



MIRADA DE NAVIDAD

por Ana M. Gil

He retomado las palabras de Lina, del Boletín nº 40 del año pasado, de la sección Editorial. Nos presenta "La vida en Technicolor". Habla de colores y esto me ha dado pie para preguntaros ¿Cuál ha sido este año vuestro color predominante? ¿Qué color le pondremos a la mirada de nuestra Navidad ?

Me he alegrado mucho al comprobar que los míos durante este año han sido: el ROJO, el color de la alegría y de la vida y el VERDE el color de la esperanza.

También la NAVIDAD se viste de verde, de rojo y de otros colores que luego veremos. Todo depende del "color con que se mira", a pesar de "las crisis".

Por eso os invito a mirar desde nosotros y junto a este gran grupo que formamos el colectivo de ADECUR. Como amigos, como compañeros de camino, que llegamos jueves a jueves y algún otro día más, con la sonrisa puesta y la mochila cargada de "TODO", a vivir momentos alegres en comunidad compartida. Nosotros ya estamos haciendo Navidad aquí en El Baile. Y os invito, digo, a respirar juntos el olor a Navidad.

A MIRAR el color de la LUZ del Niño-Dios que proyecta en nuestras vidas una Buena Noticia .

Momentos de alegría a pesar de todos los acontecimientos negativos que oímos a nuestro alrededor y que nos angustian, como es lógico: El paro, la hipoteca, la falta de liquidez, crisis políticas, religiosas, crisis de valores, de justicia, de solidaridad y a pesar de tantos virus negativos como estamos respirando ...

Por eso, con la mirada de Navidad y asomados a la escalera de la vida, con alma de niños, levantemos los ojos sorprendidos para recuperar la capacidad de sorpresa. Retornar al niño dormido detrás de nuestro ego pertrechado en toda clase de ropajes mentales...

Navidad es amistad, es entrar en un reino donde los sueños cobran vida (color rojo) y la esperanza (verde) amanece cada día en forma de estrella (oro y plata).

Una Navidad que nos va señalando un camino juntos más allá del camino, que no tiene nombre, porque nosotros ya le hemos puesto muchos, que no tiene navegador GPS, porque no lo necesitamos. Navidad es conectar con ese otro yo más que yo mismo, porque ya aprendimos, que no hay yo sin tu,

Y por muchos matices más, hagamos lo posible por respirar esperanza. Si Dios nos habla en medio de los ruidos y de la crisis que nos rodea, no podemos perder la esperanza y la alegría de reconocernos un colectivo entrañable, un grupo unido lleno de creatividad, que "convive" con estilo y sabia madurez..

En estas maravillosas fiestas multicolores donde celebramos el nacimiento de Dios en la tierra, debemos estar muy alerta, y reconocer sin rodeos que la Navidad es nuestra. No del Corte Inglés, ni de Disneylandia, ni de los anuncios de cava.

Matrícula de honor a quien se agarre esta Navidad al NOTICIÓN y trate de ser "buena gente". Tener "buena voluntad" viene después. De entrada, lo que importa es alegrarnos, asombrarnos ante el Misterio y llenarnos de agradecimiento al sabernos queridos. ¿Qué tal si le ponemos color?

CONTENIDO

<i>Mirada de Navidad</i>	1
<i>Recuerdos de 2014</i>	2
<i>Curiosidades: El camión</i>	3
<i>Una experiencia más</i>	4 y 5
<i>Curiosidades de la Historia</i>	5
<i>Entrevista a Petri Izquierdo</i>	6
<i>La alejandrita</i>	7
<i>Sección de literatura</i>	8 y 9
<i>Los colores: el rojo</i>	10 y 11
<i>Rincón de la cocina</i>	12
<i>El árbol de Navidad</i>	13
<i>La corrupción y la hipocresía (F. Dürrenmatt)</i>	14 y 15
<i>Beethoven y Churchill</i>	16
<i>Jorge Luis Borges</i>	17 y 18
<i>Decálogo para 2015</i>	19
<i>Programación Enero Febrero 2015</i>	20

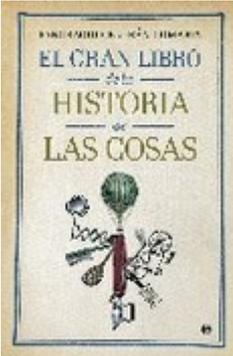
RECUERDOS DE ALGUNAS DE NUESTRAS ACTIVIDADES EN 2014**“Día del Mayor”****“Encuentro Abuelos-Nietos”****“Excursión a Buitrago”****“Tarde con Carmen Zafra”****“Cementerio Británico”**

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

CURIOSIDADES

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

“EL CAMISÓN”



La historia de las prendas íntimas se remonta en España al siglo XV; con anterioridad a esa fecha hombres y mujeres solían dormir desnudos. El camisón fue prenda de uso popular para los dos sexos: hombres y mujeres lo llevaban. En el caso de las mujeres, ponerse el camisón equivalía a descansar, ya que al ser la moda de la época el vestido muy ceñido, pesado y complicado, no resultaba sufrible llegar al final de día sin cambiar el atuendo por otro para andar por casa, lo que suponía un alivio: era entonces cuando las señoras se entregan, embutidas en sus camisones, al reposo de los estrados.



Aquellos camisones eran unas enormes camisolas que arrastraban por el suelo, de ahí el aumentativo “camisón” que se daba a la camisa de dormir. Los del siglo XVI lucían grandes mangas, amplias y largas y se abrochaban por la parte delantera; eran de lana, aunque las señoras de clase se los hacían confeccionar de terciopelo forrados y adornados con pieles delicadas; se distinguían de los camisones masculinos por los encajes, cintas y bordados. Los camisones masculinos presentaban cortes en los sobacos y costados.

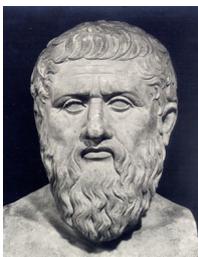
En el siglo XVIII se introdujo una novedad en la prenda femenina: el llamado *négligée* ajustado de seda o brocado con plisados y encajes. Más que para dormir servía para mostrarse durante el día por el interior de la casa. A

esta ropa femenina se unió, a lo largo de ese mismo siglo, el camisón masculino, más holgado y en forma de pantalón amplio, idea y modelo importados de Persia, donde habían llevado esta prenda las mujeres en los harenes: fue allí donde se le llamó pijama, palabra que en persi significa “ropa para cubrir la pierna”. Estos pijamas de vivos colores eran muy llamativos e hicieron furor en el siglo XIX como atuendo informal.

