



# ASOCIACIÓN DEPORTIVO CULTURAL DE PENSIONISTAS ROCEÑOS "ADECUR"

MES JUNIO 2013

BOLETÍN Nº38.

## EDITORIAL

### EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO

*Creo que el contraste, o al menos la diversidad, suele agradar. Por el contrario, la falta de variedad puede llevar a la rutina o al aburrimiento.*

Y eso es lo que estamos intentando: buscar, elegir, preparar y ofrecer actividades variadas, que sean del agrado de la mayoría, de la indiferencia de unos cuantos o del disgusto de unos pocos, cosa que no se puede evitar ¡Así es la vida!

Recordáis que, allá por el 2008, trajimos a un "explicador", quien nos iba comentando los orígenes y la historia del flamenco, amenizado por un guitarrista y una cantaora. Y también pusimos en marcha los certámenes de Literatura y Fotografía.

Otro día, visitamos la Ermita de San Antonio de la Florida, seguida de un almuerzo en Casa Mingo, donde Roberto Sainz me enseñó a comer el queso de Cabrales con sidra. ¡Qué rico estaba!

Después, en el 2009, comenzó el Voluntariado de varias socias en Residencias de Mayores. Y, siempre tratando de mejorar, al final de nuestras excursiones, os empezamos a repartir unas encuestas para que nos dierais vuestra opinión sobre lo visto, oído o disfrutado. Realizamos visitas tan dispares como al Parque Arqueológico de Carranque y al Centro Islámico M-30.

Por aquel entonces, Luis Alvarez nos abrió una página WEB, en la que se pueden consultar puntualmente noticias de la asociación, así como actividades y avisos.

En 2010, concertamos un par de conciertos con el grupo musical "Mortis Nostrae", que se dedicaban a cantar en funerales. La verdad es que sólo a José Luis Torija y a mí se nos podía ocurrir traerles a nuestra sala. La primera vez, nos deleitaron con canciones y comentarios sobre las zarzuelas españolas. Luego, vinieron una segunda vez que prefiero olvidar. En contra de lo que se les pidió, y para vender su "producto", empezaron a leernos cartas a personas fallecidas. ¡¡Vaya palo!! Hubo mucha tristeza, lágrimas de algunos de los asistentes y corte radical, por mi parte, para que no siguieran. Prometí no volverlos a traer.

En la Navidad de ese mismo año, varios socios, expusimos nuestros belenes de Navidad en la Concejalía de Servicios Sociales.

Al año siguiente, 2011, se visitó el Cementerio de La Florida, donde recibimos una lección de historia sobre los fusilados del 3 de mayo; conocimos el interior del Metro de Madrid e hicimos senderismo por Rascafría.

Y fijaos, en 2012, algo de lo que realizamos: Consolidación del programa de Voluntariado Cultural y de Educación mediante clases de Conocimiento de Ordenadores y Seminarios-Coloquios, así como instalación de una pequeña biblioteca, todo ello destinado a los mayores de nuestro municipio.

El 16 de noviembre, disfrutamos de una cena lírica que espero poder repetir, en el restaurante "La Castafiore", donde acabamos bailando como "peonzas" los 50 socios que fuimos.

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



San Juan de la Peña



Palacio Arzobispal  
Astorga

Inmersos ya en 2013, el amigo Pedro Pablo Gómez, a través de Luis Álvarez, nos ha mostrado parte de sus obras. Y, por si fuera poco, estamos disfrutando de cómo aprender a escuchar música clásica con el Profesor José Carlos de Figueroa.

Y, todo lo anterior ha estado acompañado de diferentes visitas culturales a museos o exposiciones (muchas de ellas se terminaron con almuerzos de confraternidad.), salidas a teatros de Madrid, sin olvidarme de nuestra copa de verano y almuerzo de Navidad,

Y qué me decís de los socios conferenciantes, algunos de ellos ya asiduos, que han venido amenizando muchas tardes e intentando transmitirnos algunos de sus conocimientos. ¿Y las lecturas que Lola Soria y algunos compañeros nos han hecho?

Para finalizar, un rápido repaso sólo a algunas de nuestras excursiones: La Rioja, Las Hoces del Duratón (2008); Toledo y recorrido por La

Mancha, un inolvidable viaje de 4 días a San Sebastián, Huesca y Navarra, Ávila, Lanzarote, Galicia (2009); Aranjuez, 2º Toledo, un precioso viaje de cinco días a Écija, Osuna y Sevilla y otro viaje termal y de naturaleza al Valle del Jerte que mi amigo Manolo Pizarro supo descubriarnos (2010); un recorrido de 4 días por Cantabria y otro de dos días por Soria, Guadalajara y Pastrana (2011); 2 días conociendo Segóbriga y Cuenca, Alcalá de Henares, Sepúlveda y Turégano (2012) y en abril pasado un recorrido de 4 días por León y su comarca.

*Como he dicho al principio, nunca vamos a caer en la rutina o el aburrimiento, en tanto en cuanto la imaginación no nos falle para preparar actividades diferentes y vuestra inquietud por conocer, por dar prioridad a las relaciones sociales no os falte.*

LINA SANZ

## CONTENIDO

|                                                | Pág.        |
|------------------------------------------------|-------------|
| <i>Editorial</i>                               | 1 y 2       |
| <i>Tengo un sueño. Martín L. King</i>          | 3, 4 y 5    |
| <i>Curiosidades: El beso</i>                   | 6 y 7       |
| <i>Mercado de La Cebada</i>                    | 7           |
| <i>Rincón de la cocina</i>                     | 8           |
| <i>Vida saludable: Propiedades de la menta</i> | 9           |
| <i>Remedios populares contra el insomnio</i>   | 10          |
| <i>Los celos</i>                               | 11          |
| <i>Actividades para relajarse</i>              | 12 y 13     |
| <i>Entrevista a D. Carlos Moñivas</i>          | 13          |
| <i>Rincón de la literatura</i>                 | 14          |
| <i>Excursión a León y su comarca</i>           | 15, 16 y 17 |
| <i>Mis memorias nostálgicas</i>                | 18 y 19     |
| <i>Programación Septiembre-Octubre 2013</i>    | 20          |

*Con motivo del 50 aniversario del mejor discurso del siglo XX, leído el 28 de agosto de 1963, por Martin Luther King Jr., en las gradas del Lincoln Memorial, durante la histórica Marcha por el Trabajo y la Libertad, os transcribo sus palabras.*

### **TENGO UN SUEÑO** **Martin Luther King, Jr.**

Estoy orgulloso de reunirme con ustedes hoy, en la que será la mayor manifestación por la libertad en la historia de nuestro país.

Hace cien años, un gran estadounidense, cuya simbólica sombra nos cobija hoy, firmó la Proclama de la emancipación. Este trascendental decreto significó como un gran rayo de luz y de esperanza para millones de esclavos negros, chamuscados en las llamas de una marchita injusticia. Llegó como un precioso amanecer al final de una larga noche de cautiverio. Pero, cien años después, el negro aún no es libre; cien años después, la vida del negro es aún tristemente lacerada por las esposas de la segregación y las cadenas de la discriminación; cien años después, el negro vive en una isla solitaria en medio de un inmenso océano de prosperidad material; cien años después, el negro todavía languidece en las esquinas de la sociedad estadounidense y se encuentra desterrado en su propia tierra.



