

Andamos

Hogar de Mayores
Barbastro

Número 86
Diciembre 2019



Diciembre 2019 - Nº 86

Depósito Legal:
HU 500/2001

Equipo de redacción:

Taller de periodismo del Hogar de Mayores del IASS de Barbastro

Coordinación y diseño: Luis Mesa

Maquetación: Ocio y Vida Somontano

SUMARIO

	Pag.
Editorial	2
Noticias	
Charla taller sobre medicamentos	3
Encuentro anual de voluntarios	4
Reportajes	
IV Dimensión conmemora 50 años....	5
Derecho	
Regalo de Navidad.....	8
Opinión	
Desde mi ventana	9
La minería	10
Viajes	
Tesoros escondidos	11
Cultura	
Mujeres	12
Ciclo de cine.....	13
Cuento de Navidad.....	14
Relatos y pensamientos	
Almendras	17
Casualidades	19
Tradiciones: La cesta de Navidad....	20
Cocina y alimentación	
Cocinando en Navidad	21
Merluza rellena.....	22
Besugo al horno	22
Cochinillo a la cazuela.....	23
Cabrito al horno.....	23
Mundo Rural	
Hortelanos con nombre propio	24
Diviértete	25
Mente en forma	
Encuentra las diferencias	26
Navidad	27
Contraportada	
Los trasplantes	28

Foto Portada: Acuarela pintada por José Antonio Ferraz en el Taller de Pintura.

Foto: Vicente C. Alvira

Hoy toca despedir el año, hacer recuento de eventos pasados y siempre procurar involucrarnos en algún proyecto del año próximo.

Citaremos como acontecimiento reciente la celebración de “Barbastro ciudad del vino” y todas las propuestas ofertadas durante el mes de noviembre para introducirnos en el mundo del vino, visitas guiadas a bodegas, rutas en bicicleta por los viñedos, gastronomía...etc.

También observamos la llegada de empresas a nuestro entorno, destacando las agroalimentarias que proporcionan puestos de trabajo directos e indirectos.

Como proyecto para el año próximo os invitamos a participar en un gran reto: la lucha contra el cambio climático, aportando nuestro granito de arena para mejorar la salud de nuestro planeta.

Y para terminar, queremos desearos un año más, una FELIZ NAVIDAD y daros las gracias por ese hueco que nos hacéis en vuestro corazón al leer ANDAMOS.

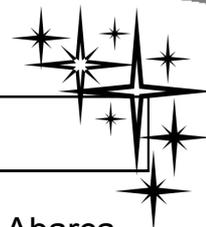
Si alguien desea realizar una suscripción electrónica y recibir el boletín en su e-mail, puede enviar sus datos a:

cdbarbastro.iass@aragon.es

- Equipo de Redacción:**
- Luis Mesa (Coordinador)
 - Vicente Carlos Alvira
 - M^a Isabel Bafaluy
 - Josefina Guillén
 - M^a Ángeles Rodríguez
 - M^a Pilar Santorromán
 - Rosa Sanz

- Colaboradores**
- José Antonio Ferraz
 - Charo Allué
 - Conchita Buil
 - Javier Martí

El contenido de los artículos es responsabilidad de la persona o personas que lo firman, sin que el equipo de redacción ni el Hogar de Mayores del IASS de Barbastro se hagan responsables ni del contenido ni de la forma.



CHARLA - TALLER SOBRE MEDICAMENTOS

Con el título “Uso, abuso y mal uso de los medicamentos”, Edgar Abarca Lachén, farmacéutico, impartió una charla-taller el 14 de noviembre, dentro del Programa que la Dirección General de Protección de Consumidores y Usuarios oferta cada año al centro.