Fue precisamente en esta prenda donde se inspiraría la feminista neoyorquina Amelia Jenks Bloomer, a quien los pantalones le gustaban tanto que decidió mostrarse en público vistiendo uno de ellos: habían nacido los famosos bombachos o *bloomers*, banderín de enganche a partir de entonces para las rebeldes feministas del mundo, pero que no hubiera triunfado de no haberse puesto de moda la bicicleta, que destrozaba las faldas. Una frase de la famosa innovadora resultó profética:

“Señoras, no hay más ropa interior que la piel; cuanto se ponga sobre ella no debe convertirse en elemento discriminador de los sexos”.

Así fue como el camisón, el pijama y la ropa interior, en general, fue transformándose de manera tal que terminó por convertirse, como comprobamos en la actualidad, en “ropa exterior”.



UN PROVERBIO

Un hombre desenfadado no puede inspirar afecto;
es insociable y cierra la puerta a la amistad.

Lucio A. Séneca

UNA EXPERIENCIA MÁS

Con frecuencia, oímos decir que hay muchos mayores que viven solos. Va pasando el tiempo y estas personas siguen solas, aunque tengan, muchos de ellos, hijos y nietos, a los cuales ellos adoran y también hijos y nietos que adoran al mayor.

Pero, ¿Por qué viven solos?

Simplemente, porque la sociedad en la que vivimos casi, casi, lo impone. Y, poco a poco, el mayor va cambiando en casi todo. E igualmente, también los hijos van cambiando y ni unos ni otros son conscientes muchas veces de ello pero ... el mayor ha de vivir solo".



Mas hay otros mayores que no tienen hijos y, por necesidad, están solos y yo creo que éstos son en parte más afortunados. Son ellos, los que han de tomar decisiones y, con frecuencia, las toman y no tienen que echar culpa a nadie de lo que hacen y sienten.

Están solos porque son solos.

Yo pertenezco a este grupo y conociendo y viendo a mayores decidí experimentar, cuando aún considero tengo capacidad de pensar, razonar y decidir, cómo me gustaría fuese mi vida más adelante, cuando tuviese fallos físicos o psíquicos y no pudiese valerme por mí sola (si es que llego). Y pensé que tendría dos opciones:

Tener una persona de continuo conmigo (que no me agrada mucho).
Ir a una residencia.

Y decidí conocer una residencia. He estado ya tres veces, contaré lo que ha sido para mí esta experiencia:

La primera vez, quise ver cómo era por dentro un Centro para Mayores, cómo vivían, qué hacían, qué ocurría. Para mí fue estar en un hotel ocho días, miraba, veía, observaba, pero seguía haciendo mi vida.

La segunda vez fue casi por obligación, por cierta necesidad, necesitaba algunos cuidados y estuve quince días. Ya todo fue diferente. Me pareció un aparcamiento, no de coches, "de personas".

Después, una caída con fractura me obligó a ir y estar más de dos meses y, entonces, he vivido de verdad en la residencia. Sin embargo, soy consciente de que lo que he sentido y como lo he vivido es único mío y puede que sea o no así, pero lo es para mí.

Ha sido una gran lección

Al principio, me sentí como si fuera un bebé de seis meses (pero no lo era), tenían que hacerme "TODO". ¡Qué humillación! ¡Qué pena! ¡Qué angustia! Necesitaba dos personas para moverme, ducharme, meterme en la cama, levantarme. ¡Qué mal me sentía cuando tenían que vestirme y desnudarme!



Así, un día tras otro, hasta que poco a poco fui recuperándome, sólo deseaba valerme por mí misma en mis necesidades más básicas y, con voluntad y gran esfuerzo, lo conseguí. ¡Qué feliz me sentí el día que, teniendo una persona presente, pude ducharme sola y vestirme con ayuda. A partir de ese momento, todo fue diferente y comencé a observar y hablar con los que me rodeaban.

Yo seguía necesitando estar en ese lugar, podía hacer ya cosas pero consciente de que no era capaz de valerme por mí misma, necesitaba ayuda.



¡Necesitaba ayuda!

y he podido comprobar que todos los que están allí necesitan AYUDA. Y mi pregunta es:

El día que esté más deteriorada, el día que no pueda valerme por mí misma, el día que otros vean en mí lo que yo no sea capaz de ver ... Cuando esto me ocurra, ¿Qué debo hacer?

Y digo: Ir a un Centro-Residencia o como queramos llamarlo, donde me atiendan.

Sé que no sentiré vergüenza porque mi mente no lo sentirá, me dejaré hacer como hacen casi todos y viviré en el ambiente que, en ese momento, me toque vivir.

Sólo pido a Dios que pueda sonreír a los que me rodeen.

SELEGNA

CURIOSIDADES DE LA HISTORIA

UN POLLO CON NOMBRE DE BATALLA

El "Pollo Marengo" nació el 14 de junio de 1800, entre el fragor de las batallas que libraron austriacos y franceses en los alrededores de Marengo, pueblecito del Piamonte italiano.

Mandaba las tropas austriacas el barón de Melas y las francesas Napoleón Bonaparte. Eran 14.00h y los franceses ya habían perdido dos batallas, tras luchar desde las 08.00h de la mañana. El general Desaix propuso a Napoleón una tercera. "Allá usted", contestó éste, "yo, por mi parte, me voy a comer".

El cocinero Dunand se las vio y se las deseó para satisfacer el impaciente apetito de su jefe. Los austriacos

habían interceptado el suministro y en las cocinas francesas no quedaba ni mantequilla. Dunand envió a varios soldados para que buscaran por los alrededores cualquier clase de alimento. Volvieron con pollos, ajos, tomates, cebollas, aceite, huevos y cangrejos de río. Mientras el general Desaix volvía victorioso de la tercera batalla, Dunand triunfaba también en la cocina, preparando los pollos con los ingredientes que le habían aportado y agregándoles coñac mezclado con agua. No le fue difícil encontrar un nombre para el nuevo plato: Pollo Marengo.



