



# ASOCIACIÓN DEPORTIVO CULTURAL DE PENSIONISTAS ROCEÑOS "ADECUR"

MES SEPTIEMBRE 2013

BOLETÍN N°39.

## EDITORIAL

### LOS OJOS SON EL ESPEJO DEL ALMA.

Y es verdad. Ellos reflejan miedos escondidos, alegrías, enojos mal disimulados, tantas y tantas cosas, incluso ensoñaciones que nunca se hicieron realidad o ilusiones perdidas.

A veces, me pregunto: ¿Qué ha pasado? ¿Cómo ha cambiado todo! Y desearía que el tiempo transcurrido no hubiera tenido lugar y que todo siguiera como antes. Pero eso es imposible y miro alrededor y veo miradas tristes, fiel reflejo de sus problemas. También, por supuesto, miradas llenas de ilusión o alegría, casi siempre, provocados por las buenas noticias que nos llegan de los hijos o la satisfacción por las horas vividas con los nietos.

En esta etapa de nuestra vida, ya no nos queda ese ímpetu juvenil de antaño, para luchar contra lo que se nos presenta y procuramos adaptarnos a las nuevas situaciones y eso se ve en nuestros ojos, ahora cansados, expectantes por recibir una palabra cariñosa, una buena noticia. Veo a personas que antes sonreían y reían por todo y sus ojos chispeaban y hablaban sin palabras. Ahora, son tantos los

problemas que tienen encima que sus ojos apenas se entreabren, sus miradas están vacías, temerosas, preocupados por algo que, muchas veces, no es achacable a ellos pero que el entorno familiar se ocupa de hacerlos suyos.

Y es posible que, incluso, nos echemos la culpa por el infortunio que nuestros seres queridos están padeciendo, porque no hicimos suficiente por ellos. Pero eso no es así, en momentos pasados y en aquellas circunstancias, tratamos de hacer las cosas lo mejor que supimos y pudimos, las quinielas siempre se hacen antes.

Hemos de asumir nuestra propia vida, ayudar siempre a los demás pero no hacer nuestros problemas o desgracias. No tenemos tiempo, hay que intentar disfrutar cada minuto y asumir lo que nos ha tocado en suerte, bueno o malo, de la mejor manera posible.

Y si esto no funciona, siempre nos queda la fantasía de soñar despiertos, no nos privemos de hacerlo. Nuestras mentes y sueños son libres.

LINA SANZ

### CONTENIDO

<i>Editorial</i>	1	<i>Rincón de la literatura</i>	10, 11 y 12
<i>Origen de las fiestas de cumpleaños</i>	2 y 3	<i>Actividades para relajarse.</i>	13
<i>Recetas y anécdotas de abuelas vascas</i>	4	<i>Música: Coriolano</i>	13
<i>Rincón de la cocina</i>	5	<i>Chirographum mendacium est</i>	14 y 15
<i>Planeamiento de la alimentación</i>	5	<i>Seminarios-Coloquio</i>	15
<i>Entrevista a D<sup>a</sup> Ana M<sup>a</sup> Castro</i>	6	<i>Mis memorias nostálgicas</i>	16, 17 y 18
<i>El oso, como animal de compañía y en la heráldica</i>	7	<i>Excursión a Trillo y Cifuentes</i>	19
<i>Las revoluciones de la lectura</i>	8	<i>Programación Noviembre-Diciembre</i>	20
<i>¿Sabías que?: Rosa de Jericó</i>	9		

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

## CURIOSIDADES

### ORIGEN DE LAS FIESTAS DE CUMPLEAÑOS



Banquete romano

Las fiestas de cumpleaños proceden de la práctica pagana de la astrología. Miles de años atrás, cuando los hombres observaban el cielo y trazaron un manifiesto de las estrellas, inventaron un calendario y calcularon las fechas de los nacimientos, hasta la mínima hora, de los reyes, gobernantes y de sus sucesores. Estos antiguos astrólogos paganos examinaron meticulosamente los horóscopos y vaticinios de fechas de nacimientos, pues creían que el destino de los ricos y poderosos podían afectar a toda la sociedad.

han tenido un significado místico especial desde el tiempo en que el hombre comenzó a erigir altares a sus dioses, de modo que las velas de cumpleaños rinden honra y tributo a la criatura que celebra su fiesta de cumpleaños y le traen buena suerte.

En la antigua Roma, el emperador daba grandes fiestas de cumpleaños en su propio honor, que incluían desfiles, circos y campeonatos de gladiadores. La celebración de la fiesta de cumpleaños era tan importante para el ciudadano romano que el calendario romano designaba una mayoría de días para alguna forma de celebración, incluyendo muchos cumpleaños de dioses y hombres célebres.

En el antiguo Egipto, los faraones ordenaban que los negocios cerraran en sus cumpleaños y daban formidables fiestas de cumpleaños para cientos de sirvientes.

El calendario romano, con su énfasis en celebraciones continuas, ha tenido una gran influencia en la sociedad moderna.

En la antigua Grecia, los hombres ricos se reunían en clubes de cumpleaños, sólo para hombres. Una vez al mes el club celebraba una fiesta. Cuando un miembro moría, donaba su dinero para ayudar a pagar futuras fiestas. Los griegos creían que todo individuo tenía un espíritu protector, o daemon, que estaba presente el día de su nacimiento y que le cuidaba durante su vida. Este espíritu tenía una relación mística con el dios en cuyo día de cumpleaños la persona nacía.

Con la llegada del cristianismo, la tradición de celebrar las fiestas de cumpleaños finalizó por completo. Para los primeros seguidores de Cristo, oprimidos, perseguidos y martirizados creían que los niños entraban en este mundo con sus almas ya afrentadas por el pecado original de Adán; el mundo era un lugar duro y cruel, en el que no había razón para celebrar ninguna fiesta de cumpleaños. Sin embargo, puesto que la muerte era la legítima liberación, el paso al paraíso eterno, el día de la muerte de cualquier persona merecía ser conmemorado con rogativas. Contrariamente a la creencia popular, eran los días de la muerte, y no del nacimiento de los santos, los celebrados y los que se convertían en sus conmemoraciones.



Felices Saturnalias

La costumbre de celebrar las fiestas de cumpleaños con tartas o bizcochos con las velas encendidas comenzó con los griegos. Se ponían sobre los altares del templo de "Artemis" tartas redondas como la luna, hechas con miel y colocaban cirios encendidos. Se creía que las velas de cumpleaños estaban dotadas de magia especial para conceder deseos. Los cirios encendidos y los fuegos conexos con sus sacrificios

Los historiadores de la Iglesia interpretan muchas referencias cristianas primitivas a los aniversarios como el paso a la otra vida.

El aniversario de un santo no es aquel en que nacieron en la carne, sino aquel en el que mueren. Otra razón por la que los padres iniciales de la iglesia predicaban contra la celebración de las fiestas de cumpleaños. Ellos consideraban estas festividades, realizadas entre egipcios y griegos, como reliquias de las prácticas paganas.