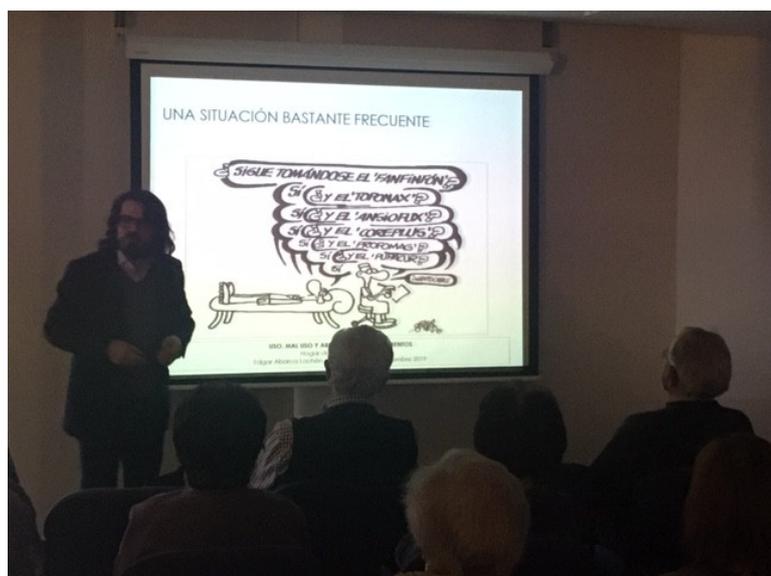
Destacó la importancia de la adherencia al tratamiento. Hay que procurar que el enfermo no lo abandone y cumpla correctamente con la prescripción del médico.

La confianza con el farmacéutico es muy importante para lograrlo. Deberemos consultar cualquier duda sobre las pautas de administración. Además, realizó una demostración práctica de las presentaciones actuales de los tratamientos más comunes y novedosos: distintos tipos de inhaladores, vaporizadores, cartuchos presurizados, insulinas para diabéticos, etc.



Público asistente

Inició en las formas de tomar los medicamentos más frecuentes: en capsulas, píldoras, pastillas y los errores más comunes que se suele cometer.



Momento de la charla de Edgar Abarca.

Por tanto, antes de abandonar un tratamiento, hay que hablar con el farmacéutico para comprobar que lo estamos tomando correctamente y si es necesario con nuestro médico de familia en el caso de que pensemos que no es eficaz.

El Consejo General de Colegios de Farmacéuticos tiene en sus redes sociales, en la web ([www. Portalfarma.com](http://www.Portalfarma.com)) y en el canal youtube, videos descriptivos y consejos sobre la administración de medicaciones.

Una interesante información que los asistentes completaron con el planteamiento de dudas individuales en la parte final reservada al coloquio.

Andamos

ENCUENTRO ANUAL DE VOLUNTARIOS

En el mes de febrero ya comentamos que el Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) premio la labor de los voluntarios de todos los Hogares con el Premio IV Pilar.

En nuestro centro los voluntarios se distribuyen en los proyectos: Junta de Gobierno, Informática, Estimularte, SmartCare, Periodismo, Senderismo, Música y Teatro.

Como cada año, se realizó el Encuentro de todos los voluntarios del Hogar para disfrutar de una Jornada de convivencia que finalizó con una comida.

Asistieron la casi totalidad de los voluntarios a una charla-coloquio sobre *Mantener el compromiso y la motivación en el voluntariado* por Rafael Loriente, licenciado en Ciencias de la Educación. En la primera parte se reflexionó sobre qué implica ser voluntario y a continuación se trabajó en grupos y puesta en común del trabajo.

La jornada fue clausurada por el Director Provincial del IASS, D. Eloy Jesús Torre Calvo que agradeció a los voluntarios su desinteresada labor en el Hogar.



Palabras del Concejal de Bienestar Social



Momento de la ponencia

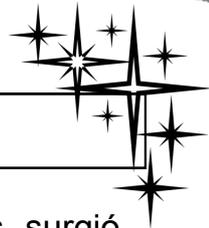


Clausura de la jornada por el Director Provincial



Comida al finalizar la jornada

Andamos



IV DIMENSIÓN CONMEMORA SUS 50 AÑOS

Nuestro encuentro para el reportaje es en los bajos de un edificio de la calle Argensola de Barbastro; entramos a un espacio contiguo totalmente insonorizado donde nos esperan, Daniel Ribera y Miguel Ángel Chicharro; en la estancia hay teclados, guitarras eléctricas, una batería, el equipo de voces y sonido, un ordenador y en un lateral, tras el cristal, la cabina de grabación. Se trata del local de ensayos, que desde, prácticamente sus comienzos en 1968, y más tarde reconvertido también como estudio de grabación utiliza el conjunto de la IV Dimensión...

Será esta *década* recordada como *prodigiosa*, porque muchas cosas como la moda, las relaciones sociales y la política cambiaron para siempre en nuestra sociedad; gracias a los movimientos de liberación femenina sobre la igualdad, y la lucha por la discriminación social. Es el momento donde el *'Rock and roll'* dejó de estar prohibido y, los integrantes de estos grupos comenzaron a ser considerados como *ídolos* de moda. Las bandas de *Rock psicodélico* con su filosofía *antiguerra* y la creencia en una sociedad *utópica*, se convirtieron en un elemento básico de la moda de los 60, imponiendo en su manera de vestir los *jeans campana* (pantalones campana), las camisetas teñidas de colores y las chaquetas de cuero.