ENTREVISTA A D^a PETRI IZQUIERDO



Rasgo principal de mi carácter ...	<i>Exigente conmigo misma y con los demás.</i>
Un defecto que no puedo eliminar ...	<i>Muy sensible ante cualquier circunstancia de la vida.</i>
Me cambiaría por ...	<i>Nadie, pues tengo una familia maravillosa.</i>
Mi ideal de felicidad es ...	<i>Ser feliz, adaptándome en cada momento a lo que la vida me depara.</i>
No perdono ...	<i>La mentira y la falsedad.</i>
Admiro a ...	<i>La Madre Teresa de Calcuta, por su labor.</i>
Mi máxima en la vida es ...	<i>Tener siempre una sonrisa y transmitirla a los demás.</i>
Una obra de arte insuperable ...	<i>La Capilla Sixtina.</i>
Me gustaría viajar a ...	<i>Jerusalén.</i>
Algo que siempre deseé y aún no he logrado ...	<i>Viajar con mi marido a Buenos Aires.</i>
Me informo a través de ...	<i>Los medios de comunicación.</i>
El mejor consejo que me han dado ...	<i>El de mis padres, que predicaban con el ejemplo.</i>
Estado actual de mi espíritu ...	<i>Muy tranquilo y sosegado.</i>

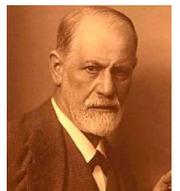
CITAS



**"Conocimientos puede tenerlos cualquiera, pero el arte de pensar es el regalo más escaso de la naturaleza"
FEDERICO II EL GRANDE**

"La ciencia moderna aún no ha producido un medicamento tranquilizador tan eficaz como lo son unas pocas palabras bondadosas".

SIGMUND FREUD



"Tengo tres perros peligrosos: la ingratitud, la soberbia y la envidia. Cuando muerden dejan una herida profunda"

MARTÍN LUTERO



LA ALEJANDRITA

Dentro de “El Rincón del Gemólogo” he tratado en ocasiones anteriores sobre diversas piedras preciosas o acerca de materiales empleados en la joyería.

Hoy me voy a referir a una piedra, variedad del crisoberilo, cuya utilización en la orfebrería es muy antigua, aunque en ocasiones se confunde con el olivino (que conocéis muy bien todos los que alguna vez hayáis estado en Tenerife y/o Lanzarote). Alguno de estos ejemplares muy bellos alcanza cotizaciones muy elevadas.



Es una gema con una característica muy peculiar y es que cambia de color según la fuente de luz que la ilumine. Las mejores aparecen verdes a la luz diurna y rojas a la luz incandescente (ver la imagen al margen).

Este cambio de color se debe a que la alejandrita contiene hierro férrico y cromo y al absorber las radiaciones amarillas y azules, dejan pasar a las rojas y verdes.

Los ejemplares más bellos aparecieron en los Montes Urales, pero en la actualidad están agotadas estas minas. Entre otras localizaciones, aunque con ejemplares de menor calidad, tenemos los depósitos de Sri Lanka y Tanzania, estas últimas de mejor entidad.



Como en el caso de los diamantes, esmeraldas, rubíes y otras gemas importantes, se encuentran en el mercado ciertas imitaciones que pretenden con más o menos fortuna parecerse a la piedra original que copian.

En este caso se venden como alejandritas, “corindones sintéticos” teñidos de vanadio y cromo, para presentar un ligero cambio de color, aunque su identificación es muy sencilla tras pasar el ejemplar por el refractómetro.

Pero como decían D. Hilarión y D. Sebastián en la escena-dúo de “La verbena de la Paloma”, *“hoy las ciencias adelantan que es una barbaridad”*, desde hace años se fabrican estas síntesis en EEUU y Japón, pero en estos casos, para diferenciarlas de las originales hay que examinarlas con el microscopio para estudiar sus inclusiones. Os remito a mi charla sobre las esmeraldas donde os mostraba la forma de estudiar y distinguir sus “inclusiones” que, en los berilos reciben el nombre de “jardines”.

HORACIO



UNA IDEA POSITIVA

La discordia es el más grande mal del género humano,
y la tolerancia es el único remedio.
Voltaire (escritor y filósofo francés: 1694-1778)

SECCIÓN DE LITERATURA

MIS HIJOS

Brotasteis de mis entrañas,
hice posible el deseo
de concebiros,
sin conocer el vuestro.



Me enseñasteis ...
que al nacer se grita,
que necesitáis que os toquen,
que mi amor os conduce a la risa
y mi silencio al llanto.

¿Soy responsable de vuestra alegría?
¿Soy responsable de vuestros proble-
mas?

Quisiera que supierais algún día
que sois lo más fuerte que me une a la
tierra.

Una necesidad: que seáis libres,
un deseo: que vuestra resistencia
os haga amar la vida
y os enseñe sus bellezas.

Qué os puedo yo enseñar
si nada supe,
quizás llené de errores mi existencia
sólo deseo ayudaros, hijos míos,
para que conozcáis la fortaleza.

MARIAN CASTRO.

SOÑAR DESPIERTA

Que tienen esas cuencas de tus luceros
que iluminan la noche y el universo.

Cuando amanecen las madrugadas
con sus brillos convierten
la luz del alba.

Magia es la senda de tu sonrisa
que embellece tu rostro
alegrando mi vida.

Tus labios son pétalos para las rosas
que acarician volando las mariposas,
donde manan los niveles de las colme-
nas
endulzando el enjambre de las abejas.

El dulzor de tu boca
embriaga el alma
hechizando la mente,
apausando la calma.

Esa fuente es señal
de la blanca pureza
que cobija el cabello
de esa linda cabeza.



Hoy dibujo tu rostro
con mi pensamiento
y el olor de tu piel
perfuma el viento.

Al acariciar tu cuerpo
me enloquece su aroma.
Por mi mente vuelas
como humilde paloma.

Al pasar por el cuello
hacia tu cintura,
Descubro lo bello
de tu hermosura.

Voy viajando tus curvas
de pies a cabeza
Reflejando la ternura
de la nobleza.

Por ver tu cerebro y tus pensamientos
hoy vivo dormido soñando despierto.