En el año 245 d.C., cuando un grupo de antiguos historiadores cristianos trató de fijar la fecha exacta del naci-

miento de Cristo, la Iglesia católica consideró sacrílega esta investigación, proclamando que sería pecaminoso celebrar el nacimiento de Cristo como si fuese un faraón.

Sin embargo, en el siglo IV, la Iglesia empezó a modificar su actitud, respecto a las celebraciones de las fiestas de cumpleaños, e inició también estudios formales para determinar la fecha del nacimiento de Cristo. El resultado marcó el comienzo de la tradición de la Navidad y, con la celebración de la Natividad de Cristo, el mundo occidental recuperó la celebración de las fiestas de cumpleaños.



Nasrhudin, a veces, llevaba a la gente a pasear en su bote. Un día, un pedagogo lo contrató para que le transbordara al otro lado de un ancho río.

Tan pronto como empezaron a navegar, el erudito preguntó si la travesía sería inquietante.

“De eso, pregúnteme nada” contestó Nasrhudin.

“¿Qué, nunca has estudiado gramática?”

“No” respondió él.

“Has perdido entonces la mitad de tu vida”.

Nasrhudin no contestó. Pronto se desató una terrible tormenta. La endeble barca de Nasrhudin empezó a hacer agua. Éste se inclinó hacia su compañero de travesía y le preguntó:

“¿Ha aprendido usted a nadar?”

“¡No!” contestó el erudito.

“En tal caso, maestro, ha perdido usted toda su vida, porque nos estamos hundiendo”.



## AVISOS

**Recordad:**

Durante los meses de Julio a Septiembre, se puede realizar el ingreso de las cuotas correspondientes al segundo semestre de 2013, en la cuenta de Banesto:

0030- 8141- 98-0002710271

Las excursiones, viajes y otras actividades, se pagan en la cuenta de La Kutxa:

2095-0498-32-1062835698

## RECETAS Y ANÉCDOTAS DE ABUELAS VASCAS

(del Libro de Cocina de José Castillo, publicado en 1979)

### Caracoles para Navidad

(6 raciones)



Poner en salvado, durante 6 meses, 144 caracoles.

Lavar con varias aguas los caracoles. Echar sal en una cazuela y después los caracoles, cubriéndolos con agua. Revolverlos durante un rato y nuevamente volver a lavar.

Colocarlos en una cazuela y arri-mar ésta al fuego, tapando la cazuela con una tapa.

Cuando hayan sacado el cuerpo, escurrirlos y colocarlos otra vez en la cazuela, cubriéndolos con agua y añadiendo un par de puerros cortados en pedazos, unas ramas de perejil y un pedazo pequeño de hoja de laurel y

que hierva.

Cuando estén cocidos, se retiran del fuego.

Seguidamente, colocar un kilo y medio de cebolla en una cazuela y un cuarto de litro de aceite. Cuando esté tierno, se le añade los caracoles y rehogarlos muy despacio.

Pasar por el pasador 18 pimientos choriceros, después de remojados y cocidos con el caldo de los caracoles. Añadir a los caracoles este puré y que hierva hasta que terminen de hacerse.

Si se quiere, se puede añadir guindilla picante.

Severiana Lanozábal, 88 años  
Del caserío Argaluz, Sopelana  
(Vizcaya)

*José Castillo, en cierta ocasión, le dio las gracias a la amona Gabriela (78 años y natural de Echalar, Navarra), por las atenciones que había tenido con él. Le dijo que era muy buena y ella le contestó que no le gusta que le digan que es buena, que no quiere ir al cielo porque quiere ver corridas, oír música de acordeones y a bersolaris.*

*“Que Dios me libre de las alabanzas cuando esté muerta”.*

*Le preguntó que cuántos hijos tenía y le contestó que tenía tres hijas, que no tuvo más porque Franco no quiso.*

*“¿Y que tenía que ver Franco con sus hijos?”*

*“¡Pues que tuvo a mi marido cinco años en la cárcel!”*

### Manzanas del Obispo

12 manzanas reinetas.

Con un sacabocados, a cada manzana quitarles el corazón.

Colocar una cazuela en el fuego con un litro de vino blanco, una barrita de canela y seis manzanas, dejándolas que hiervan muy despacio para que no se revienten.

Según se van cociendo, con una espumadera se van sacando a una fuente.

Una vez cocidas las seis manzanas, se colocan las otras seis, haciendo la misma operación que se ha hecho antes.

Seguidamente, hervir el vino blan-

co hasta que se reduzca a un cuarto de litro de líquido.

Colocar en un cacito dos cucharadas de azúcar y una de harina.

Revolver esto, añadiendo cuatro yemas de huevo y volver a remover.

Poco a poco, y sin dejar de batir, añadir el cuarto litro del vino caliente de la cocción de las manzanas.

Colocar el cacito en baño maría arrimándolo al fuego. Batirlo bien hasta que engorde un poco.

Colocar una guinda a cada manzana y verter la crema de vino blanco con sus yemas encima de las manzanas.

Josefa Arbelaíz  
83 años, natural de Fuenterrabía



## RINCÓN DE LA COCINA

### PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS



#### Ingredientes:

½ Kg. Carne picada de ternera.  
1 tarrina de foie gras al Oporto.  
1 huevo.  
1/4 nata líquida para cocinar.  
1 cebolla.  
Un vaso de Oporto.  
1 vaso de leche.  
1 lata de ½ kg. de pimientos morrones.

#### Modo de Hacerlo:

Se fríe la cebolla y se añade la carne, se rehoga un poco y se añade el Oporto y una pizca de pimienta.

Se pasa por la batidora y se le añade un huevo y la lata de foie-gras. Cuando todo quede como una pasta, se rellenan los pimientos (reservamos un par de ellos). Se colocan en una fuente un poco antes de servirlos. Se hace una salsa con los pimientos reservados, 1 vaso de leche y sal, que se baten hasta que quede líquido. Ponemos al fuego esta mezcla un minuto y, al retirarse, se le añade la nata. A continuación, la incorporamos a los pimientos.