Las fuentes donde se inspiraron para su creación musical, son muy diversas, destacar las más importantes por ser de todos conocidas en el Reino Unido ya a finales de los 50 una nueva cultura de grupos musicales 'boy band'

con guitarras eléctricas y teclados, surgió en las ciudades, donde destacó, Liberpool, que contaba con más de 320 bandas de diferentes géneros musicales, actuando en salones de bailes, conciertos, clubes y programas de TV. Pero uno de aquellos grupos formados, fue *The Beatles* en 1960, cuyo líder John Lennon estaba muy influenciado con la música del norteamericano Elvis Presley; lo mismo, The Rolling Stones y los intérpretes, Bob Dylan, entre otros.

Mientras en la ciudad del río Vero un *'grupo de amigos'* inquietos y amantes de la música, contagiados por la nueva moda y espectacular forma de interpretarla, se lanzaron en este



Componentes del grupo después de 50 años

apasionante desafío de crear un grupo musical que perduraría desde noviembre de 1968 a 1995. Ellos fueron, Carlos Llamas a la batería, Ángel Maza a la guitarra, Luis Postigo como cantante y bajo, y Daniel Ribera al órgano electrónico, esta fue la primera formación de la *"Cuarta"*. *"Establecimos un contrato formal entre nosotros, donde se dejaban las cosas muy claras para alcanzar nuestro propósito"*, aunque, como nos indica, Daniel Ribera, *"el contrato no*

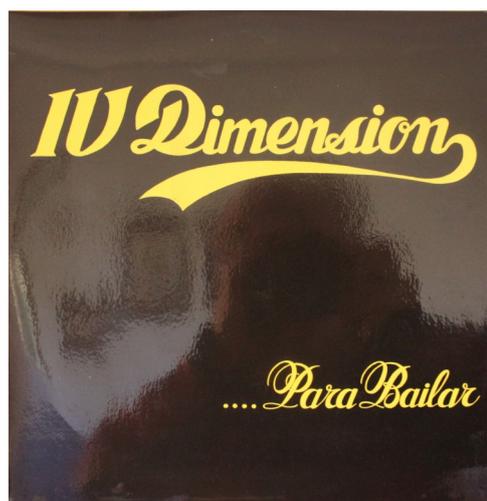
tenía otro fin más, que, el de salvaguardar, en la medida de lo posible, el pago de nuestro primer préstamo con la financiera”.

Los cuatro músicos ya habían formado, esporádicamente, parte de otros grupos, Luis y Carlos venían del conjunto “Diapasón” y Ángel y Daniel del grupo los “Templars”. Los Diapasón fue un grupo local de los años 60 muy conocido y querido en Barbastro. Interpretaban muchas canciones de ‘Beatles’, ‘Los Brincos’, ‘Los Bravo’, etc. y hasta actuaron en Televisión Española (la única de entonces) en un programa que se llamaba “Salto a la Fama”. “Así pues”, nos comenta Daniel, “con algo ya de ‘experiencia’, teníamos algún instrumental, pero necesitábamos un equipo de voces, un amplificador de guitarra y un órgano electrónico, pues el que yo tenía era muy sencillo. Nos fuimos a Barcelona a CMB, Centro Musical de Barcelona en la calle Calabria, Allí compramos un equipo de voces, lo que ahora llaman PA, un amplificador que compartíamos para la guitarra y el órgano, y un órgano electrónico marca GEM de segunda mano”

Por primera vez debutaron en Barbastro, y lo hicieron en la pista de verano de la Sociedad en una actuación espectacular que, muchos recordaran con cierta nostalgia. “Fue Enrique Gómez nuestro querido ‘Harry’ quien nos contrató. Nos dijo: bueno ya está bien... estáis tocando por toda la comarca y ya es hora de que lo hagáis en Barbastro. Así pues, nos propuso para una sesión de tarde de un domingo de verano del año 1970. Empezamos la sesión, en el pequeño escenario con forma de capilla que había junto a la Vía Taurina,

tocando ‘El tiempo vuela’, una canción instrumental preciosa que aunque era de Booker T & MG’s la versión más conocida en España fue la de ‘Pekeniques”, nos recuerda Daniel. En ese mismo escenario, para las ‘Fiestas’, de ese mismo año, actuaron junto a Julio Iglesias y al año siguiente en la verbena de San Ramón inauguraron en la misma SMA el nuevo escenario, mucho más grande, cubierto en parte y con camerinos en la parte de abajo.