Mª CARMEN GONZÁLEZ

MÁGICO ATARDECER

El sol que se esconde
tras los matorrales,
pinta el horizonte
con tonos corales.

El pequeño arroyo
de aguas cristalinas
se viste a estas horas
con tintes de endrina.

La hierba, las flores,
árboles y hojas
tienen ya los tonos
del color de rosa

Y en el bosquecillo
del prado cercano,
las Ninfas, las Hadas,

los Gnomos y Enanos
se bañan con gozo
en la luz dorada, rojo anaranjada.

Y las mariposas
que extienden sus alas
toman los colores
de luz irisada

Mágico momento
es hora encantada
la tierra se baña
toda en luz dorada.

BEGOÑA S. MUCIENTES

¿Y ... SI YO FUESE VIENTO?

Si fuese viento, acariciaría la Luna,
Y la haría mi amante, y la bañaría de sueños,
y le daría un anillo sin compromiso
porque yo soy ... ¿o no? un amante errante.

Si fuese viento, robaría exóticos perfumes
que embriagarían a mi reina.
Y, si los celos me torturasen,
buscaría opacas nubes que nublasen su semblante.

Si fuese viento, robaría los sueños
y con ellos tejería fantásticas historias
y convencería a los humanos
que su existencia no es para tanto
que sólo son briznas en la eternidad y
pierden arrogancia según mi ebria voluntad,
porque yo soy ... ¿o no? el guardián de los sueños.

Si fuese viento, robaría pensamientos
y los mutaría y les diría a los pensantes
que no hay nada más real que el sueño del Dios eterno
y que a lo mejor soy yo ... ¿o no? ..., el viento.



MARÍA RAMÍREZ

LOS COLORES

EL ROJO

Es el primer color al que el hombre puso un nombre. Y es, probablemente, el primer color que los recién nacidos pueden ver. Es el color de la sangre y de la vida.



El rojo, contra el mal de ojo.

El rojo protege de las miradas malignas de los demonios y los envidiosos. Antiguamente, se pensaba que los recién nacidos, aún no bautizados, estaban expuestos a esas miradas, cosa que no nos debe sorprender teniendo en cuenta la alta mortalidad de niños y madres en los alumbramientos. Cuando las pinturas de la Edad Media representan una escena de parto, casi siempre el nacimiento de un santo, el lecho tiene una cobertura roja, y también un baldaquín y unas cortinas del mismo color, para hacer del lecho un lugar protegido contra todo mal.



La Diosa de la Justicia

El rojo político: color de la libertad, de los obreros y del socialismo.

Es el color más frecuente en las banderas, pues se ven mejor. Pero hay otra razón: una enseña debe ser estable a la luz y antiguamente pocos colores lo eran tanto como los rojos. Y, además, continuamente, aparecen en la historia como banderas de guerra.



En 1792, los jacobinos declararon la bandera roja, bandera de la libertad.

En 1834, en el motín de los tejedores de seda de Lyon, la bandera roja de la libertad se convirtió en la bandera del movimiento obrero.

En la revolución rusa de 1907, la bandera roja del movimiento obrero se convirtió en la bandera del socialismo y el comunismo.

El color de las correcciones, los controles y la justicia.

Los escolares saben que el rojo es el color de las correcciones. Si alguien tiene su cuenta corriente en "números rojos" es que el saldo es negativo. Se toma así como una advertencia.

El rojo es también el color de la justicia, pues durante siglos las sentencias establecieron que la sangre debía repararse con sangre. En las villas medievales se izaban banderines rojos los días en los que iba a celebrarse un juicio.

El color del dinamismo.

El rojo es activo, es dinámico. No se puede imaginar para un coche de carreras otro color más indicado que el rojo. Todos los Ferrari, que han participado en carreras de coches, son rojos. Pero el que los coches de Ferrari sean rojos es pura casualidad. A comienzos del siglo XX, se organizaron las primeras carreras internacionales, la Federación Internacional de Clubes Automovilísticos fijó un color para cada nación. Alemania: el blanco y después, también, el color plata. Para Inglaterra: el verde. Francia: el azul. Holanda: el naranja y para Italia: el rojo.

El rojo es el color simbólico de todas aquellas actividades que exigen más pasión que razonamiento.

Curar con colores.

Cuando la medicina se hallaba aún determinada por la magia, valía la fórmula "similia similibus", lo semejante cura lo semejante o lo hace desaparecer como por ensalmo. Las enfermedades "rojas" se trataban, cuando no con sangre, con alguna sustancia roja. Una de estas sustancias que se tomaba con mucho gusto y siempre produce algún efecto, era el vino tinto. Contra las erupciones se colocaban sobre la piel pétalos de rosas rojas. A los enfermos de escarlatina, se los vestía de rojo. Se llevaban collares de coral rojo contra la epilepsia, las inflamaciones y la fiebre.

El planeta MarteUn rubí

Un rubí colocado dentro de la boca reducía la taquicardia, aunque sólo fuera porque quien tiene una piedra preciosa en la boca, no puede continuar quejándose a gritos, sino que se tranquiliza y mantiene la boca cerrada por miedo a tragarse tan valiosa piedra.

Durante siglos, los hilos rojos se ataban al brazo o la pierna enfermos, porque se creía que su color alejaba la enfermedad.

Una amapola¿Cómo reaccionan los animales ante el rojo?

Existe la creencia de que el color rojo excita al toro, pero los que realmente lo hacen son el picador y el banderillero. El toro embiste contra lo que se mueve, contra la muleta del torero o contra el torero que huye sin muleta.

Los animales oyen y huelen mejor que los humanos pero nosotros distinguimos mejor los colores.



Los seres humanos vemos los colores en el espectro de ojo-naranja-amarillo-verde-azul-violeta. La mayoría de los animales tienen su espectro desplazado: ellos ven amarillo-verde-azul-violeta-ultravioleta; no ven el rojo y sí el ultra-

violeta, que sigue al violeta y que resulta invisible para el hombre.

Se cree que algunos peces tienen el vientre rojo para atraer al sexo opuesto, pero ningún pez ve el rojo, ve una mancha ultravioleta que nosotros no vemos. Tampoco las abejas y otros insectos ven el rojo, pero sí el ultravioleta. Muchas flores tienen partes ultravioleta. La visión de los insectos fue determinante en la selección de los colores de las plantas: las flores que son polinizadas por los insectos, raras veces son rojas, por eso la amapola es negra en el centro.