TINA GARCIA LOSA



### PLANEAMIENTO DE LA ALIMENTACIÓN

Una alimentación sana debe basarse en este principio:

*“Mucha variedad, pocos excesos.”*



Muy frecuentemente, se vulnera este principio debido al hecho de que se acaba comiendo un repertorio reducido de alimentos y modos de preparación. Esta simplificación puede obedecer a diversas razones, tales como la preferencia del gusto, el poco tiempo disponible para cocinar y comprar, el deseo de limitar la cantidad de vajilla y menaje a lavar, algún hipotético ahorro del gasto, pereza de elegir menú (¿“qué comeremos mañana?”), etc., llegando así al “sota, caballo y rey” quizá en detrimento de una dieta equilibrada y eficaz. La idea que preside esta actitud es:

*“Tenemos siempre esto en la despensa. ¿Qué hacemos con ello?”*

Para soslayar esta situación, y no caer en la improvisación permanente, se puede recurrir a “comer lo que toca hoy” (no lo que me pide el gusto), en el sentido de tener una programación de comidas para cada día del año, basada en el consumo equilibrado de todos los nutrientes, dándoles variedad y eficacia a la nutrición y a la gastronomía, sin esfuerzo de seleccionar menú. La idea de ello es:

*“En los próximos días toca comer tales cosas.”*

*Vamos a comprar lo necesario para poder hacerlas en su momento.”*

Realmente, la olla de presión, el horno MW y el congelador han facilitado mucho las tareas de la cocina y es posible preparar en una tarde muchos platos que se consumirán durante varias semanas más tarde.

ANTONIO CUESTA



## ENTREVISTA A D<sup>a</sup> ANA MARÍA CASTRO

Rasgo principal de mi carácter ...	<i>La paciencia y la tenacidad.</i>
Un defecto que no puedo eliminar ...	<i>El miedo a lo desconocido.</i>
Me cambiaría por ...	<i>Nadie, me acepto con mis virtudes y defectos.</i>
Mi ideal de felicidad es ...	<i>Estar en paz conmigo misma.</i>
No perdono ...	<i>La mentira y la traición.</i>
Admiro a ...	<i>Los que dedican su vida a ayudar a los más desfavorecidos del mundo.</i>
Mi máxima en la vida es ...	<i>Amar y ser amada.</i>
Una obra de arte insuperable ...	<i>El Taj Mahal, monumento funerario que el emperador Shah Jahan, musulmán de origen mogol, erigió en honor de su esposa favorita, que murió en el parto de su decimocuarta hija. Se estima que su construcción necesitó el esfuerzo de unos 20.000 obreros.</i>
Me gustaría viajar a ...	<i>La Polinesia Francesa (Tahití, BoraBora, etc.)</i>
Algo que siempre deseé y aún no he logrado ...	<i>Viajar alrededor del mundo.</i>
Me informo a través de ...	<i>Periódicos, televisión y radio.</i>
El mejor consejo que me han dado ...	<i>Valora lo que tienes y sé feliz.</i>
Estado actual de mi espíritu ...	<i>Apacible y sereno.</i>



### PALOS DE CIEGO

Covarrubias, en su Tesoro de la Lengua Castellana, define como "palo de ciego" el que se da a tentón y es descargado con mucha furia. Y en otro lugar dice: "Palo de ciego que saca polvo debajo del agua; los ciegos, como no ven adónde van, arrojan el golpe desaforado".

## EL OSO, COMO ANIMAL DE COMPAÑÍA Y EN LA HERÁLDICA

El llamado Oso Pardo (*Ursus arctos*), estaba distribuido en tiempos no muy lejanos por toda Europa. En Galicia le nombran *urso*; en Asturias *osu* si es adulto y *esbardo* si es más joven; en Cataluña *os*; en el Pirineo Aragonés *onso* y en las Vascongadas *artza*.



Bien es sabida la afición cinegética de monarcas y nobles generalizada en todas las épocas y latitudes y a la que no escaparon los soberanos españoles, como el famoso Favila (hijo de D. Pelayo), rey del que todo el mundo sabe que acabó despedazado por un oso durante una cacería.

Pero, como animal de compañía, me centraré en la figura de Juan de Berry (1340-1416) que fue un duque gran amigo de los osos, en una época en la que la gran fiera de los bosques y antiguo rey de los animales ya no seducía a nadie. Por una serie de circunstancias que ahora no vienen al caso, pues haría estos renglones interminables, los osos ya no constituyeron un regalo de reyes y en las casas de fieras principescas (que incluso contaban con un “maestro de los osos”) ya no los albergaban. Sin embargo nuestro buen duque poseía varios osos y les tenía un gran cariño y en especial a uno de ellos que le acompañaba en todos sus desplazamientos y que se llamaba Valentín, el cual le “acompañaría” en su tumba. El duque le hará esculpir en piedra y colocarlo a sus pies en su estatua yacente de mármol blanco, como podemos ver en esta foto.



(Cripta Catedral Saint-Étienne de Bourges)

En heráldica el oso simboliza al hombre magnánimo y generoso, capaz de sufrir pacientemente las calamidades de la guerra, y que llegado el momento de la acción es capaz de pelear con gran ferocidad contra sus enemigos.

Su diseño normal es el de gran fiereza, dibujándose de perfil y levantado sobre las patas traseras en actitud de caminar, denominándose *rampante* o *levantado*, pudiendo estar solo o bien apoyado en el muro de un castillo o en el tronco de un árbol, actitud en la que generalmente se representa. Su sexo, normalmente es indistinguible, aunque a veces se le denomina *osa* en algunos blasones, principalmente centroeuropeos. Es muy raro que aparezca caminando en posición *pasante* o *parado* sobre las patas y las manos dobladas. A veces se le representa como trofeo de caza, con la nariz atravesada por una argolla (*arrestado*) o con las fauces cubiertas por un bozal (*emuselado*).

No es muy frecuente hallarlo en la heráldica española, en donde siempre se prefiere dibujar al animal de cuerpo entero.

El oso aparece, entre otros, en los escudos oficiales de Madrid, Berlín, Berna, del Papa Benedicto XVI y en la bandera del Estado de California.

HORACIO

### PROVERBIO INDIO

Si quieres que algo se haga, encárgaselo a una persona ocupada.

## **LAS REVOLUCIONES DE LA LECTURA**

Se dice, con justicia, que la invención de la imprenta posibilitó un desarrollo de la cultura y una extensión del conocimiento mucho más allá de lo que habría sido normal a finales del siglo XV.



Pero la mayoría de la población a principios de la Edad Moderna era todavía analfabeta, y le tenía sin cuidado la invención de la imprenta, puesto que su único objetivo en esta vida era subsistir hasta el día siguiente.

Durante la Edad Media, la capacidad de leer y escribir había estado circunscrita a una parte de la organización eclesial: determinados conventos, donde los monjes eran capaces de leer y escribir y mantener viva la llama del conocimiento de la literatura y de los clásicos.

En el siglo XVI, ya se produce una alfabetización en las clases superiores, más allá del ámbito puramente eclesial. Pero, sobre todo, la extensión de la alfabetización se produce gracias al progreso del comercio y la aparición de una incipiente burguesía en el norte de Italia, los Países Bajos y parte de Alemania. El interés por la lectura de la Biblia, consecuencia de la Reforma luterana será también otro elemento dinamizador de la progresiva alfabetización.



*Mujer leyendo un libro.*  
Fragonard

Durante los siglos XVII y XVIII, la lectura sigue siendo un privilegio del que no puede gozar una parte muy significativa de la población, que sigue pensando sólo en su subsistencia y que

no está integrada en la actividad intelectual.