También actuaron muchas temporadas de los años 70 en la Sala de Fiestas del Cine Argensola, tocando sábados y domingos. “Empezábamos en Octubre y terminábamos el día de Pascua. Era impresionante ver como se llenaba la sala de público, sobre todo los domingos. La temporada terminaba el lunes de Pascua, cuando empezaba el baile en la ‘La Floresta’ pista de verano de la Sociedad, el Argensola entonces se quedaba totalmente vacío. Un fenómeno del que muchas veces hemos hablado entre nosotros. Entonces la Floresta se



llenaba de juventud todas las tardes de los domingos y verbenas. Definitivamente eran otros tiempos, ni mejores ni peores...lo dejamos en diferentes. Fue

una etapa muy importante para el Grupo ya que nos permitió hacernos con un buen repertorio y ser muy populares entre la gente de Barbastro y la Comarca”, nos relata Miguel Ángel.

El grupo tuvo mucha aceptación por parte del público de Barbastro donde se iba consolidando con su buena música y sus éxitos, también en los pueblos de la comarca los contrataban de un año a otro, Castellazuelo, Pozán, Huerta, etc. No obstante además de recorrer la mayor parte de la provincia, tuvieron ocasión de actuar en la primera etapa en importantes ciudades de Cataluña, Aragón, País Vasco y Francia y en la segunda etapa, ya profesionalizado el grupo, por el resto de España. “Además fuimos muy afortunados ya que tuvimos ocasión de compartir escenario con muchas primeras figuras, como el aludido Julio Iglesias, Janio Martí, Antonio Latorre, Joaquín Sabina, Los Diablos, Paloma San Basilio, Donna Hightower,...y, muchos otros; todo un lujo poder estar en el mismo cartel con artistas de ese gran nivel” nos apuntan, Miguel Ángel y Daniel.

A lo largo de su trayectoria se producen entradas y salidas de sus integrantes, en 1971, Chema Fierro sustituye a Carlos Llanas. En 1972 en el Argensola se incorporan dos nuevos compañeros para sustituir a Luis Postigo que dejó el grupo transitoriamente, Miguel Ángel Chicharro como cantante y José Luis Salamero en el bajo. Era una época en la que se hacía “la Mili” obligatoria y tuvieron la gran suerte de contar con Francisco Encuentra, “Paco de La Matilde”. También originario de Los ‘Diapasón’, fue un gran “comodín”

sustituto a la guitarra y también al bajo. Paco hacía también unas excelentes voces y no se le resistía aprenderse el repertorio en cualquier instrumento... Es en 1983, uno de los mejores años del grupo, cuando grabaron su primer disco, un LP titulado “Para Bailar” que, a la vez sirvió de homenaje póstumo al compañero Luis Postigo que había fallecido recientemente tras una larga enfermedad. En 1987 se convierte en Orquesta profesional. Pero eso es otra historia que nada tiene que ver con aquel grupo de amigos que salían a tocar en las



mejores décadas de la música en España hasta 1965. La IV Dimensión celebra el 50 Aniversario con un trabajo recopilatorio en CD. que fue presentado el pasado día 13 de diciembre en la UNED de Barbastro...

Agradecemos a Daniel y Miguel Ángel su cordialidad con nuestra entrevista y sobre todo el marco donde se ha desarrollado; por unos momentos hemos recuperado la juventud y la música de la *Década Prodigiosa*. ¡Felicidades!

Vicente Carlos Alvira

¡EL REGALO DE NAVIDAD!

Estamos en el mes de diciembre de 2019. Están próximas las fiestas de Navidad, por ello, en estos artículos que escribo sobre Derecho voy a enlazar los regalos que se reciben por estas fechas, como es el caso de la cesta de navidad que reparte la empresa entre sus trabajadores, y lo que supone a efectos legales este tipo de regalos del mundo laboral tanto para el empresario (I.S.), como para el trabajador (IRPF).