Los pájaros sí pueden ver el rojo. Entre las flores tropicales hay muchas que son rojas, pues son polinizadas por los colibríes.

Y para finalizar, deciros que el rojo es el color de todas las pasiones, las buenas y las malas, del amor al odio. La experiencia da origen a los símbolos: la sangre se altera, sube a la cabeza y el rostro se ruboriza, por timidez o por enamoramiento, o por ambas cosas a la vez. Cuando la razón pierde el control, "todo se ve rojo". Es el color de la guerra. A Marte, el dios de la guerra, se le atribuía el color rojo, el color de la sangre, por eso el planeta Marte es el "planeta rojo"

El rojo es un color masculino y esto se muestra en muchos significados. Goethe lo llamó el "rey de los colores" -no la reina. El rojo masculino es el color de la fuerza, la actividad y la agresividad. Es el polo opuesto al pasivo: suave azul y blanco. El fuego es masculino, el agua femenina. Rojo es el color de Cristo, azul el de María.

Y ya no sigo, me quedan muchas cosas por comentar sobre este color, pero sería interminable pues existen 105 tonos de rojo.

LINA SANZ

RINCÓN DE LA COCINA

(Un rico y original entrante para la cena de Nochevieja)

VOLOVANES CON HUEVOS DE CODORNIZ Y SALSA DE UVAS

Ingredientes

Volovanes
Aceite o mantequilla
Chalotas
Champiñón
Trufa
Un vasito de nata líquida
Foie-gras de pato
Sal y pimienta.



Modo de hacerlo

En una sartén se pone un poco de aceite o mantequilla y se fríen en él chalotas muy finitas. Se corta el champiñón en trocitos muy pequeñitos y se rehoga todo hasta que el agua del champiñón se haya consumido.

Se echa sal, pimienta y se agrega foie-gras de pato. Se mete en la batidora y se tritura para hacer un puré. A esto se le puede añadir una trufa muy picada y unos champiñones cortados muy pequeñitos, rehogados en una sartén. La trufa y estos champiñones se mezclan con el puré.

Salsa de uvas.

En un recipiente se echa aceite o mantequilla, se fríen escalonias muy picadas y, cuando están transparentes se añaden unas 30 uvas peladas. Se doran, se

echan unas dos cucharadas de anís y se dejan reducir unos 30 segundos. Se echa un vasito de nata líquida, sal y pimienta y se deja reducir un poco. Todo lo anterior se echa en la batidora y se tritura.

A continuación, se rellenan los volovanes, echando un poco del puré de champiñones, un poco de foie-gras de pato, otro poco de puré y así hasta llenarlos. Encima, pondremos un huevo de codorniz y unas uvas peladas y sin pepitas. Se sirven con la salsa por encima.

Mis notas.

Se puede hacer con antelación la salsa de uvas pero se calienta al baño maría, cuando se vaya a utilizar.

Los huevos de codorniz quedan mejor escalfados que fritos. Se escalfarán con agua, sal y un poco de vinagre. Para ello, se cascan los huevos, verterlos en una cuchara y, cuando hierve el agua, retirarla del fuego y meter la cuchara sin cubrir de agua el huevo y, con otra cucharita, salpicarlo. Una vez blanca la yema, sacarlo e introducirlo en agua fría.

LINA SANZ

EL BOCADILLO DE CALAMARES

En Atenas se inventó el bocadillo de calamares y la copa de vino como sucedáneo de la comida principal; se hablaba de la ración de chipirones para acompañar la bebida.

El calamar gozó de favor en tiempos de Aristófanes, que lo pone por las nubes en una de sus comedias. Otro autor del momento, Eupolo, añora los calamares en salsa negra, compañeros del vino, y recuerda las hermosas tardes del otoño ateniense, en que bebía en compañía de los amigos mientras caía el sol hacia el poniente y deleitaba su paladar con los calamares en su tinta.



EL ARBOL DE NAVIDAD

Una tradición



Los antiguos germanos creían que el mundo y todos los astros estaban sostenidos pendiendo de las ramas de un árbol gigantesco llamado el “divino Idrasil” o el “dios Odín”. A este dios se le rendía culto cada año, durante el solsticio de invierno, cuando para ellos, se renovaba la vida. La celebración de ese día consistía en adornar un árbol de encino con antorchas que representaban a las estrellas, la luna y el sol. En torno a este árbol bailaban y cantaban adorando a su divinidad.

Cuentan que San Bonifacio, evangelizador de Alemania, derribó el árbol que representaba al dios Odín y en el mismo lugar plantó un pino, símbolo del amor perenne de Dios. Lo adornó con manzanas y velas, dándole un simbolismo cristiano. Las manzanas representaban las tentaciones, el pecado original y los pecados de los hombres; las velas representaban a Cristo, la luz del mundo y la gracia que reciben los hombres que aceptan a **J e s ú s c o m o S a l v a d o r .**

Esta costumbre se difundió por toda Europa en la Edad Media. Por medio de la Conquista española y las migraciones, esta tradición llegó a América. Poco a poco, la tradición fue evolucionando: se cambiaron las manzanas por esferas y las velas, por focos que

representan la alegría y la luz que **J e s u c r i s t o t r a j o a l m u n d o .**

Las esferas, actualmente, simbolizan las oraciones que hacemos durante el periodo de Adviento. Los colores de las esferas también tienen un significado simbólico:

- azules: oraciones de arrepentimiento.
- plateadas: de agradecimiento
- doradas: de alabanza
- rojas: de petición

Se acostumbra poner una estrella en la punta del pino que representa la fe que debe guiar nuestras vidas.

También, se suelen poner adornos de diversas figuras en el árbol de Navidad. Éstos representan las buenas acciones y sacrificios, los “regalos” que le daremos a Jesús en la Navidad.

Para aprovechar la tradición: Se sugiere adornar el árbol de Navidad a lo largo de todo el Adviento, explicando a los niños su profundo simbolismo cristiano. Los niños elaborarán sus propias esferas (24 a 28, dependiendo de los días que tenga el Adviento) con una oración o un propósito en cada una. Conforme pasen los días, las irán colgando en el árbol de Navidad, hasta el día del Nacimiento de Jesús.