En el siglo XIX se producen dos fenómenos interrelacionados:

Una parte de la población, que ya tiene satisfechas sus necesidades más primarias, se empieza a interesar por “lo que pasa en el mundo”

La emigración del campo a las ciudades. La sociedad es cada vez más “urbana” y las posibilidades de intercambio de ideas y opiniones son cada vez mayores.

Todo ello, junto con el interés por la educación de la mayoría de los países europeos, tras la Revolución Francesa, propicia la disminución de la tasa de analfabetismo y el interés por la lectura.

Esta es la segunda revolución, tras la llegada de la imprenta, mucho más definitiva y que viene propiciada por la aparición de las ediciones baratas (ediciones en rústica, papeles de baja calidad, mecanización de la impresión, folletines, pliegos de “cuerda”) que por fin hacen llegar la lectura a la mayoría de la población.

La actual “electronicación” de la lectura no se puede considerar como una nueva revolución, pues no añade nuevos lectores en los países en los que la tasa de analfabetismo funcional es ya despreciable, pero sí que cambia el acento en la postura del lector ante la obra.



En el proceso de la lectura hay dos ingredientes básicos:

El acceso a nuevos conocimientos, literarios, conceptuales o técnicos.

El placer que obtiene el lector por el hecho de estar leyendo un libro que colma sus expectativas.

De estos dos ingredientes, hoy podemos decir que, gracias a Internet, el acceso a nuevos conocimientos y

datos se obtiene de forma un tanto mecánica y despreocupada. El placer de la lectura, en cambio, va siendo progresivamente relegado y perdiendo importancia en un mundo en el que la inmediatez y la prisa por obtener resultados se han convertido en los elementos que caracterizan el contexto en el que nos desenvolvemos.

LUIS ÁLVAREZ MAZO

## ¿SABÍAS QUÉ?

### ROSA DE JERICÓ (Planta Sagrada de la Resurrección)



Cuenta la leyenda que, cuando Jesús se retiraba para orar en el desierto, la Rosa de Jericó, se detenía ante sus pies arrastrada por los vientos. De madrugada se abría con el rocío de la noche y le ofrecía las gotas depositadas en sus ramitas. Jesús las tomaba con las yemas de sus dedos y se las llevaba a sus labios para calmar su sed. Entonces, la bendijo.

Diferentes etnias han considerado a la Rosa de Jericó como una Flor Divina, como un talismán de propiedades benéficas. Se dice que, quién cuida una, atrae hacia sí y los suyos salud, felicidad, suerte en los negocios, bienestar económico, etc. En definitiva, tiene la propiedad de convertir las energías negativas en positivas.

Es una especie oriunda de Afganistán, que no suele alcanzar los 15 centímetros de altura, con pequeñas flores blancas y que, una vez que ha florecido, pierde las hojas y las ramas se cierran hacia el centro, quedándose con forma globosa. Pueden permanecer así durante muchísimos años y es entonces cuando el viento las arranca y

viajan por estepas y desiertos, cruzando diversos países y diseminando sus semillas por todos ellos. Con la humedad o contacto con el agua se abre y recobra todo su verdor.

Proliferan en los desiertos de Egipto, Palestina, Arabia y riberas del Mar Rojo, pero no así en Jericó pues, aunque lleva su nombre, se debe a que ricos hacendados y comerciantes las traían consigo para bendecir sus casas y negocios, coincidiendo con una época de gran esplendor para Jericó.

Es muy fácil conservar y mantener, lo único que precisa es agua limpia y una temperatura no excesivamente alta. Se coloca en un recipiente y se cambia el agua de vez en cuando tratando de no dañar las pequeñas raíces. Si queremos que la planta descanse, la retiramos del agua y la dejamos secar sobre un papel a temperatura ambiente y en semioscuridad. Si pasado un tiempo, queremos recuperarla otra vez, lo único que tenemos que hacer es volverla a poner en contacto con el agua.



## RINCÓN DE LA LITERATURA

### DIFICULTAD Y MADURACIÓN

*(Premio Certamen Literatura ADECUR 2013)*

No se puede crecer ni madurar como personas sin vencer las dificultades.

La dificultad es una de esas categorías “raras” de la que apenas se habla, a pesar de la gran importancia que ella tiene en el proceso de maduración de las personas.

¿Qué es, en realidad, la dificultad? Lo podríamos definir como esa resistencia connatural a todo ser, humano o no, que dificulta el actuar y frente a la cual la vida se afirma, se robustece, alcanza su plenitud.

La vida humana es un desafío, una apuesta ante las múltiples posibilidades que constantemente se nos presentan. Cada instante de nuestra existencia es un poner algo que nos marca, nos deja huella o un negar, apartar, dejar algo, que está a nuestro alcance, que podríamos aprovechar, pero que por falta de acción dejamos a un lado. El hombre y la mujer, al actuar, puede siempre decir sí o no a lo que se le propone. El acto de vivir es, en definitiva, un acto de afirmación, tanto cuando vencemos una dificultad, como cuando orillamos la contrariedad, sin afrontarla y sin sacarle partido.

La dificultad, tanto para la vida física como para la intelectual y moral, no es ningún mal sino, más bien, un principio misterioso con el que hemos de convivir. Lo que, comúnmente, la gente llama males de la vida no son tal cosa sino, más bien, dificultades, contrariedades con las que hay que contar, si queremos que nuestra personalidad crezca, madure y vaya a más.

Al igual que en el mundo animal y vegetal uno crece y se desarrolla al compás de las dificultades. Me viene a la memoria lo que le aconteció a un hombre que contemplaba un capullo de seda en el que había visto que se abría una pequeña brecha. Observó después como la mariposa luchaba durante horas para forzar el paso de su cuerpo, a través de aquel estrecho agujero. Al cabo de bastante tiempo, le dio pena porque le parecía que la mariposa no podía continuar y estaba sufriendo, así que decidió ayudarla abriéndole por completo la salida con unas tijeras. La mariposa salió entonces con gran facilidad. Tenía el cuerpo hinchado y unas alas muy pequeñas. El hombre esperaba que las alas crecerían con el tiempo, pero no ocurrió nada más. La mariposa pasó el resto de sus días arrastrándose por el suelo con aquel cuerpo hinchado. Nunca pudo volar.

El hombre, en su afán de ayudar, amable y precipitado, no había comprendido que el tiempo y la fuerza que la mariposa tenía que hacer para pasar por la pequeña abertura era el modo natural de forzar la salida de los fluidos desde el cuerpo a las alas, para que éstas se desarrollaran y fueran capaces de volar.

Lo fácil y cómodo puede que nos cause gusto, placer, pero no es, de ordinario, el camino para lograr hacer las cosas; sólo a través de la prueba, de la lucha, es como se fortalece el espíritu, se aclara la visión, se alcanzan los objetivos.