Por eso, hoy hemos venido aquí a dramatizar una condición vergonzosa. En cierto sentido, hemos venido a la capital de nuestro país, a cobrar un cheque. Cuando los arquitectos de nuestra república escribieron las magníficas palabras de la Constitución y de la Declaración de Independencia, firmaron un pagaré del que todo estadounidense habría de ser heredero. Este documento era la promesa de que a todos los hombres, les serían garantizados los inalienables derechos a la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad.

Es obvio, hoy en día, que Estados Unidos ha incumplido ese pagaré en lo que concierne a sus ciudadanos negros. En lugar de honrar esta sagrada obligación, Estados Unidos ha dado a los negros un cheque sin fondos; un cheque que ha sido devuelto con el sello de "fondos insuficientes". Pero nos rehusamos a creer que el Banco de la Justicia haya quebrado. Rehusamos creer que no haya suficientes fondos en las grandes bóvedas de la oportunidad de este país. Por eso hemos venido a cobrar este cheque; el cheque que nos colmará de las riquezas de la libertad y de la seguridad de justicia.

También hemos venido a este lugar sagrado, para recordar a Estados Unidos de América la urgencia impetuosa del ahora. Este no es el momento de tener el lujo de enfriarse o de tomar tranquilizantes de gradualismo. Ahora es el momento de hacer realidad las promesas de democracia. Ahora es el momento de salir del oscuro y desolado valle de la segregación hacia el camino soleado de la justicia racial. Ahora es el momento de hacer de la justicia una realidad para todos los hijos de Dios. Ahora es el momento de sacar a nuestro país de las arenas movedizas de la injusticia racial hacia la roca sólida de la hermandad.

Sería fatal para la nación pasar por alto la urgencia del momento y no darle la importancia a la decisión de los negros. Este verano, ardiente por el legítimo descontento de los negros, no pasará hasta que no haya un otoño vigorizante de libertad e igualdad.

1963 no es un fin, sino el principio. Y quienes tenían la esperanza de que los negros necesitaban desahogarse y ya se sentirán contentos, tendrán un rudo despertar si el país retorna a lo mismo de siempre. No habrá ni descanso ni tranquilidad en Estados Unidos hasta que a los negros se les garanticen sus derechos de ciudadanía. Los remolinos de la rebelión continuarán sacudiendo los cimientos de nuestra nación hasta que surja el esplendoroso día de la justicia.

Pero hay algo que debo decir a mi gente, que aguarda en el cálido umbral que conduce al palacio de la justicia. Debemos evitar cometer actos injustos en el proceso de obtener el lugar que, por derecho, nos corresponde. No busquemos satisfacer nuestra sed de libertad bebiendo de la copa de la amargura y del odio. Debemos conducir para siempre nuestra lucha por el camino elevado de la dignidad y la disciplina. No debemos permitir que nuestra protesta creativa degenera en violencia física. Una y otra vez debemos elevarnos a las majestuosas alturas donde se encuentre la fuerza física con la fuerza del alma. La maravillosa nueva militancia que ha envuelto a la comunidad negra, no debe conducirnos a la desconfianza de toda la gente blanca, porque muchos de nuestros hermanos blancos, como lo evidencia su presencia aquí hoy, han llegado a comprender que su destino está unido al nuestro y su libertad está inextricablemente ligada a la nuestra. No podemos caminar solos. Y, al hablar, debemos hacer la promesa de marchar siempre hacia adelante. No podemos volver atrás.



Hay quienes preguntan a los partidarios de los derechos civiles, "¿Cuándo quedarán satisfechos?"

Nunca podremos quedar satisfechos mientras nuestros cuerpos, fatigados de tanto viajar, no puedan alojarse en los moteles de las carreteras y en los hoteles de las ciudades. No podremos quedar satisfechos, mientras los negros sólo podamos trasladarnos de un gueto pequeño a un gueto más grande. Nunca podremos quedar satisfechos, mientras un negro de Misisipí no pueda votar y un negro de Nueva York considere que no hay por qué votar. No, no; no estamos satisfechos y no quedaremos satisfechos hasta que "la justicia rueda como el agua y la rectitud como una poderosa corriente".

Sé que algunos de ustedes han venido hasta aquí debido a grandes pruebas y tribulaciones. Algunos han llegado recién salidos de angostas celdas. Algunos de ustedes han llegado de sitios donde, en su búsqueda de la libertad, han sido golpeados por las tormentas de la persecución y derribados por los vientos de la brutalidad policiaca. Ustedes son los veteranos del sufrimiento creativo. Continúen trabajando con la convicción de que el sufrimiento que no es merecido, es emancipador.

Regresen a Misisipí, regresen a Alabama, regresen a Georgia, regresen a Louisiana, regresen a los barrios bajos y a los guetos de nuestras ciudades del Norte, sabiendo que de alguna manera esta situación puede y será cambiada. No nos revolquemos en el valle de la desesperanza.

Hoy les digo a ustedes, amigos míos, que a pesar de las dificultades del momento, yo aún tengo un sueño. Es un sueño profundamente arraigado en el sueño "americano".

Sueño que un día esta nación se levantará y vivirá el verdadero significado de su credo: "Afirmamos que estas verdades son evidentes: que todos los hombres son creados iguales".



Sueño que un día, en las rojas colinas de Georgia, los hijos de los antiguos esclavos y los hijos de los antiguos dueños de esclavos, se puedan sentar juntos a la mesa de la hermandad.

Sueño que un día, incluso el estado de Misisipí, un estado que se sofoca con el calor de la injusticia y de la opresión, se convertirá en un oasis de libertad y justicia.

Sueño que mis cuatro hijos vivirán un día en un país en el cual no serán juzgados por el color de su piel, sino por los rasgos de su personalidad.

**¡Hoy tengo un sueño!**

Sueño que un día, el estado de Alabama cuyo gobernador escupe frases de interposición entre las razas y anulación de los negros, se convierta en un sitio donde los niños y niñas negras, puedan unir sus manos con las de los niños y niñas blancas y caminar unidos, como hermanos y hermanas.



**¡Hoy tengo un sueño!**

Sueño que algún día los valles serán cumbres, y las colinas y montañas serán llanos, los sitios más escarpados serán nivelados y los torcidos serán enderezados, y la gloria de Dios será revelada, y se unirá todo el género humano.

Esta es nuestra esperanza. Esta es la fe con la cual regreso al Sur. Con esta fe podremos esculpir de la montaña de la desesperanza una piedra de esperanza. Con esta fe podremos transformar el sonido discordante de nuestra nación, en una hermosa sinfonía de fraternidad. Con esta fe podremos trabajar juntos, rezar juntos, luchar juntos, ir a la cárcel juntos, defender la libertad juntos, sabiendo que algún día seremos libres.

Ese será el día cuando todos los hijos de Dios podrán cantar el himno con un nuevo significado, "Mi país es tuyo. Dulce tierra de libertad, a tí te canto. Tierra de libertad donde mis antepasados murieron, tierra orgullo de los peregrinos, de cada costado de la montaña, que repique la libertad". Y si Estados Unidos ha de ser grande, esto tendrá que hacerse realidad.