AVISOS



Recordad:



Durante los meses de **Enero y Febrero**, se puede realizar el ingreso de las cuotas correspondientes al primer semestre de 2015, en la cuenta de Banco Santander (c/. Real, 25, de Las Rozas. N°: 0030- 8141- 98-0002710271).

Las excursiones, viajes y otras actividades, se pagan en la cuenta de Kutxabank: 2095-0498-32-1062835698

ACTIVIDADES PARA RELAJARSE

LA CORRUPCIÓN Y LA HIPOCRESÍA EN LA OBRA DE F. DÜRRENMATT

Der Besuch der alten Dame (La visita de la vieja dama)

**UNA OBRA DE
TEATRO**

Friedrich Dürrenmatt perteneció al grupo de autores que se enfrentaron a la problemática cultural, social y política de la sociedad de la posguerra. Viviendo en Suiza, pudo aproximarse a los problemas mundiales desde una perspectiva mucho más cómoda que sus colegas alemanes

En su teatro se pretende que sea el propio espectador el que comprenda los hechos y los dote de significado, sin que el autor trate descaradamente de conducirlo en una determinada dirección

Su sentido crítico se mantiene plenamente vigente después de haber transcurrido medio siglo desde el estreno de sus obras más notables. La sociedad de hoy no ha cambiado tanto, y adolece de los mismos vicios y defectos que Dürrenmatt denuncia. Si acaso, algunos están hoy más agudizados y extendidos, por lo que este autor no ha perdido actualidad.

Su obra más popular es *Der Besuch der alten Dame*, estrenada en Zurich en 1956.

La obra gira alrededor de un acto de corrupción generalizada. Se muestra cómo el dinero lo puede todo, y cómo no hay persona ni institución social que no abjure de sus más preciados valores, con tal de obtener el dinero, sea como sea. El lado hipócrita lo encontramos cuando todos los que han sido corrompidos se esfuerzan en demostrar que su actitud es digna, desinteresada y en beneficio de la comunidad (aquí podríamos citar numerosos ejemplos de la vida cotidiana, que a todos nos resultarían familiares).

Der Besuch der alten Dame narra

un suceso que tiene lugar en un pueblo venido a menos, en el que la mayoría de sus habitantes sobrevive con dificultad gracias a los subsidios de paro.

Llega de visita una millonaria excéntrica, Klara Zchanassian, quien en su primera juventud habitó en el pueblo. El alcalde y el resto de las fuerzas vivas creen que la vuelta de la señora será el fin de todos los problemas económicos del pueblo. Descubren que Alfred Ill, uno de sus habitantes, fue en su día novio de Klara, y lo utilizan para descubrir detalles de su niñez, y a Alfred lo ensalzan como héroe del lugar. Aquí se nos presenta la primera hipocresía y corrupción del pueblo, decidido a falsear todas las verdades para agradar a Klara y conseguir dinero.

En medio de gran pompa y acompañada por un séquito numerosísimo (que vive a sus expensas), la Dama va comprando a todos, al alcalde, a la policía, al maestro, al pastor, al artista, al juez y hasta al médico. Gracias a la inmensa fortuna que le dejó su primer marido, quien la sacó de un burdel, ha ido comprando, a lo largo de su vida, varios maridos, industriales, terratenientes y hasta quizás algún jefe de gobierno. Aquí se manifiestan de nuevo todos los estratos corruptos de la sociedad, pero el único que no aparece es el Ejército, a pesar de que Dürrenmatt no guardaba una especial simpatía por él. Parece que pensaba que era la única institución que, aunque odiada, no era corruptible.

Alfred sedujo y dejó embarazada a Klara, cuando era una jovencita. Para demostrar su inocencia, Alfred compró a dos testigos, que declararon que ellos se habían acostado con Klara, destruyendo



Dürrenmatt
*Der Besuch
der alten
Dame*
Tragische Komödie
Diogenes





su presunción de honorabilidad e inocencia. Alfred la abandonó y Klara dio a luz y abandonó a su hijo, ingresando en un burdel, única salida que la sociedad hipócrita ofrecía a las madres seducidas de la época.

El propio Alfred fue comprado por una acomodada heredera de su pueblo, para que fuera su marido. Klara sufrió lo indecible, y ahora que puede comprarlo todo, decide vengarse.

Klara proclama solemnemente su intención de dar 500 millones a la ciudad y otros tantos a las familias, con una única condición: que alguien mate a Alfred.

La inmediata reacción del pueblo es unánime en rechazar la oferta, pero Klara, dice que ella esperará el tiempo que sea necesario.

En este momento el espectador se estremece ante la maldad de Klara, y de cómo intenta comprar a todo un pueblo, pero hay que preguntarse por la causa de su venganza. ¿No fue también Alfred un gran corruptor e hipócrita, que la sedujo, compró falsos testigos y luego la abandonó?

Dürrenmatt nos dice que no hay nadie inocente, que incluso la víctima tiene de qué arrepentirse, porque, a su escala, fue tan corruptor como Klara ahora. La conclusión, dentro de la ironía y hasta comicidad que el autor aporta, no puede ser más terrible: todo es falso, la sociedad es hipócrita y todos somos corruptores y corruptos.

Los habitantes del pueblo, incluida la familia de Alfred, van cambiando de opinión poco a poco, y se van justificando a sí mismos para encontrar razonable y justa la oferta de Klara. Todos vislumbran un futuro mejor y van haciendo planes acerca de cómo gas- tarán el dinero.

Alfred decide huir del pueblo y de nuevo se muestra la hipocresía de la sociedad; todos le animan a subir al tren, pero forman una masa impenetrable que le impide llegar al andén. La sociedad cierra el paso a quien quiere destruir, pero, eso sí, conservando siempre la apariencia de justicia, benevolencia y generosidad. Alfred finalmente se rinde, pero la sociedad va a establecer su culpabilidad no basándose en criterios de justicia, sino de oportunidad, aceptando la corrupción que tan descaradamente maneja Klara, quien otrora fue su víctima y que ahora declara “sólo es decente quien paga, y yo pago”.