Se cuenta, asimismo, que en una ocasión le regalaron a un rey dos pichones de halcón, que entregó al maestro de cetrería para que los entrenase. Pasados unos meses, el instructor comunicó al rey que uno de los halcones estaba perfectamente educado. El otro, sin embargo, no se había movido de la rama en la que se le puso desde su llegada a palacio. El rey mandó llamar a expertos, pero nadie pudo hacer volar a aquel ave. Una mañana, el rey vio con alegría desde su ventana cómo el halcón volaba ágilmente por los jardines de palacio. Quiso saber quién fue el autor de aquel “milagro” y le presentaron a un campesino, a quien preguntó qué había hecho para lograr que el halcón volara. “Lo único que hice - respondió el campesino- fue cortar la rama en la que se posaba. Y él, para evitar el golpe de la caída, abrió las alas y voló”.



Las dificultades de la vida nos obligan a poner en juego a usar nuestras capacidades.

“No es que no consigamos hacer las cosas, porque son difíciles, sino que son difíciles porque no conseguimos hacerlas”, decía Séneca.



Y existen también dificultades que se superan con amor. Un artículo de National Geographic mostraba, hace unos años, una foto impactante con el título: “Las alas de Dios”.

Después de un incendio forestal en el parque nacional de Yellowstone, los guardabosques iniciaron una larga jornada, montaña arriba, para valorar los daños del incendio. Un guardabos-

que encontró un pájaro petrificado, en cenizas literalmente, posado cual estatua en la base de un árbol. Un poco asombrado, le dio unos golpecitos al pájaro con una vara. Cuando lo hizo, tres diminutos polluelos salieron de debajo de las alas de su madre, ya muerta.

La madre amorosa, en su afán de impedir el desastre, había llevado a sus hijos a la base del árbol y los había acurrucado bajo las alas, sabiendo instintivamente que el humo tóxico ascendería. Cuando las llamas llegaron y quemaron su pequeño cuerpo, ella permaneció firme, ante la dificultad, porque había decidido morir para que aquellos que estaban bajo sus alas pudieran vivir.

La dificultad es tan inseparable del hombre como su propia sombra. Las molestias, problemas, sinsabores, frustraciones, limitaciones propias o ajenas, dolencias, etc., son trabas que nos acompañan a lo largo de la existencia, que tendremos que superar. No nos faltarán nunca. De la actitud que tomemos ante ellas, desde luego, va a depender nuestra felicidad o infelicidad.

Los grandes hombres y mujeres, que han dejado huella en la historia, han sido personas de carácter, luchadoras, gente virtuosa, que no sólo le han plantado cara a lo difícil, que han bregado en la vida, sino que no han cedido ni pactado con las contrariedades.

ANA M. GIL



### UNA FRASE

La juventud es el momento de estudiar la sabiduría, la vejez el de practicarla.  
JEAN-JACQUES ROUSSEAU

**COLORES***(Accésit Certamen Literatura 2013)*

Campo verde,  
verde campo...

Entre verdes y amarillos  
florece el blanco,  
diminutas florecillas emergen sin  
pudor,  
susurrando en los sentidos  
¡la primavera llegó!

Paleta de colores, dicha del pintor.  
Viento suave, un buen libro  
y descansar al sol.  
Buscando matices nuevos,  
mezcla de malvas, rojos de amapolas  
que luchan en las entrañas por aflo-  
rar.



Campo verde,  
verde campo...

Correteando alocadas  
cascadas de frescas aguas,  
llenan los ríos que riegan con cánti-  
cos  
en su golpear las rocas,  
alimentando arboledas, erguidas de  
amaneceres.  
Valles tranquilos, en paz con su es-  
plendor.

Estío, no apresures tu llegada,  
deja que los ojos se alimenten  
con la riqueza del color.  
Luces y sombras ausentes ondulan-  
do  
entre la vegetación, bella transmi-  
sión,  
insultante en su esplendor.

Campo verde,  
verde campo... ¡Pasión!

CARMEN VÁZQUEZ

**LA NIÑA***(Trabajo presentado en Certamen  
Literatura 2013)*

Era un día precioso mientras en el va-  
lle los pájaros estaban llamando la  
quietud de amanecer, cuando el sol  
asomó lentamente por detrás de las  
colinas extendiendo sus dorados dedos  
hacia un cielo que, en un instante, se  
tiñó de púrpura.

Las hojas de los árboles susurraban  
acariciadas por una suave brisa, mien-  
tras la niña permanecía de pie sobre la  
hierba húmeda, contemplando el esta-  
llido de colores.

En el cielo fugazmente, por un momen-  
to, los pájaros dejaron de cantar como  
si también ellos admiraran la belleza  
del valle, en cuyos fértiles campos en



marcados por bellas colinas pastaba el  
ganado en libertad.

La niña era como un pájaro exótico al  
que, de vez en cuando, hay que dejar  
volar y elevarse por encima de la vul-  
garidad cotidiana, era una criatura  
venida de la mano de Dios.

La niña era como una paloma blanca  
con el cabello iluminado por el sol y los  
ojos del mismo color del cielo.

Era como una perfumada flor silvestre  
en la cumbre de una montaña.

La niña poseía la fuerza explosiva de  
un radiante amanecer.

Era hermosa y bella como el sol de la  
mañana, en su mundo la niña era feliz.

Mª CARMEN GONZÁLEZ

## ACTIVIDADES PARA RELAJARSE

### MÚSICA

#### CORIOLANO

##### HEINRICH JOSEPH von COLLIN Y L.V.BEETHOVEN

Siglo V antes de Cristo. Cayo Marcio “Coriolano” combate en la guerra contra los Volscos, conquistando la ciudad volasca de Corioli en el 493 a. C.



Dr. J. Geier von Collin.



A causa de su despotismo y por haber prohibido la distribución de trigo a la plebe, fue exiliado de Roma. Ante el exilio, Coriolano decide unirse a los Volscos, proponiendo a éstos levantarse en armas contra Roma. En su ataque a Roma, Coriolano fue detenido junto a las puertas de la ciudad por su propia madre, Veturia, y por su mujer Volumnia, quienes le convencieron para que se retirara. Sin embargo, el final no fue feliz, pues esta retirada fue interpretada por los Volscos como una traición y, por ello, condenaron a muerte a Coriolano. Evidentemente, a los Volscos, sólo les interesaba la figura del general romano en tanto en cuanto fuera éste la llave para la conquista de Roma.



Contrariamente a lo que generalmente se piensa, mi muy querido compositor no se inspiró en la homónima del genial William Shakespeare, sino en la obra del notorio jurista e insigne poeta y dramaturgo vienés Heinrich Joseph von Collin (1771-1811).

La obra musical fue compuesta en 1807, y estrenada de forma privada en el palacio del príncipe Joseph Franz von Lichnowsky (1772-1816), amante de la música, notable violinista y mecenas de Beethoven.