Por eso, ¡que repique la libertad desde la cúspide de los montes prodigiosos de Nueva Hampshire! ¡Que repique la libertad desde las poderosas montañas de Nueva York! ¡Que repique la libertad desde las alturas de las Alleghenies de Pensilvania! ¡Que repique la libertad desde las Rocosas cubiertas de nieve en Colorado! ¡Que repique la libertad desde las sinuosas pendientes de California! Pero no sólo eso: ¡Que repique la libertad desde la Montaña de Piedra de Georgia! ¡Que repique la libertad desde la montaña Lookout de Tennessee! ¡Que repique la libertad desde cada pequeña colina y montaña de Misisipí! ¡De cada costado de la montaña, que repique la libertad!



Cuando repique la libertad y la dejemos repicar en cada aldea y en cada caserío, en cada estado y en cada ciudad, podremos acelerar la llegada del día en que todos los hijos de Dios, negros y blancos, judíos y cristianos, protestantes y católicos, puedan unir sus manos y cantar las palabras del viejo espiritual negro:

**"¡Libres al fin! ¡Libres al fin!  
Gracias a Dios omnipotente, ¡somos libres al fin!"**

## CURIOSIDADES: EL BESO

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

Se tiene al beso por resto atávico del instinto de morder o comerse a quien se ama. Una coplilla del XIX lo expresa con claridad:

Tienes una boquita  
tan hechicera  
que a batalla de besos  
me la comiera.

Gustavo Adolfo Bécquer escribe en una de sus Rimas:

Por una mirada un mundo,  
por una sonrisa un cielo;  
por un beso, yo no sé  
lo que diera por un beso.



El Beso (Rodin)

En el mundo semítico el beso fue saludo habitual entre iguales: en la mejilla para la amistad, en la mano para expresar sometimiento, y en la boca para expresar devoción. En Grecia, el beso en la boca era casi desconocido: se limitaban a besar la cabeza, los ojos o las manos, según se deduce de los poemas homéricos; de hecho, mientras se le besaba en la frente se cogía de las orejas a la persona besada. En sus *Idilios*, Teócrito, del siglo IV a.C. se queja de su amado diciendo: “Ya no quiero a Alcipe: le llevé una paloma y no me cogió las orejas al besarme”.

En Roma el beso como saludo era práctica de la conducta social, aparte del significado sexual que tenía. Quintiliano se refiere a los novios que han intercambiado besos como si fueran “marido y mujer”, ya que besarse equivalía a veces a la consumación del matrimonio.

Ya en otras culturas, los filipinos besan acercando la nariz a la cara y sorbiendo, aunque en Manila emplean también los labios, manifestando su interés sexual arrugando la nariz como si quisieran olfatear, ya que el olfato tiene más importancia que el tacto en

el amor primitivo: no dicen como nosotros “dame un beso”, sino “huéleme”.

Los japoneses carecen de palabra para “beso” entre dos personas; y los chinos besan a su amante tocándole la mano, la mejilla o la frente, no con los labios sino con la nariz, olfateándola, y rematando la operación con un chasquido de labios. También los malayos se excitan acariciando con la nariz más que con los labios: en el transcurso de esta operación pueden llegar al orgasmo. Los esquimales y ciertas tribus somalíes y neocelandesas desconocen el beso o no lo relacionan con el amor. Para expresar ese deseo se ha recurrido a diferentes procedimientos. En Melanesia los enamorados se despiojan mutuamente, y cuando la pasión va tomando fuerza se arrancan los pelos y se besan.

En todas las culturas el beso ha tenido algo de maléfico y existe, en torno a él, cierta prevención. No se debe confiar en quien nos besa en la mejilla mientras permanece detrás de nosotros, ya que es signo de traición. Una leyenda asegura que Judas, no atreviéndose a dar la cara, besó al Maestro estando detrás de él. Se dice que el adulto besado por un niño de manera espontánea vivirá largo tiempo, pero si cuesta convencer al niño, la persona en cuestión o es mala o está muy enferma.

Como símbolo del beso se ha empleado, desde los primeros siglos de la era cristiana, la “X”, inicial de Xristos o Cristo en griego. La “X” era símbolo de fidelidad y tenía fuerza de juramento. En tiempos en que pocos sabían escribir, la “X” era firma válida porque, quien la escribía bajo una carta o documento, certificaba sobre la veracidad y buena fe del escrito. Para dar mayor fuerza al símbolo, se besaba, subrayando así la absoluta confianza en la bondad del escrito.



El Beso. Chagall

Esta práctica de escribir y besar la cruz o “X” hizo que esta letra se convirtiera en símbolo del beso en la Edad Media, costumbre conservada por los enamorados todavía en los años sesenta del siglo XX, en que se firmaban cartas y postales amorosas con una, dos o tres cruces, según la intensidad de los sentimientos. En relación con el beso, recuerdo estas coplas:

*Porque me has dado un beso  
riñe tu madre.  
Toma tu beso de vuelta, niña,  
y dile que calle.*

*Por un beso que yo os di  
me cobrasteis un real:  
No he visto beso más caro  
poniendo yo el material.*

## **MERCADO DE LA CEBADA**

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

**Situación:** Plaza de la Cebada

**Autor:** Mariano Calvo Pereira

**Fecha de construcción:** 1875

**Fecha de desaparición:** 1956

**Su lugar lo ocupa:** el actual mercado de la Cebada.

Hasta 1868, existió en esta plaza un mercado formado por cajones tapados con lienzos donde se vendían legumbres, grano y tocino.



Dos años más tarde, comenzó la construcción del mercado más antiguo de Madrid, que se inauguró en 1875. Fue construido por Mariano Calvo Pereira, quien se inspiró en el de Les Halles de París, con hierro calado, cuyas piezas se trajeron de la citada ciudad francesa. Tenía dos pisos, zócalo de ladrillo, cubiertas de cinc y cristal, columnas de hierro y seis lucernarios, de los cuales, el más alto de ellos, el central, medía 33 metros.

En 1953, el Ayuntamiento convocó un concurso subasta para construir un nuevo mercado más pequeño, un bloque de viviendas y una sala de espectáculos, alegando que el viejo mercado estaba en estado ruinoso.

Los vendedores del mercado solicitaron el asesoramiento de un técnico del Colegio de Arquitectos, que dictaminó que el estado del edificio era bueno y estable. Sin embargo, el mercado, una joya de la arquitectura de hierro, fue derribado en 1956 y, en su lugar, se alza otro de ladrillo, que en nada recuerda al que antes hubo aquí.

## RINCÓN DE LA COCINA

### CREMA DE MEJILLONES

(4 personas)

#### Ingredientes:

2 kgs. de mejillones.  
3 puerros.  
1 vaso de vino blanco o vermouth  
Unas hebras de azafrán  
2 vasos de caldo de pescado.  
2 vasos de agua  
1 vaso de nata líquida  
Sal, aceite y perejil picado.

picados junto con las hebras de azafrán.

Después, añadir el caldo de pescado y la nata líquida.

Cocer durante 20 minutos y triturar en la batidora.

