.

En la cresta de una ola  
cabalgando sobre el mar,  
alcanzar quise la estrella  
y no lo pude lograr,  
que aunque alta era la ola,  
más altas ellas están.

Que la belleza es esquiva  
y no se puede atrapar,  
que la belleza es de todos  
y el universo su hogar.

BEGOÑA S. MUCIENTES

## VIDA SALUDABLE

### EL ROMERO

#### Descripción

El romero es un arbusto siempre verde, leñoso, de hasta 2 metros de altura, con hojas rígidas, lineales, lanceoladas, en forma de aguja y de aspecto coriáceas; las recubre una capa de diminutos pelos. De las axilas de las ramas superiores brotan pequeñas flores labiadas de color azul o violeta, y que pueden ser vistas casi todo el año. Sus frutos son tetraquenios.



El romero se reconoce por su fuerte olor alcanforado, que recuerda a las resinas de las coníferas. Se trata de una especie procedente de la región mediterránea y se puede encontrar, de forma espontánea, en toda la zona incluida la Península Ibérica. Actualmente, se cultiva en todo el mundo, siendo utilizada como planta ornamental en Europa, donde crece fácilmente en parques y jardines al abrigo del viento.

#### Recolección

Con fines medicinales se recolectan las hojas y flores. Esta operación se puede realizar en cualquier momento a lo largo del año, siempre que la planta tenga al menos dos años de antigüedad. Las partes cortadas se dejan secar sobre cañizos, a la sombra y en lugar bien ventilado, o artificialmente en secadero a una temperatura máxima de 35° C. Las hojas secas desprenden un fuerte y penetrante perfume, canforáceo. Su sabor es amargo.



#### Aplicaciones y propiedades

Tiene propiedades antiespasmódicas, como calmante de los nervios, especialmente útil durante la menopausia. Es estimulante y diurético; cardiotónico, hipotensor y mejorador de los procesos digestivos; es carminativo. Es útil en reumatismos articulares, do-

lores reumáticos y de estómago, y en aquellos dolores de cabeza de origen nervioso.

Asimismo, es muy eficaz en afecciones cutáneas, como contusiones, úlceras y heridas; también como alivio sintomático de reacciones alérgicas de la piel y de variadas formas reactivas de la misma, como la que produce la procesionaria del pino o los pelillos urticantes de las ortigas.

El romero se usa ampliamente en farmacología. Además, de las hojas se extrae una esencia que forma parte de muchos preparados antirreumáticos, ejemplo del alcohol o linimentos empleados en aplicaciones tópicas.

Esta especie es, además, una apreciada planta aromática y sirve como condimento en aplicaciones culinarias. También, se utiliza en la industria de la perfumería.

#### Remedios

*El vino de romero es tónico y diurético.*

A un litro de vino blanco, añadir un puñado de hojas secas y desmenuzadas de romero. Dejar macerar durante 10 días. Filtrar y tomar dos o tres copitas al día.

*La decocción de romero para uso externo es buena para reumatismos articulares, contusiones, úlceras y heridas.*

Para las afecciones antes descritas, añadir a medio litro de vino un puñado de hojas secas y desmenuzadas de romero y dejar reducir un poco. Filtrar y aplicar con una gasa o compresa sobre las zonas afectadas. Los mismos efectos se obtienen mediante aceite de romero en pomada.