La estructura y temas de esta obertura siguen de una forma muy general a la obra. El tema principal, en do menor, representa de forma oscura, la parte en que Coriolano decide invadir Roma y la suavidad del tema, en mi bemol mayor, representa el ruego de su madre para que se abstenga.

Se puede escuchar esta obertura en internet en la dirección <http://www.youtube.com/watch?v=4upanw5cRU> en una muy original transcripción al piano. Os remito a esta versión, sin menoscabo de las clásicas interpretaciones orquestales dirigidas por los siempre increíbles Karl Böhm, Kleiber, Karajan o Bruno Walter.

HORACIO

## CHIROGRAPHUM MENDACIUM EST

*Chirographum = letra manuscrita o cursiva*

En una conversación de jueves adecuriense, Lina me instó para que escribiera algo sobre el *Carcamalis Vetustus*, personaje ya reconocido en la Antigüedad que, con los avances sanitarios actuales, aparece nuevamente en el fluir de la Historia.

Todos recordamos los nombres de Enoc, Matusalén, Lamec y Noé (conocido como el “*ebrium primum*”), patriarcas longevos de los tiempos bíblicos. Ejercitaban actividades propias de edades más jóvenes. Por ejemplo, Lamec engendró a Noé cuando tenía 187 años de edad, que no está nada mal.

En la Antigüedad clásica, andaban intrigados con estas cosas sujetos tales como Anaximandro (600aC), Anaxágoras (483aC), Platón (427aC), Aristóteles (384aC), Seneca (50dC), e incluso Linneo (1707dC).

Se sabe, por el *Calendarium Saragasanum*, que el ejemplar matrimonio formado por *Cneo Viridus Maximus* (61 años) y *Livia Anetha* (59 años) recibió en el año 399dC la visita del dios Fides, que les concedió un deseo a cada uno. *Livia*, modesta y juiciosa, pidió quedarse como estaba y únicamente que la encomendara a la protección de Febris y Mephitis. *Cneo*, ambicioso e incansable, pidió una esposa 40 años más joven que él. *Livia* quedó igual, pero protegida de enfermedades, y *Cneo* envejeció de pronto hasta 101 años, edad para la que no estaba diseñado y murió una semana más tarde.

*Livia Anetha*, ya con 60 años de edad, en el año 400 dC., siendo emperador Honorio, visitó a su físico de cabecera que le recomendó caminar una legua todos los días. Echó a andar y en el año 430 (con 90 años de edad) se la había perdido de vista y nadie sabía por donde seguiría caminando su legua diaria. Ahora son ejemplo de personas que quieren hacer cosas no propias de su edad y lo consiguen o no.

*Pepitus Doctus* definía la palabra *Carcamalis* como persona añosa y carente de facultades físicas y mentales, es decir, un vejstorio.

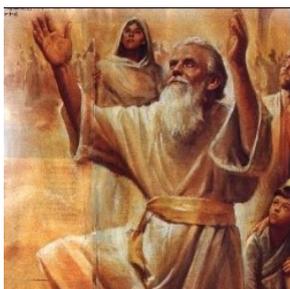
Por su parte, *Marcus Caepa* excluye la condición de “añosa” e introduce el concepto de adulto aspirante a realizar funciones impropias de su edad. Así, un muchacho de 14 años que fuma y bebe como un mayor no sería un *Carcamalis* sino simplemente un *golfatum*; mientras que un ochentón que quiere escalar el Himalaya o el mismísimo boticario D. Hilarión, sí lo serían. Esta última interpretación es la que recoge Lucio Anneo Cornuto (60dC) en su *Summae Vertiginosae* que tanta fama le han dado.

En cuanto al término *Vetustus-Vetusta-Vetustum*, hace referencia a la “aduldez” antes citada, y no a una vejez explícita.

El *Carcamalis Vetustus* puede presentarse en tres estados principales y en un sinfín de estados intermedios. Debe entenderse que se trata de formas de estar, no de ser. Estos estados principales son:



Matusalen



Lamec



Noé



*Carcamalis Vetustus Jacarandosus*, que se interesa por su entorno, se relaciona con otras personas, come, bebe, baila, asiste a espectáculos....

*Carcamalis Vetustus Melancolicus*: todo tiempo pasado fue mejor, aquello sí que era cine, aquella gente sí que era valiosa, lo de hoy no funciona, no vale...

*Carcamalis Vetustus Decrepitus*, que no se interesa por lo que ocurre a su alrededor, se siente pasivo, sin fuerzas para aspirar a las hazañas que desea,

indiferencia...

Al tratarse de formas de estar y no de ser, una misma persona puede sentirse por la mañana como *Melancolicus* y, al caer la noche, como *Decrepitus*. Y levantarse vigorizado al día siguiente en *Jacarandosus*.

*¡Mendax in historiando!* ¡No se debe perder la esperanza!

ANTONIO CUESTA

## SEMINARIOS COLOQUIO 2013-2014

1º Del 9/10/2013 al 13/11/2013.

**Convivencia**: Abajo el estrés: arriba la felicidad  
(Moderador: Jesús Abeijón)



2º Del 22/01/2014 al 26/02/2014.

**Historia I**: Presencia de España en América.  
(Moderador: Luis Álvarez)



3º Del 5/03/2013 al 9/04/2013.

**Historia II**: Las minorías históricas en España.  
Agotes, vaqueiros, pasiegos, maragatos, chuetas...  
(Moderador: Victor M. Reviriego)



Todos los miércoles, a partir del 9 de Octubre de 2013, En "El Baile"  
Hora: 17:30-19:00h

**Inscripción gratuita en la recepción de "El Baile", o en  
[www.adecurlasrozas.es](http://www.adecurlasrozas.es)**

## MIS MEMORIAS NOSTÁLGICAS

### Pedro Pablo Gómez



*Continuación del Boletín 38*



*"Mi madre"*

En La Alberca, por fortuna, no tuve problemas con lo de Falange. Mi misión se redujo prácticamente a formar a los chicos para asistir los domingos a Misa y, algunas tardes, a pasear pero en ningún momento marcando el paso. A Paco (otro alumno) y a mí, (como no había en la posada plazas para todos) nos tocó dormir en la "Casa de la Fuente del Chorrillo" (60 años después he visto que sigue la casa pero no sale agua de la fuente) y para comer íbamos a la Posada que estaba en la Plaza del pueblo. Las fiestas del 15 de Agosto fueron muy divertidas vistas desde aquellos balcones de la Posada. Hubo bailes de las chicas ataviadas con sus vistosos trajes de Charras, adornadas con collares de oro y se movían acompañadas del sonido del tambor y la dulzaina. Por la tarde, cerraron con carros y tablones las calles que desembocaban en la Plaza y hubo corrida de toros.