Se monta una parodia de juicio contra Alfred, que reúne a todos los estamentos de la sociedad, bajo la mirada todopoderosa de Klara, para condenar a un inocente (que no lo es tanto) basándose en la corrupción, y no en la justicia.

Desgraciadamente, Dürrenmatt nos pinta un retrato bastante fiel de lo que es nuestra sociedad.

El final se adivina. La multitud se va acercando y apretando en torno a Alfred, y de repente se aparta. Alfred yace en el suelo y el doctor se acerca para ¿certificar? un ataque de corazón.

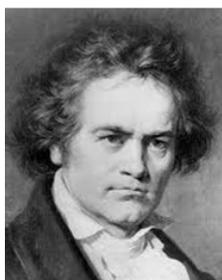
El pueblo estalla en júbilo, todos son felices y Klara se marcha después de haber pagado.

Curiosamente, la hipocresía también ha acompañado a *Der Besuch der alten Dame*. Se han realizado numerosas versiones cinematográficas y para TV, pero en la más famosa (“The Visit”, 1964, Ingrid Bergman y Anthony Quinn) la Fox cambió el final para que fuera un “final feliz”, y la gente se fuera a su casa con buen sabor de boca y la taquilla fuera así más jugosa.



BEETHOVEN y CHURCHILL

MÚSICA



En 1945 terminó la II Guerra Mundial y son muchos los recuerdos que ahora están apareciendo (v. gr. documentales en TV1 y La2, entre otras emisoras). Pero hay un recuerdo que la gente olvida y quiero tratarlo aquí.

Es bien sabido que Beethoven estaba un día componiendo en su casa y llegó un amigo y, para que abriese, dio con los nudillos cuatro golpes fuertes en la puerta. Beethoven fue a abrirle, pero en este trecho tan breve iba repitiendo el sonido de los cuatro golpes que su amigo había dado: !ta-ta-ta-taa! Volvió hacia el piano y allí nació su famosa "Quinta sinfonía", cuyo primer tiempo repite cuatro veces las mismas notas reiteradamente (sol-sol-sol-mi bemol). Es famosa en el mundo entero y todos gozamos al escucharla.



Por otra parte, desde el principio de la II Guerra Mundial todas las fotos que a Churchill le hacían, aparecía con los dedos índice y medio levantados y separados para indicar una "V" mayúscula, significando la victoria que él prometía y esperaba. Y ocurrió que un telegrafista le escribió diciendo que cuando oía en el morse sonar la "V",



("punto-punto-punto-rama"), siempre le sonaba exactamente igual que las cuatro notas de la "Quinta sinfonía" de Beethoven: !ta-ta-ta-taa!, por lo que sugería que, antes de empezar las noticias, y como "sintonía" musical de la "V", fueran precisamente esas cuatro notas ("el destino llamando a la puerta") de la "Quinta sinfonía" de Beethoven.

Y Churchill así lo mandó hacer (27 de junio de 1941). Todos los que oían las noticias de la BBC se extrañaban de que Inglaterra tomara como "sintonía", los compases de una sinfonía de un gran compositor alemán.

Goebbels, ministro de propaganda de Hitler, intentó apropiarse de la campaña aliada, aduciendo que Beethoven era alemán y que era la "V" de la victoria alemana: Viktoria, pero no lo consiguió.

Cuando terminó la guerra leímos esta explicación que ahora quiero recordar para que aquellos que no vivieron aquellos años puedan conocer esta anécdota tan curiosa.

HORACIO

POR UN ECLIPSE DE LUNA



En el 413 a. C., Demóstenes y el ejército ateniense se encontraban semi-cercados en Siracusa (Sicilia). Demóstenes convenció al jefe Nicias de que era mejor levantar el sitio de la ciudad, antes de que siguieran llegando refuerzos al enemigo. Cuando se estaban marchando, hubo un eclipse de luna, siendo considerado de mal agüero por Nicias. De modo que, contra toda razón y para desesperación de Demóstenes, decidió que la marcha debía aplazarse "tres veces nueve días", como prescribían los adivinos. Nicias, Demóstenes, 43.000 atenienses y los adivinos pasaron a mejor vida por ese error táctico.

Me alegra compartir con vosotros en este, de momento, último boletín editado por mí, un escrito de JORGE LUIS BORGES, que un amigo de ADECUR me envió hace meses.

"Después de un tiempo, uno aprende la sutil diferencia entre sostener una mano y encadenar un alma.
Y uno aprende que el amor no significa acostarse, y que una compañía no significa seguridad, y uno empieza a aprender...



Que los besos no son contratos y los regalos no son promesas, y uno empieza a aceptar sus derrotas con la cabeza alta y los ojos abiertos, y uno aprende a construir todos sus caminos en el hoy, porque el terreno de mañana es demasiado inseguro para planes... y los futuros tienen su forma de caerse por la mitad.

Y uno aprende que si es demasiado hasta el calor del sol puede quemar. Así que uno planta su propio jardín y decora su propia alma, en lugar de que alguien le traiga flores.

Y uno aprende que realmente puede aguantar, que uno es realmente fuerte, que uno realmente vale, y uno aprende y aprende ... y así cada día.



Con el tiempo aprendes que estar con alguien porque te ofrece un buen futuro, significa que tarde o temprano querrás volver a tu pasado.

Con el tiempo comprendes que sólo quien es capaz de amarte con tus defectos y sin pretender cambiarte puede brindarte toda la felicidad.

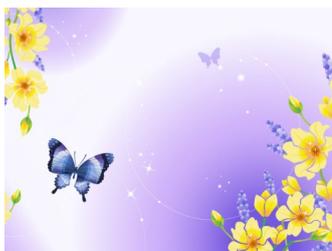
Con el tiempo aprendes que si estás con una persona sólo por acompañar tu soledad, irremediabilmente acabarás no deseando volver a verla.

Con el tiempo aprendes que los verdaderos amigos son contados y quien no lucha por ellos, tarde o temprano, se verá rodeado sólo de falsas amistades.

Con el tiempo aprendes que las palabras dichas en momentos de ira siguen hiriendo durante toda la vida.

Con el tiempo aprendes que disculpar cualquiera lo hace, pero perdonar es atributo sólo de almas grandes.

Con el tiempo comprendes que si has herido a un amigo duramente es muy probable que la amistad nunca sea igual.