Picar la carne de los mejillones, reservando algunos, y añadir a la cazuela, volver a triturar la crema y pasarla por el chino.

Servir, añadiendo por encima el resto de los mejillones reservados.

Freír en juliana un puerro y añadir a la crema con el perejil picado.

TINA GARCÍA LOSA

#### Modo de Hacerlo:

Cocer los mejillones con agua, vino blanco o vermouth y sal.

Reservar la carne de los mejillones y el caldo.

En una cazuela, con un chorro de aceite, se pochan 2 puerros, bien



## UN DATO CURIOSO

### EL CROISSANT

El croissant fue inventado en 1683 por un polaco residente en Viena: Kulyezisky, soldado de fortuna que había acudido al socorro de la capital austriaca cuando era asediada por los turcos. Como premio a su heroico comportamiento, le fueron concedidos dos privilegios: una partida de café que el general turco Kara Mustafá abandonó en su huida y licencia ilimitada en el tiempo para abrir en Viena una cafetería.

Para acompañar el café, el ingenioso polaco ideó unos panecillos dulces en forma de media luna, símbolo que ondeaba en los estandartes del ejército otomano. Era una forma de humillar al eterno enemigo del imperio austro-húngaro. Su éxito fue fulminante, ya que permitía a los vieneses plasmar su odio secular en la dulce venganza comestible del croissant. Parece que el primer nombre alemán del producto fue el de hörnchën = cuernecillos. El término croissant es francés, croissant: media luna creciente, en alusión a la media luna de la bandera turca.





## VIDA SALUDABLE

### PROPIEDADES DE LA MENTA

La menta es una planta herbácea de rizomas subterráneos entrelazados, de los que nacen numerosos tallos de hasta 80 cm. de altura con hojas lanceoladas, opuestas y pecioladas. Florece en verano; sus flores son de color violeta y están agrupadas en espiguillas terminales. Raramente se forman los frutos, que son tetraquenos.

La especie silvestre es un híbrido producto del cruce de *Mentha aquatica* con la *Mentha spicata* o mastranzo nevado, y que se puede hallar en lugares frescos y húmedos de clima templado. Hoy día la menta piperita se cultiva en grandes cantidades en todo el mundo, debido a sus numerosas aplicaciones, no sólo terapéuticas.

#### Recolección

Para su uso medicinal se recolectan las hojas, siempre con tiempo cálido y soleado, preferiblemente antes de la floración, que suele suceder en verano. Se ponen a secar en un lugar muy bien ventilado, o con corrientes de aire artificial, a una temperatura máxima de 25° C. Hay que procurar evitar recoger aquellas partes que estén dañadas por la roya. Se almacenan en recipientes bien cerrados.

#### Aplicaciones y propiedades

La menta es rica en *oleum menthae piperitae*, una esencia cuyo componente principal es el mentol, de hecho esta sustancia supone alrededor de un 50% de su composición. Otras sustancias importantes que contiene son el metiléster (alrededor de un 20%), mentona (sobre un 12%), así como jugos amargos y taninos. Las sustancias amargas de la menta estimulan la secreción de los jugos digestivos, son esto-

macales, carminativas y reducen las diarreas.

La menta es también un excelente colágeno y espasmolítico suave, adecuado en la inflamación de la vesícula, nerviosismos, insomnio, calambres, vértigos, jaquecas, etc. Tiene un ligero poder antiséptico y bactericida, es útil en las inflamaciones de la laringe, bronquitis, en inhalaciones contra el catarro y en usos tópicos. Se dice que posee propiedades afrodisíacas y excitantes.

Por su alto contenido en mentol, el aceite esencial de menta piperita es muy empleado en licorería, caramelos, etc. Los alcoholatos mentolados se emplean para la fabricación de dentífricos, así como para masajes y fricciones para los dolores de cabeza.

En la cocina es muy utilizada como planta aromática, condimento para sopas, salsas, y en el té.

#### Remedios

Infusión de menta para afecciones de la vesícula biliar:

A una taza de agua hirviendo añadir un par de cucharaditas de hojas frescas o secas de menta. Dejar reposar unos 15 minutos tapada. Tomar dos o tres veces al día.

Infusión de menta y otras plantas para vértigos y náuseas:

A una taza de agua hirviendo añadir unas dos cucharaditas de una mezcla a base de hojas de menta, flores de manzanilla y hojas de melisa. Dejar reposar unos 15 minutos tapado. Tomar una o dos veces al día.



## REMEDIOS POPULARES CONTRA EL INSOMNIO

Un remedio que las abuelas sugerían era conservar los pies calientes mediante una toalla o el uso de un par de calcetines e incluso se recomendaba, también antes de dormir, frotar con aceite de almendra los pies (sobre todo entre los dedos).

Meter dentro de la almohada elementos naturales como el azahar, eucalipto y manzanilla.

Tomar un vaso de leche tibia.

Preparar cualquiera de las siguientes infusiones y tomar media hora antes de acostarse:

Hervir en una taza de agua dos gramos de hojas de naranjo, se le agrega azúcar al gusto, dejar reposar y beber bien tibio.

Igualmente, puede hacerse una infusión con las flores del naranjo. Para ello, colocar dos gramos de estas flores en una taza y hacer el procedimiento anterior.

Colocar una ramita de hierbabuena en una taza hirviendo, se apaga el fuego, se tapa y se deja enfriar.

Hervir, durante 5 minutos, dos cucharadas de raíces de valeriana en una taza de agua. Retirar del fuego y añadir una cucharadita de miel.

Hervir tres hojas de lechuga, tapar y dejar enfriar.

Rallar y hervir 12 minutos dos cebollas y luego añadir hipérico. Después, se empapará un trapo con esta preparación y se aplicará sobre la frente, cuello, nuca y pecho. Esta ope-

ración debe repetirse a diario durante una semana.

Beber cualquiera de las siguientes infusiones justo antes de acostarse:

Verter, en un vaso de agua caliente, un puñado de menta. Dejar reposar tres minutos y beber.

Lavar y secar una cáscara de limón. Luego, poner en la tetera, verter encima un litro de agua hirviendo y dejar reposar cinco minutos. Endulzar con miel y tomar.

Tomar agua de azahar con un terrón de azúcar.

Verter 1 cucharada de flores de lúpulo en una taza de agua que esté hirviendo. Tapar y colar. Agregar un poco de miel para endulzar.

Verter en una taza de agua hirviendo un puñado de flores de manzanilla y otro puñado de hojas de salvia. Tapar durante 7 minutos, colar y endulzar con una cucharadita de miel. Beber una taza 15 minutos antes de acostarse.

Hervir un manojo de romero y otro de toronjil en un litro de agua durante 10 minutos. Verter esta preparación, de inmediato, en el agua del baño. Mantenerse en la bañera durante 15 minutos.

Poner de 10 a 15 gotas de lavanda en un baño de inmersión tibio y confortable. Igualmente, se puede agregar 1 cucharada de sal gruesa marina y disolver en el agua de la bañera para lograr vencer al insomnio.



## LOS CELOS

Los celos, en el campo amoroso, están motivados por la sospecha, por el miedo a perder la exclusividad de la atención del otro miembro de la pareja.