Paco y yo nos vestimos con los trajes regionales, que nos prestaron en la casa donde dormíamos y nos hicimos una fotografía vestidos de Charros salmantinos, fotografía que todavía conservo.

El curso lo aprovechamos bien. Como teníamos alguna experiencia de haber pintado en las calles, trabajábamos sin importarnos las miradas y presencia de la gente. Por otro lado, en La Alberca ya estaban más acostumbrados a ver por la calle a los pintores y nos hacían poco caso.

Los años iban pasando y pensé ingresar voluntario en el ejército, con el fin de elegir alguna unidad que tuviera su sede en Madrid y hacer el servicio militar, que me iba a tocar pronto, más cómodamente. A un profesor de la Escuela, que era a su vez secretario del

General Borbón, le pedí una recomendación y me dijo que sacara la documentación y que él trataría de que me quedara en Madrid. Pedí al Ayuntamiento de mi pueblo la partida de nacimiento y me la mandaron con el nombre de Pedro. Toda la vida me habían llamado Pablo y me parecía complicado la partida de nacimiento porque tenía que cambiarme el nombre, menos mal que otra partida que pedí de bautismo a la Iglesia ponía Pablo. Entonces traté de investigar y resultó que el 18 de Noviembre del año 1923 era el día de la "conmemoración de la Basílica de San Pedro y San Pablo" (según el calendario), así es lógico suponer que, dada la costumbre que tenían en los pueblos de poner el Santo del día, los familiares que fueron al juzgado no serían los mismos que los que fueran a la iglesia. Por mi parte, para no despistar del todo a la gente que me conocía como Pablo, desde entonces, me puse los dos nombres en uno, Pedro Pablo.

Por esas fechas, había puesto de moda este nombre un famoso locutor de radio (Pedro Pablo Ayuso) y mucha gente que no conocía el motivo de mi cambio se creyó que me había puesto el nombre porque quería imitarle. ¡Mira ese! ¡Ahora se llama Pedro Pablo como Ayuso!

En la Esc. de Cerámica iba cogiendo confianza en mis trabajos y tenía buenas notas. En una ocasión, nos visitó el Conde Casal y dejó 500 Pts. para premiar a algún alumno. El Director nos convocó para que pintáramos una acuarela, montó un bodegón y nos pusimos todos los de la clase más avanzada a pintar. A mi me dieron el premio. Entonces 500 Pts. eran medio año de mi pensión.



*P. Pablo Ayuso,*  
*Locutor.*

Otra vez, fue la esposa del Caudillo acompañada del Ministro de Educación Sr. Ibáñez Martín a visitar la Escuela y se pararon a admirar una obra que yo estaba reproduciendo de D. Mariano

Benlliure. Al día siguiente, salió la fotografía en casi todos los periódicos en la que se me veía a mí en primera fila con los ilustres visitantes.



*Virgen de los Santos*

En la escuela estuve hasta que me llamaron para el servicio militar. Me tocó en el Goloso y, cuando terminé el periodo de instrucción, me mandaron a la sección de Cartografía del cuartel general de la División Acorazada. Como hacía pocas guardias y la mayoría de los días sólo iba a presentarme al cuartel, saqué un carnet para copiar en el Museo de Prado.

Al teniente coronel, jefe de estado mayor, que tenía a su cargo la oficina de cartografía le hice varios trabajos particulares y especialmente ilustrando un libro de genealogía de sus apellidos. Cuando me licenciaron, me dio un certificado de buena conducta y 300 Pts., que me sirvieron para celebrarlo con el grupo de compañeros amigos que había hecho en el cuartel.



Por esas fechas, salí con un par de amigos a escuchar cante flamenco. Los amigos tenían un estudio de fotografía. Estaban especializados principalmente en ampliaciones y miniaturas. Las ampliaciones las tenían que retocar porque, al ampliarlas, quedaban muy borrosas. Como el procedimiento lo conocía yo porque era a base de carboncillo y lápiz compuesto como la técnica de Artes y Oficios, me daban algunas ampliaciones para retocar y cuando las iba a entregar (generalmente los sábados) casi siempre tenían alguna mini-fiesta de flamenco preparada entre los amigos.

Por entonces, me hice de la Sociedad Cultural que había en la Colonia Primo de Ribera de la Ciudad Jardín y formé parte del grupo de teatro que tenía como estrella principal a Lolita Cervantes (Premio Nacional de Declamación). La hermana de Lolita se casó con el famoso periodista Jesus Alvarez (ahora su hijo da por la Tele las noticias de deportes). Pusimos en escena varias obras de teatro y me hice popular en la Colonia. En los veranos se cerraba una calle quince días y celebrábamos “La Quermés”. Hacíamos concursos de bailes; tango, vals, chotis etc. Una vez, me nombraron del jurado para el concurso de belleza a la “Miss” del barrio. Yo pasé unos momentos desagradables porque se presentó la novia de un amigo y le tuve que dar mi voto prácticamente obligado pues había otras chicas que se lo merecían más. Me hizo pensar en las triquiñuelas que mueven los concursos y muchas cosas de la vida.

Al licenciarme del ejército, me coloqué en la fábrica de Florentino Aparicio H. para hacer moldes a piezas de figuras para reproducir en porcelana. Florentino, con los moldes fue a Valdemorillo, a la fábrica de cánulas de porcelana de “Otto Funquel”, donde sacó las primeras reproducciones para, con ellas, levantarse socios y montar la fábrica de Porcelanas Altamira.

Un amigo aparejador que organizaba “guateques” los domingos, me habló de que un conocido suyo tenía un taller de decoración de porcelanas y necesitaba personal. Me presenté a la dirección que me dio y, después de contar mi experiencia y hacer una demostración, me admitieron. El taller estaba por Franco Rodríguez, cerca del Colegio de la Paloma.

Aquí empezó mi época de decorador de porcelanas. Como no había una fábrica que surtiera de porcelana blanca para decorar (que no fueran platos o tazas), se le compraba a la gente del Rastro.

A veces, encontrábamos bandejas o jarrones que apenas tenían algo decorado y los limpiábamos con ácido y pintábamos después. Yo me dediqué a pintar especialmente bandejas con motivos de cuadros de pintores clásicos.

De vez en cuando, había que quitar o añadir paisaje o figuras para completar los espacios que decoraba como en el Rapto de las Sabinas del pintor David, que pinté en una sobera. El motivo principal era reproducir en miniatura algún cuadro de pintor clásico pero, generalmente, tenía que completar con flores, paisajes o angelitos. Siempre procurando emplear los colores y motivos de Sèvres.

Continuará...

## CITAS



Cometer un error y no corregirlo es otro error.

*Confucio*

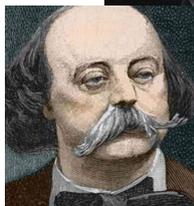
Creo en el individualismo, pero sólo hasta cuando el individualista empieza a medrar a expensas de la sociedad.