Con el tiempo te das cuenta que aún siendo feliz con tus amigos,
lloras por aquellos que dejaste ir.

Con el tiempo te das cuenta de que cada experiencia vivida,
con cada persona, es irrepetible.

Con el tiempo te das cuenta que el que humilla
o desprecia a un ser humano, tarde o temprano,
sufrirá multiplicadas las mismas humillaciones o desprecios.

JORGE LUIS BORGES

EXPRESIONES

COMER DE GORRA

Este dicho nos remonta a la época en que los estudiantes vestían de capa y gorra.

Y sucedía que, como buenos estudiantes, eran dueños de un apetito voraz a causa del tremendo desgaste que significaba responder a las exigencias de las universidades de entonces. Sumado a esto, como muchos de ellos provenían de lugares distantes de las grandes ciudades, a las que acudían en busca de la excelencia educativa, no tenían dónde recurrir cuando sus hambrunas eran insostenibles.



Por eso, debían agudizar su ingenio y acudir a picardías propias de la edad para poder llevarse algo al estómago. Uno de los recursos era meterse "de colado" en las fiestas de bautismos, cumpleaños o casamientos importantes, repartiendo reverencias y ceremoniosos gorrazos (saludos hechos con la gorra) y permaneciendo mudos y aislados durante la celebración para no ser detectados por los anfitriones, pero dando cuenta de los apetitosos manjares que se servían en la ocasión.

De ahí, que a esta clase de "invitados" se les llamase despectivamente capigorroneos, de donde -por analogía- surgió la expresión comer de gorra, en alusión al hecho de poder hacerlo merced a los saludos realizados con ese elemento.

Mucho tiempo después, en este siglo, comenzaron a pulular cantantes e instrumentistas populares que realizaban su actuación en la vía pública y que recogían la limosna dada por los transeúntes, en un sombrero o gorra que depositaban en el suelo.



*La Junta Directiva de ADECUR desea a sus asociados,
en esta Navidad, que:*

*No paréis de soñar
No dejéis de tener esperanza
No os olvidéis de disfrutar*



DECÁLOGO PARA 2015

CUIDA TU PRESENTACIÓN TODOS LOS DÍAS.

Arréglate como si fueras a una fiesta ¿Qué más fiesta que la vida?

MANTÉN TU AMOR POR LA VIDA.

Sal a la calle o al campo de paseo. El agua estancada se pudre y la máquina inmóvil se enmohece.

AMA EL EJERCICIO FÍSICO COMO A TÍ MISMO.

Un rato de gimnasia, una caminata razonable dentro o fuera de casa.

ACÉPTATE CON DIGNIDAD.

Cabizbajo, la espalda encorvada, los pies arrastrándose ¡NO!

HABLA DE TU EDAD CON ORGULLO Y RESPETO.

Nadie quiere oír historias de hospitales. Deja de llamarte viejo y considerarte enfermo.

CULTIVA EL OPTIMISMO SOBRE LAS COSAS.

Sé positivo en los juicios, alegre de rostro, amable en los ademanes. Se tiene la edad que se ejerce.

SÉ ÚTIL A TI MISMO.

Bástate hasta donde te sea posible y ayuda con una sonrisa, un consejo o un servicio a los demás.

TRABAJA CON TUS MANOS Y MENTE.

La mejor bendición es el trabajo; cualquier actividad laboral, intelectual o artística es la medicina para todos los males.

MANTÉN VIVAS LAS RELACIONES HUMANAS.

Intégrate y convive con todos los miembros de la familia. Luego, ensancharás tu corazón a los amigos.

VIVE EL MOMENTO. EL PRESENTE ES TU TIEMPO.

Alégrate de que entre las espinas florecen las rosas. Sé positivo siempre; sé como la luna, un cuerpo opaco destinado de la luz.



PROGRAMACIÓN ENERO/FEBRERO 2015

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)

**ENERO**

- 15(jueves) 18.00h. El Baile. Reinicio después de vacaciones de Navidad.
- 22(jueves) 18.00h. El Baile. Conferencia: "Las Diferentes Caras de un Escritor" (La fama: Ventajas y peligros), por D. Germán Ubillos (Premio Nacional de Teatro, autor de novelas y guionista de TVE). (Se ruega puntualidad. Acceso Abierto.
- 26(lunes) Visita guiada al Ateneo de Madrid. Precio socio: 30.-€
11.00h. Salida de La Locomotora, Las Matas.
11.15h. Salida de Comunidad Castilla-León, Las Rozas.
13.30h. Almuerzo en restaurante "La Chulapa de Alcalá".
Menú:
Entrantes a compartir:
Vasito de salmorejo con virutas de jamón ibérico o crema de calabaza (según temporada). Exqueixada de bacalao. Coca de esca libada. Paté de perdiz escabechada con reducción de naranja.
2º Plato: Magret de pato con peras al vino tinto o bacalao a la llauana.
Postre: Tiramisú al estilo Alcalá 35 o fruta fresca.
1 bebida por persona (refresco, copa de vino o cerveza). Café.
- 16.00h. Regreso a Las Rozas.

- 29(jueves) 18.00h. El Baile. Conferencia musical "La Música de Ballet" (con referencia a: El Lago de los Cisnes, de Tchaikovsky), por D. José Carlos de Figueroa.
Se ruega puntualidad. Acceso Abierto.

FEBRERO

- 5(jueves) 18.00h. El Baile. Conferencia: "Pedro Muñoz Seca y el teatro de humor", por D. Enrique Gallud Jardiel, Doctor en Filología Hispánica y nieto del humorista Jardiel Poncela.
Se ruega puntualidad. Acceso Abierto.
- 12(jueves) 18.00h. El Baile. Conferencia: "Artal de Alagón" (Poema Sinfónico), por D. Juan I. Andrés-Gayón. Se ruega puntualidad.
Acceso Abierto.
- 19 (jueves) Salida al Teatro Canal. "El pimiento Verdi". (El director y dramaturgo Albert Boadella toma como excusa el reciente bicentenario del nacimiento de Verdi y Wagner para rendir su particular homenaje a estas dos grandes figuras de la ópera, en una divertida comedia musical).
Horarios y precio se comunicarán más adelante.
- 26(jueves) ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA. Elección Presidente, Tesorero y Vocal de Cultura.

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



ADECUR