La escala de celos es amplísima, desde el no celoso que permite que su pareja se relacione con otros en cualquier aspecto y grado, hasta el celoso patológico (celotipia) que la encierra fuera de la vista o contacto con los demás, le impide embellecerse, o ejercer su trabajo o profesión, o le obliga a taparse el rostro con un velo. Situaciones intermedias son más frecuentes: prohibición de tratar a determinadas personas, o a cualquier persona excepto algunas. Una dosis moderada de celos puede inducir en la persona celada una agradable sensación de ser amada y valiosa para el celoso.

Muchas causas de celos pueden provenir de una falta de alerta del miembro B (persona celada) de la pareja, cuyo nivel de sensibilidad no está a la altura de la sensibilidad, más exigente, del miembro A, y se permite ciertas familiaridades con terceros que no agradan a su pareja. Los celos constituyen un grupo de sensaciones y vivencias en las que pueden participar el egoísmo, el amor propio, la envidia, la frustración, la dignidad, el sentido de responsabilidad, el sentirse despreciado, el rencor, el odio, el amor ajeno, la autoestima, el ridículo, la inseguridad, etc. y cuyo fomento mediante acciones reales, simuladas, equívocas o involuntarias puede desencadenar una crisis, en forma violenta o en modo de indiferencia y abandono irreversibles.



Los celos pueden llegar a constituir una patología (paranoia), según la frecuencia e intensidad de los accesos y el grado de obsesión. Pueden destruir una relación. El celoso se siente desplazado, excluido, herido en su orgullo, se auto-descalifica, baja su autoestima y puede presentar reacciones infantiles y sentir que le roban algo de su propiedad.

La lucha contra los celos debe ser abordada por ambas partes: hablar de los roles respectivos, sincerarse ambos en una comunicación diáfana y transparente, sin opacidad, presentar a la persona celosa las personas presuntamente rivales, comprobándose así lo infundado de las sospechas, auto-cultivarse, mejorar el aspecto, practicar nuevas ocupaciones y actividades.

La falta de comunicación, la opacidad de la parte celada puede engendrar celos por incremento de la imaginación del celoso. Hay que hablar, exponer las dudas, no desacreditar a nadie, entender que los celos infundados provienen de la imaginación, modificar las conductas de ambos. También son importantes el apoyo de amigos, de familiares o la psicoterapia, el cultivo del amor y de los pequeños detalles y atenciones, el compartir las cosas positivas de la vida.

En caso de celos fundados, con infidelidad, si se quiere mantener la relación porque el hecho no volverá a repetirse, hay que perdonar de corazón y después olvidar, no esgrimir luego una letanía de agravios.

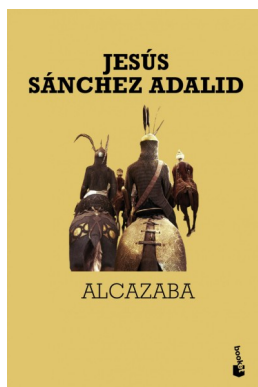
**ANTONIO CUESTA**

## PROVERBIO TIBETANO

Si un problema tiene solución, por qué inquietarse.  
Si no la tiene, el preocuparse no cambiará nada.

## ACTIVIDADES PARA RELAJARSE

### LIBRO



**“ALCAZABA”**, por Jesús Sánchez Adalid. Premio novela histórica ALFONSO X El Sabio del 2012

La historia se desarrolla en el siglo IX, en unos momentos críticos, en la historia de las tres culturas. La situación es extrema en la ciudad de Mérida, una ciudad donde no paran las revueltas y los enfrentamientos, en donde todos parecen tolerarse, pero tienen miedo los unos de los otros. Existe una especie de calma entre ellos, una ciudad en la que conviven, árabes beréberes, muladíes, judíos y cristianos. Pronto empezarán los líos y los altercados entre ellos. A la envidia, al miedo, todo ello unido a la avaricia y la ferocidad con que los gobernaban, había también que unir los brutales tributos anuales que debían enviar a Córdoba, hará que se unan para rebelarse contra Abderramán II.

Ante la situación, el emir de Córdoba Abderramán II, enviará un ejército que será uno de los más numerosos y mejor preparado de aquellos tiempos, para someter a la ciudad.”

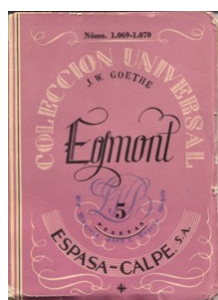
Destruiré aquella Mérida orgullosa y rebelde. Iré allá y desharé sus murallas, las reduciré a polvo y cenizas. Solo quedará desolación y piedras....”

En la novela se mezclan vidas de personajes como Judith una judía bellísima que antes de los veinticinco años queda viuda de Aben Ahmad al Faqui, un musulmán con el que el padre la casó por conveniencia, otro personaje como Muhamad, el hijo de Marwán, gobernador de Mérida en aquellos tiempos, el cual tiene dos amores, Judith y su prima Adine y, cómo no, el emir de Córdoba Abderramán II, que se dice de él que fue un monarca culto, a la vez que cruel.

“¡Ay de Mérida! La ciudad rebelde que yergue su arrogante cabeza contra el destino...” (Tomado del Naf al-Tib, de Al Maqqari) Esta frase fue escrita por el narrador Al Maqqari, lamentándose en estos términos de esta historia.

M<sup>a</sup> ÁNGELES DANS

### MÚSICA



**“EGMONT”**, J.W. Goethe y Beethoven.

Esta obra teatral que escribió Goethe en 1787, está inspirada en la tragedia del Conde de Egmont (1522-1568) un noble caballero flamenco y devoto católico, que se enfrenta a la cruel persecución de los protestantes de su país, que está regido por los españoles. Acusado de traición por D. Fernando Álvarez de Toledo, tercer Duque de Alba, le deniega un justo juicio y ordena que sea públicamente decapitado.

La respuesta del pueblo flamenco a este ultraje conduce a la rebelión y liberación del yugo español.

Es una de las obras menos conocidas de Goethe, pero no por eso de menor calidad.

Aunque la obra (que consta de cinco actos) se aparta mucho de la realidad histórica, el autor se justificaba ante esta crítica argumentando: *¿para que son entonces los poetas, si solo se limitan a repetir lo que relata la historia?*

Beethoven que era un gran admirador del poeta, escribe para este drama su “música incidental” en 1810, basada en el contenido descriptivo del texto teatral. El trabajo musical está constituido por diez episodios/ movimientos:





una obertura, dos arias, cuatro intermedios, dos melodramas y como colofón la “Sinfonía de la Victoria”.

<http://www.youtube.com/watch?gl=ES&v=DPID2gwQsXM>

Podéis escuchar la obertura (marcada por el heroísmo del texto goethiano) en la siguiente dirección de internet:

Es una impresionante interpretación dirigida por el gran director de orquesta Herbert von Karajan.

HORACIO

## ENTREVISTA A D. CARLOS MOÑIVAS

Rasgo principal de mi carácter ...

*Quizás soy tímido y demasiado serio.*

Un defecto que no puedo eliminar ...

*Si me enfado, me enfado. Pero soy como la gaseosa.... Enseguida se me pasa.*

Me cambiaría por ...