### REMEDIOS CASEROS CONTRA LA ACIDEZ



- Beber medio vaso de jugo de papaya medio hora después de comer.
- Comer todas las mañanas un tazón de avena.
- Beber ¼ de taza de agua que contenga dos cucharaditas de vinagre de sidra de manzana 30 minutos después de comer.
- Mezclar 2 cucharadas de regaliz o de raíz de jengibre y media taza de agua. hervir por 10 minutos Y tomar antes de dormir.
- Elaborar un jugo con 4 zanahorias y 2 hojas de lechuga. Colocar los ingredientes en una batidora con 1 taza de agua por 5 minutos. Colar el líquido resultante y beber por la mañana.
- Consumir una taza de yogurt natural light o desnatada en ayunas a diario.
- Verter 15 gramos de hojas de albahaca seca en un litro de agua hirviendo. Tapar y dejar refrescar. Tomar 3 tazas diarias después de las comidas.
- Hervir 1 puñado de flores de manzanilla durante 3 minutos. Retirar del fuego, colar y tomar antes de la comida.
- Mezclar 2 cucharadas de aceite de oliva virgen puro con la clara de un huevo. Tomar varias veces al día para experimentar un alivio inmediato.
- Colocar varios dátiles en remojo en una taza de agua caliente durante un par de minutos y luego beber el líquido.
- Hervir, durante 5 minutos, una cucharada de raíz de achicoria y otra de diente de león en una taza de agua. Retirar del fuego y dejar refrescar. Tomar 3 tazas al día, después de las comidas principales, durante 20 días.



### AVISOS

Durante los meses de Enero y Febrero, se puede realizar el ingreso de las cuotas correspondientes al primer semestre de 2013, en la cuenta de Banesto 0030 8141 98 0002710271

Recordad que las excursiones y viajes se pagan en la cuenta de La Kutxa: 2101 0419 150011516333

**PROGRAMACIÓN MARZO Y ABRIL**

Asociación Deportivo  
Cultural de Pensionistas  
Roceños  
"ADECUR"

Comunidad de la Rioja, 2.  
Las Rozas.  
28231 Madrid

Teléfonos:  
625 584 298  
625 584 299

Correo electrónico:  
adecur@adecurlasrozas.es

Página Web:  
www.adecurlasrozas.es

Edita: Lina Sanz  
(Presidente)



Nos reunimos los  
jueves en "El Baile"  
Calle Real, 18.



**ADECUR**

**MARZO**

- 7 (jueves) Visita guiada por el Madrid Judío, por D. Raúl de Lucas.  
Precio socio: 32€.  
09.30h. Salida de Las Matas / 09.45h. Salida de Las Rozas  
14.00h. Almuerzo: Rest. La Camarilla, Cava Baja, 21.  
16.30h. Regreso.
- 12 (martes) Visita guiada al Banco de España. Precio socio: Gratis.  
Reserva: 5.-€, que se devolverán en el autobús.  
16.00h. Salida de Las Matas. 16.15h. Salida de Las Rozas  
19.15h. Regreso.
- 14 (jueves) 18.00h. El Baile. Reunión habitual. Apuntes y Noticias.
- 21 (jueves) 18.00h. El Baile. Conferencia: "El Camino Jacobeo y el Camino de las Estrellas: dos caminos en uno", por D. Victor Reviriego. Se ruega puntualidad. Acceso abierto.
- 25/31 Semana Santa.

**ABRIL**

- 4 (jueves) 18.00h. El Baile. Conferencia Musical: "Origen y Evolución de la Orquesta Sinfónica, desde el Barroco hasta nuestros días", Audición con vídeo de la obra "Bolero, de Ravel, por D. José Carlos de Figueredo. Se ruega puntualidad. Acceso Abierto.
- 9 (martes) Teatros Canal, "Las Chicas del Calendario".  
Precio socio: 22.-€  
18.30h. Salida de Las Matas. 18.45h. Salida de Las Rozas.  
22.30h. Regreso.
- 11(jueves) Centro Exposiciones Arte Canal. Precio socio: 7.-€  
"Pompeya: Catástrofe bajo el Vesubio".  
09.15h. Salida de Las Matas. 09.30h. Salida de Las Rozas  
12.30h. Regreso.
- 18 (jueves) Reunión habitual. Apuntes y Noticias.
- 23 al 26 Excursión 4 días a León, Ponferrada, Astorga, Sahagún, Cuevas de Valporquero y Museo Fauna Salvaje. Precio socio: 275.-€ (hab. Doble) y 350.-€ (hab. Individual). Información adicional en nuestras reuniones de los jueves.