*Roosevelt*



¿Cuándo desaparecerán los chismosos y murmuradores?  
Cuando no haya quien les preste atención alguna.

*August W. Hare*



Cuando llegamos a viejos los pequeños hábitos se vuelven grandes tiranías.

*Flaubert*

## ESTACIÓN DEL NIÑO JESÚS

(del libro "El Madrid Desaparecido, de M<sup>a</sup> Isabel Gea)

Situación: Avda Menéndez Pelayo, 67

Fecha de construcción: 1880

Fecha de desaparición: 1964

Su lugar lo ocupa: La Torre del Retiro y la colonia del Retiro.

Tomó el nombre del vecino hospital del Niño Jesús. Se construyó en 1880, para traer el yeso de Vaciamadrid. Posteriormente, la línea se empalmó con Vicálvaro y Arganda, ya que en Vicálvaro abundaba el pedernal, material muy bueno para el empedrado de las calles de Madrid y en Arganda

existían varios yacimientos de cal y guijo.

Esta línea era conocida por el "tren del yeso" y a pesar de ser un ferrocarril de mercancías, algunas veces, prestó servicio a los pasajeros. Los que cogían el tren para ir de excursión popularizaron la frase "el tren de Arganda, pita más que anda" por lo lento que era.

La estación fue derribada y trasladada a Vicálvaro en 1964.

## EXCURSIÓN A TRILLO Y CIFUENTES

7 de Junio 2013



El pasado 7 de junio, un grupo de 45 socios de ADECUR, realizamos una excursión visitando los pueblos de TRILLO y CIFUENTES, en un día con cielos nublados pero sin que la lluvia llegase a aparecer.

Comenzamos por TRILLO, haciendo un recorrido a pie por el centro del pueblo, disfrutando del bonito paisaje que forman las tres cascadas del río Cifuentes.

A continuación, visitamos el MUSEO ETNOLÓGICO, situado en una antigua ermita que fue aprovechada como escuela de la población y que posteriormente se convirtió en Centro Cultural. Aprovechando una serie de piezas cedidas por el Ayuntamiento y por los ciudadanos, han realizado algunas reconstrucciones de ambientes de cómo se vivía en los pueblos de la zona a mediados del siglo pasado. Destacan el interior de una vivienda rural, la sala y el dormitorio con todos sus elementos de aquella época. Muy interesante la reproducción de una clase de un colegio, con los pupitres, mapas, pizarra, mesas, cuadros y otros muchos detalles que a todos nos recordaron otros tiempos pasados. También una antigua peluquería de las de entonces así como multitud de piezas que recuerdan los diferentes aspectos de la vida rural.

Después, nos trasladamos al MUSEO LA ENERGÍA, centro de interpretación que recoge la historia de la energía a lo largo de los tiempos y de su progresivo dominio por el hombre.

En el Museo pudimos ver una mini-central hidroeléctrica instalada en el edificio, aún en funcionamiento, además de otras muestras de la ingeniería hidráulica. El Museo está concebido como un espectáculo de imagen, luz y sonido en el que se recuerdan los

principales hitos que van desde el primer fuego, hasta el entramado energético de las sociedades actuales.

El Museo recibe también el nombre de PROMETEION, en recuerdo de Prometeo, el héroe griego, que incumpliendo el mandato de los dioses entregó el secreto del fuego a los hombres. La ira de Zeus fue implacable. Condenó a Prometeo; lo encadenó a un monte y envió un águila a devorarle las entrañas eternamente.

Después del almuerzo, en el Restaurante Los Parrales de CIFUENTES, en el que degustamos entre otras cosas, un excelente arroz caldoso con bogavante, que la mayoría de los socios repetimos, nos recogió nuestra guía para hacer una visita por Cifuentes.

Empezamos realizando, con el autocar, una panorámica del pueblo. Ya a pie, visitamos los exteriores del Castillo. La Puerta Salinera, una de las cinco puertas que tuvo la muralla. El Hospital del Remedio y el interior de su iglesia. El Convento de San Francisco, convertido hoy en centro cultural y administrativo. Pasamos por la Calle "Cristo de la Repolla" y nos contó las leyendas que explican tan extraño nombre.

Vimos el interior de la iglesia de El Salvador, de estilo gótico, con una magnífica puerta románica. El Convento de los Dominicos, claustro e iglesia. El nacimiento del río Cifuentes, ya dentro del casco urbano.

Regresamos a casa con la sensación de haber pasado un agradable día, conociendo un montón de sitios y cosas muy interesantes y también habiendo tenido la ocasión de charlar y conocer un poco más a otros compañeros.

PEDRO TRESGUERRES MERLO



**PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE Y DICIEMBRE**

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@adecurlasrozcas.es

Página Web:  
www.adecurlasrozcas.es

Edita: Lina Sanz  
(Presidente)



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



**ADECUR**

**NOVIEMBRE**

- 7 (jueves) 18.00h. Reunión habitual. Apuntes y noticias.
- 8 (viernes) Excursión a Villarejo de Salvanés y Museo del Cine.  
Precio socio: 35.-€  
08.15h. Salida de Las Matas.  
08.30h. Salida de Las Rozas.  
14.30h. Almuerzo en restaurante La Venta de Lepanto.  
17.30h. Regreso aproximado.  
Más información en nuestra reunión habitual.
- 14 (jueves) 18.00h. El Baile. Conferencia: "La Gran Vía de Madrid es la Avenida de los dioses", por D. Víctor Reviriego. Acceso Libre. Se ruega puntualidad.
- 21 (jueves) 18.00h. Reunión habitual. Apuntes y noticias.
- 28 (jueves) 18.00h. El Baile. Recital: "La Voz y la Palabra" Romanzas y Poemas de siempre, por Carmen Zafra (Rapsoda), Fernando Cejalvo (Barítono) y Sofía Nebolsina (piano). Acceso Libre. Se ruega puntualidad.

**DICIEMBRE**

- 5 (jueves) 18.00h. Reunión habitual. Apuntes, noticias.
- 12 (jueves) 18.00H. El Baile. Conferencia: "Los Orígenes de la Navidad", por D. Diego Blanca. Acceso Libre. Se ruega puntualidad.
- 19 (jueves) 14.30h. Almuerzo de Navidad en Restaurante Miravalle (Carr. De La Coruña, Km. 44).  
Precio socio: 25.-€ (a ingresar en La Kutxa antes del 10 de Diciembre).  
Entrega de premios del IV Certamen Literario.  
17.00/19.00h. Discoteca de Miravalle.  
Para los que no tengáis medio propio de locomoción, se os recogerá:  
13.15h. Salida de Com. Castilla-León, Las Rozas.  
13.30h. Salida de La Locomotora, Las Matas.  
19.15/19.30h. Regreso.

**!!FELICES NAVIDADES!!!**  
**REINICIO DE NUESTRAS ACTIVIDADES :**  
**16 DE ENERO 2014**