*Nadie, aunque si tuviera que hacerlo sería por Miguel Delibes, por poner un ejemplo.*

Mi ideal de felicidad es ...

*La tranquilidad mía y la de los que me rodean.*

No perdono ...

*La mentira.*

Admiro a ...

*Escritores. Arturo Pérez Reverte, por poner un ejemplo*

Mi máxima en la vida es ...

*Vivirla lo mejor posible.*

Una obra de arte insuperable ...

*D. Quijote de la Mancha, rotundamente. La primera vez que lo leí fue con 12 años, en la casa de mis abuelos en unas vacaciones, en el pueblo y sin amigos, porque trabajaban en la era de sus familias.*

Me gustaría viajar a ...

*México. Por diversas causas, lo fui posponiendo.*

Algo que siempre desee y aún no he logrado ...

*Ni ya lograré: unos meses aislado en una cabaña, en paraje agreste y con caza libre, con una escopeta, un perro y un caballo.*

Me informo a través de ...

*Prensa diaria (El Mundo o ABC) e internet.*

El mejor consejo que me han dado ...

*Fue cuando me quedé sin trabajo con 51 años, aunque indemnizado. Un buen amigo me dijo “Tienes que hacer algo, y tienes que cotizar, porque la inflación te come todo en unos años”.*

Estado actual de mi espíritu ...

*Tranquilo, creo que lo normal. Otro amigo, también jubilado, me dijo no hace mucho “lo malo de nuestra edad es que si no tienes problemas, te los buscas”. Pues eso....*



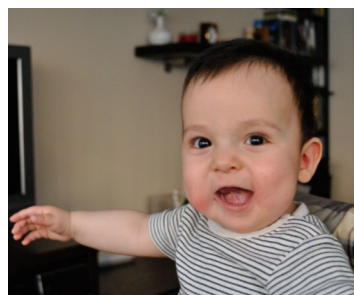
## RINCÓN DE LA LITERATURA

### LA FELICIDAD



¿Qué es la felicidad?  
La felicidad es poder crear,  
escribir una poesía, es felicidad.  
Comunicarse, escuchar en la amistad.  
Ver la luz al despertar.  
Disfrutar de las pequeñas cosas,  
no ambicionar muchas más.  
Las risas de los niños, es felicidad.

¿Qué es la felicidad?  
¡Felicidad! Maravillosa palabra,  
cuando se deletrea, sonrisa queda,  
la dicha que nos invade  
es un bálsamo natural, fluye libre  
por los laberintos del pesar.  
Busca tu momento, tu saber estar.  
Sin miedo, abrazarás la felicidad.



¿Qué es la felicidad?  
La felicidad son ráfagas que vienen y  
van,  
pequeñas partículas de esplendor,  
cuando se tienen no se valoran  
y al perderlas el alma llora.  
La felicidad, hay que sujetarla,  
amarrarla en nuestro interior,  
sonrisas liberadas aportan felicidad.

CARMEN VÁZQUEZ  
Marzo 2013



### FLOR DE MAYO



De pequeña, en el colegio teníamos que hacer una poesía para Mayo, mes de las flores. A mí no se me ocurrió nada mejor que aquello de:

“ Como soy tan pequeñita y tengo tan poquita voz.  
sólo puedo decir:  
¡Viva la Madre de Dios! ”

Esto último lo dije con tanta fuerza y efusión,  
que la Virgen creo me escuchó.

Desde entonces, en el colegio todo me fue mejor,  
ya que, aunque seguí la tradición,  
fui feliz con mi ilusión  
de haber recitado sola esta alusión,  
pues, después de mucho pensar,  
lo que yo podía ofrecer para este día de la flor,  
me salió del corazón, con mucho esfuerzo e ilusión.

No he podido hacer otra cosa mejor,  
por lo que os pido perdón.



WANDA MONTERO

## EXCURSIÓN A LEÓN Y SU COMARCA



Parador San Marcos. León



Catedral. León



Casa Botines. León.



Castillo. Ponferrada

**23 Abril.-** A las 9,00 h. salimos hacia LEÓN, un grupo de 25 socios de ADECUR, con destino al Hotel SILKEN LUIS DE LEÓN, adonde llegamos después de un agradable viaje, con tiempo suficiente para ocupar nuestras habitaciones y realizar nuestra primera comida.

Por la tarde nos recogió nuestra guía, para disfrutar con el autocar, de una panorámica de la zona moderna de la ciudad, donde se encuentra el Auditorio y los principales edificios oficiales así como el Parador Nacional de San Marcos, antiguo convento y casa de la Orden de Caballería de Santiago, construido en el s. XVI y en el que destaca su monumental fachada plateresca.

A continuación y ya a pie, recorrimos la calle Ancha, la Plaza de la Regla, el exterior de los palacios de Alfonso VII y de los Marqueses de Prado, la Muralla. La Catedral construida entre los siglos XIII y XIV, auténtica joya española del gótico clásico, con dos esbeltas torres de aguja y un extraordinario rosetón, además de nada menos que 1800 metros cuadrados de vidrieras de origen medieval que dan paso a la luz entre los altos muros. Visita del claustro. Continuamos, viendo los restos de la Porta Principalis del campamento de la Legio VII, la Casa de Botines, obra singular de Antonio Gaudí, con fachada a cuatro calles y torre en cada ángulo, los exteriores de los palacios de los Guzmanes y de los Condes de Luna, ambos del s. XVI, para terminar en la Plaza Mayor.

**24 de Abril.-** A primera hora de la mañana partimos hacia PONTERRADA a 113 kms. de León, por la carretera paralela al Camino de Santiago y en todo momento vimos peregrinos, que solos o

en grupos realizaban su viaje siguiendo el Camino Francés. La guía durante el trayecto nos fue relatando historias y anécdotas relativas a los lugares y pobladores de las comarcas que atravesábamos, tales como la de los Templarios, orden religiosa fundada para la protección de los peregrinos, y la de los “arrieros” que con sus carros transportaban productos a otras regiones hasta que la llegada del ferrocarril acabó con ellos.

De esta región de la Maragatería era aquel pastor de apellido Losada, que tuvo la desgracia de que un lobo atacase el rebaño de ovejas que cuidaba y que, temeroso de la venganza de su amo, huyó hasta que con el tiempo llegara a Londres, donde aprendió el oficio de relojero; más tarde y ya de regreso a España tuvo el encargo de construir un reloj, pero Losada puso la condición de que tal reloj debería oírse en toda España, siendo este el origen del de la Puerta del Sol de Madrid, al cual hasta la fecha siguen realizando los trabajos de conservación sus descendientes.

Pasamos el Puerto de Manzanal llegando a la comarca del Bierzo y a su capital Ponferrada, de unos 65.000 habitantes, donde comenzamos la visita con una panorámica con el autobús.

Después, un recorrido por el casco antiguo visitando el interior del Castillo de los Templarios, la Casa de los Escudos, casona solariega de estilo barroco del siglo XVIII, que debe su nombre a los de las familias que la habitaron y que, a partir del año 2003, se convirtió en sede del Museo de la Radio-Luis del Olmo; el interior de la Basílica de la Encina, la torre del Reloj y la plaza del Ayuntamiento.



Castrillo PolvazaresMuseo de la Fauna SalvajeAstorgaCueva Valporquero

Nos trasladamos a Castrillo de los Polvazares, un precioso pueblo típico a 5 kms. de Astorga, donde en la Hostería Casa Coscolo repusimos fuerzas dando buena cuenta de un excelente cocido maragato.

Por la tarde, llegamos a ASTORGA, donde hicimos un recorrido a pie visitando la Catedral gótica del s. XV-XVIII, como ampliación de la románica del s. XIII, que contiene grandes obras maestras entre las que sobresalen la bóveda de crucería, el retablo mayor, la sillería del coro y la Purísima de Gregorio Fernández. El famoso Palacio Episcopal, construido por Antonio Gaudí, la plaza Mayor y la Plaza Romana, desde donde regresamos a León.

25 de Abril.- Con una mañana que anunciaba un día espléndido, nos dirigimos esta vez hacia el norte de la provincia, llegando hasta las estribaciones de la Cordillera Cantábrica, donde en el municipio de Vegacervera, a 1.136 metros de altura, se encuentra LA CUEVA DE VALPORQUERO.

Hace más de un millón de años, en el Pleistoceno de la era Cuaternaria, cuando el hombre iniciaba su andadura por la Tierra, las frías aguas del arroyo de Valporquero empezaron a colarse a través de los poros y grietas de la roca caliza disolviendo sus entrañas lenta y tenazmente, formando un paisaje de estalactitas, estalagmitas y columnas que constituyen una vista espectacular, si cabe más grandiosa en primavera con el deshielo y las lluvias que llenan el arroyo.

Recorrimos los 1.300 metros habilitados para la visita turística dividida en siete salas. Cabe destacar la llamada “Gran Rotonda”, cuyas paredes forman una gran cúpula de 20 metros de altura o la de las “Hadas” donde el agua, en época de lluvias como la ac-

tual, se precipita en una cascada de 15 metros de altura. Particularmente, mi impresión fue que ésta es una de las más espectaculares cuevas españolas.

Nos fuimos a comer al restaurante “El Venado”, en Valdehuesa, donde compartimos unos entrantes con embutidos de la zona, unas riquísimas croquetas de cabrales, una deliciosa morcilla casera, un revuelto de ajetes y unas patatas con jabalí, continuando con una fuente de exquisito venado guisado y otra de rabo de toro, terminando con unos riquísimos postres. La comida fue servida por el propio dueño de la casa que, en todo momento, estuvo pendiente de nosotros atendiendo al más mínimo detalle, por lo que resultó un completo éxito.

Con el autocar nos dirigimos al MUSEO DE LA FAUNA SALVAJE, situado en el municipio de Boñar, al lado del Embalse del Porma, en un lugar con unos maravillosos paisajes. El Museo consta de 17 salas en el que se representa la fauna de los cinco continentes en un entorno perfectamente ambientado. Completamos la visita con un Museo Entomológico, en el que pudimos observar entre otras cosas, una maravillosa colección de mariposas de todo el mundo.

26 de Abril.- Nos trasladamos a SAHAGÚN, villa histórica y monumental de origen romano, de gran importancia cultural, lugar de paso del Camino de Santiago, perteneciente a la Federación de Lugares Cluniacenses y considerado como uno de los focos primitivos del arte mudéjar.

Con nuestra guía iniciamos una visita viendo la Iglesia de la Santísima Trinidad, donde nos proyectaron un vídeo de lo que veríamos a lo largo de la mañana:



SahagúnUn Cocido Maragato

Exteriores de las Iglesias de San Juan de Sahagún, construida en el s. XVII sobre la casa natal del santo y la de San Lorenzo, de estilo mudéjar, del s. XIII, con su torre troncopiramidal de cuatro cuerpos. El Museo de Semana Santa. La Iglesia de San Tirso, s. XII, uno de los mejores ejemplos de la arquitectura mudéjar, con una esplendorosa torre rectangular de ladrillo. El Museo de las Madres Benedictinas y el Santuario de la Peregrina con su bellísima talla de madera policromada del s. XVII.

Terminada la visita almorzamos en el restaurante "El Ruedo", de Sa-

hagún, en donde, después de un aperitivo de cecina y puerros con bonito y anchoas, degustamos un rico cochinillo asado con ensalada unos, y otros unos lomos de merluza, terminando con unos exquisitos postres.

Y a continuación vuelta a casa, después de cuatro días memorables, en los que tuvimos un tiempo soleado con temperaturas muy agradables, una ausencia total de incidentes, un cómodo, céntrico y moderno hotel y una perfecta organización.

**PEDRO TRESGUERRES**

PonferradaUn buen cochinillo

## EXPRESIONES

### ¡VETE A LA PORRA!



Tal y como nos cuenta José M<sup>a</sup> Iribarren en su libro "*El porqué de los dichos*", ésta es una expresión muy castiza, que se cree propia de Madrid, pero cuyo uso se extiende a toda España, procede de la expresión militar de castigo "¡Vaya usarced a la porra, señor soldado!", y tiene su origen en el colosal bastón que llevaba el tambor mayor de los antiguos regimientos.

Este bastón suele estar muy labrado y rematado por un gran puño de plata y se conocía con el nombre de porra. El bastón, clavado en cualquier lugar del campamento, marcaba el sitio donde tenían que acudir los soldados durante el descanso para sufrir el arresto impuesto por faltas leves que hubiesen cometido.

La fórmula ¡Vaya usted a la porra! era correcta y usual, aunque ahora nos parezca dura y graciosa. El oficial, al imponer el arresto a un soldado, se expresaba de esta manera.

## MIS MEMORIAS NOSTÁLGICAS

Pedro Pablo Gómez



*Continuación del Boletín 37*

En el mes de Septiembre del 39, ingresé en la Escuela de Cerámica. Había tratado de hacerlo en la Escuela de Bellas Artes de S. Fernando, pero no reunía las condiciones necesarias (no sé que años de bachillerato) para el ingreso. La E. de Cerámica la habían instalado provisionalmente en la C/ Cartagena y quedaba muy cerca de mi casa. Además, ya la conocía por haber estado unos días dibujando en ella cuando se instalaron en la Casa de Fieras del Retiro, durante la guerra.

En mi primer año, las clases se redujeron a dibujo y modelado, todo copiando del natural, lo mismo plantas que flores y animales, en especial patos y gallinas. Esto era muy distinto a las E.E. de Artes y Oficios que, como dibujábamos copiando escayolas, podíamos entretenernos lo que quisiéramos. Teníamos que soltar mucho la mano para lograr dibujar los animales en una fase de movimiento.

En el año 40, fui pensionado por el Ministerio de Educación Nacional con la cuantía de 1000 Ptas. al año. Esta cantidad, que suponía menos de un tercio del salario mínimo, fue para mi decisiva pues alguno de la familia se estaba metiendo conmigo: “Que esos dibujitos no son más que un cuento de vagos”, ¡Que trabaje! decían... De albañil ahora puede tener trabajo sino encuentra de otra cosa.

Mi tío Nicolás quería que yo fuera vaquero. “Déjate de pinturitas que eso no da de comer”. “Eso no lo compra la gente si no le sobra la comida”... me decía alguna que otra vez con su práctico pensamiento materialista en aquellos tiempos de la cartilla de racionamiento

Como digo, gracias a esas 1000 Pts. al año que taparon la boca a los que se metían conmigo de la familia, pude

dedicarme a lo que me gustaba. “Hombre no es mucho, pero algo habrán visto en el chico para que se las den” comentaban ahora. Ese mismo año fui seleccionado en la Escuela para el curso de verano en Lerma (Burgos). Estos cursos los venía organizando la Escuela ya hacía muchos años y consistía en que los alumnos vieran y pintaran los pueblos típicos de España reflejando oficios, costumbres, arquitectura, paisajes, etc. Don Francisco Alcántara, fundador de la Escuela, ya hacía años que falleció, pero quedó como director su hijo Jacinto que siguió la misma tradición.

El verano del año 41, fui con la Escuela de Cerámica a Burgos capital. A mí me tocó como compañero de habitación a Juan Zuloaga, hijo de D. Juan y nieto de D. Daniel (saga de ceramistas famosos). Su padre, D. Juan, estaba de profesor en la Escuela con nosotros. Un día que estaba en la habitación con Juan, de pronto se cayó al suelo y empezó a dar patadas revolcándose con los ojos perdidos y la boca llena de espuma. Yo me asusté. No sabía que hacer. Llame a los profesores y pronto apareció su padre, quien se hizo cargo del enfermo con la naturalidad de la experiencia. Me enteré entonces que esos eran los síntomas de la epilepsia, pero podían haberme advertido y no me hubiera llevado el susto que me llevé pensando que no saldría de esta.

En Burgos capital estuvimos bien atendidos y disfrutamos viendo muchas cosas artísticas en la ciudad y alrededores; las Huelgas, Miraflores.. Fuimos también a Covarrubias, Santo Domingo de Silos y pasamos por La Yecla. La comida no fue tan buena como en Lerma, pero no estaba mal.

Debo parecer un glotón al hablar siempre de la comida, pero creo que el que viviera esa época de después de la



M<sup>o</sup>. Sta. M<sup>a</sup>. La Real de las Huelgas. Burgos.



Río Arlanza. Covarrubias



Santo Domingo de Silos

guerra, teniendo de quince a veinte años, me comprenderá. En aquel momento, hartarse de comer era una asignatura pendiente para la mayoría de españoles (aunque, pensándolo bien, cada día quedan menos personas que hayan vivido aquello, y si me descuido y tardo un poco más en acabar estas memorias, pocos testigos voy a encontrar de aquellos tiempos para que me den la razón).

En el siguiente verano fui a La Alberca (Salamanca) al mando de los alumnos jóvenes de la Esc. de Cerámica. Resulta que, unos meses antes, fueron por la Escuela unos militantes del S.E.U. y le dijeron al Director que la Escuela tenía que organizar una Centuria de aprendices entre los alumnos. Entonces el director Don Jacinto Alcántara me llamó y me mandó que organizara a los alumnos en una Centuria de Falange. Yo pensé que si no aceptaba me iba a complicar la vida ya que era un puesto de honor y, aunque le dije que yo no sabía mandar, me argumentó que mandarían a un instructor, al principio, para ponerme al corriente de cómo tendría que hacer las cosas.

Me hice cargo del mando y todos los sábados nos subíamos a hacer la ins-

trucción a la terraza que había detrás de la Escuela. Los del SEU mandaron a un Instructor pero se cansó antes de que yo aprendiera lo suficiente para sentirme seguro. Yo no tenía espíritu de militar y aquello era para mí una píldora de caballo. No sabía mandar. Si tardaba un poco en dar la orden de media vuelta, cuando llegaban a una tapia se subían por ella. Por ello, nombré Subjefe a Fernando Martín del Campo (un amigo que había estado en la Falange) y él me ayudó a poner en orden aquel “cachondeo”. Fernando Martín del Campo ha sido siempre un gran amigo y hemos tenido un trato especial por diversas circunstancias. Con el tiempo yo ocupe la plaza de profesor de un tío suyo que se jubiló. Su hermana también iba a la Escuela y es la madre del futbolista Michel. No se si vivirán porque ya hace tiempo que no sé nada de ellos.

Era muy difícil imponer la disciplina a los compañeros y por ello tuve algún disgusto. Tenía que ser duro y parecer que yo pisaba fuerte, aunque no lo fuera. La verdad era que me venía grande aquella “camisa de 11 varas”.

Continuará....



Pl. Mayor. La Alberca

## CITAS

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

*Plutarco*

Afortunado es el hombre que tiene tiempo para esperar.

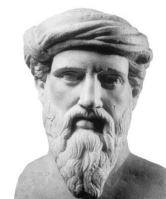
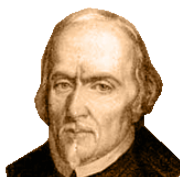
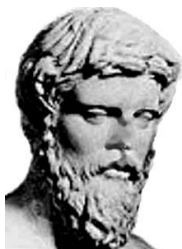
*Calderón de la Barca.*

Ayuda a tus semejantes a levantar su carga, pero no te consideres obligado a llevársela.

*Pitágoras.*

Cambiad de placeres, pero no cambiéis de amigos.

*Voltaire*





BOLETÍN N°38.

ASOCIACIÓN DEPORTIVO CULTURAL DE PENSIONISTAS ROCEÑOS

## **PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE Y OCTUBRE.** **2013.**

**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**



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

### **SEPTIEMBRE**

- 12 (jueves) 18.00h. El Baile. Reinicio después de las vacaciones de verano.
- 19 (jueves) 18.00h. El Baile. Conferencia "Origen de Compostela. 1ª parte.", por Dª Mª Jesús López. Se ruega puntualidad. Acceso abierto.
- 24 al 27 Excursión de cuatro días y tres noches a Dueñas, Mucientes, Ampudia, Medina de Río Seco y Peñafiel. Precio socio: 260 € (hab. Doble). Información completa en reunión habitual.
- 26 (jueves) 18.00h. El Baile. Reunión habitual. Proyección de la película sobre la Exposición de "Pompeya bajo el Vesubio".

### **OCTUBRE**

- 3 (jueves) 18.00h. El Baile. Reunión habitual. Apuntes y noticias.
- 10 (jueves) 18.00h. El Baile. Conferencia por D. Enrique Fuster: "Trotanoches y Vagamundos: La vida literaria y teatral en Madrid, a principios del siglo XX"  
Se ruega puntualidad. Acceso abierto.
- 11 (viernes) 11.00h. Visita guiada al Círculo de Bellas Artes, entrada a la azotea y a la exposición temporal que haya en esa fecha. Posterior almuerzo en su restaurante La Pecera. Precio socio: 23.-€
- 15 al 30 Pendiente de programación, a la espera de concesión de balneario para ADECUR, por parte de Termalismo Social.

**LA JUNTA DIRECTIVA**

### **AVISOS**

Durante los meses de Julio, Agosto y Septiembre, se puede realizar el ingreso de las cuotas correspondientes al segundo semestre de 2012, en la cuenta de Banesto 0030 8141 98 0002710271

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