Un ejemplo sería lo que le sucedió a Iván y Marta, de 8 y 6 años respectivamente, en las navidades de 2018. Estos niños estaban esperando a su padre en casa, que ya tenía que haber llegado del trabajo. Para ellos era un día especial, puesto que, en estas fechas tan cercanas a la navidad su padre recibía un obsequio de la empresa donde trabajaba: ¡La cesta de Navidad!



Imaginaban a su madre descubriendo el contenido de la cesta con cava, ibéricos, patés y... ¡el turrón de chocolate!

Tanto para Iván como para Marta lo importante no era solo el contenido de la cesta, que también, sino el juguete que su padre incorporaba para cada uno de ellos en el interior de la cesta de Navidad.

Cuando llegó su padre a casa, Iván y Marta le preguntaron: “Pero papá, ¿dónde está la cesta?”

Su padre les explicó que no había cesta de navidad porque en ese año la empresa había decidido anular el regalo de la cesta que repartía entre todos sus trabajadores y lo había “cambiado” por una donación a varias ONG.

En este caso hubo una demanda promovida por los sindicatos reclamando que los trabajadores tenían derecho a percibir el obsequio de navidad que entregaba la empresa desde el año 2002 a 2017. La sentencia de la Audiencia Nacional (A.N.) de marzo de 2019, basándose en las sentencias del Tribunal Supremo de marzo de 2017 y de julio de 2018 sobre la consideración de la cesta de Navidad como derecho adquirido, estimó la demanda y consideró que el obsequio de navidad era un derecho consolidado de los trabajadores por su permanencia en el tiempo y que la empresa no tenía derecho a decidir unilateralmente sustituir un obsequio de navidad percibido por los trabajadores desde hace quince años por otra finalidad sin consultar previamente con los representantes de los trabajadores.

La sentencia de la (A.N.), anteriormente mencionada, resuelve: **Estimamos la demanda de conflicto colectivo, por lo que declaramos que los trabajadores, afectados por el conflicto, tienen derecho a percibir el obsequio de Navidad y en**

consecuencia condenamos a la empresa a realizar la entrega del mismo en los años sucesivos a partir del año 2019, puesto que los demandantes renunciaron al obsequio de 2018.

A efectos fiscales, para la empresa el importe de las cestas si se reparten entre los trabajadores todos los años, es un gasto deducible en el Impuesto de Sociedades. El IVA de estos gastos no será deducible, por lo general, lo cual se especifica en la consulta vinculante de la Dirección General de Tributos (DGT) V3818-15. Para los trabajadores las cestas de Navidad recibidas se consideran retribuciones en especie, no exentas.

En las Navidades de 2018, aunque no hubo cesta de navidad, en casa de Iván y Marta no faltó para ellos el regalo de su padre y por supuesto, su madre ya se encargó de que no faltara el turrón de chocolate. En las Navidades de este año 2019, volverá la cesta de Navidad.

Charo Allué

OPINIÓN

DESDE MI VENTANA

Son las 8,30 de la mañana en un frío día de otoño, resguardada por los cristales de mi ventana contemplo mi calle.

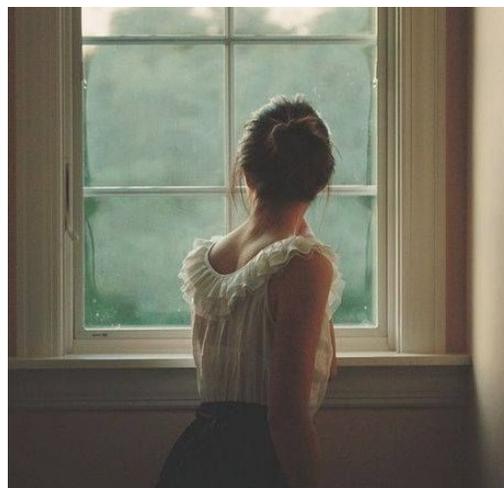
Por sus aceras contemplo el circular de peatones que van a sus tareas. Mayormente son niños acompañados casi todos por sus madres o cuidadoras que van al colegio. En alguno de ellos se deduce que sus progenitores son de otras procedencias.

Pienso que en la clase de su colegio habrá distintas posibilidades de que los niños se relacionen entre sí compartiendo ricas experiencias y adquirir empatía para respetar otras culturas.

Derivado de este pensamiento puedo decir que también se pueden ver a personas mayores, necesitadas de apoyo, que van de paseo acompañadas por mujeres de otros países. Aunque sea cobrando, es una gran labor pues hay mayores que desean permanecer en su casa en vez de ir a una residencia y así debido a que sus familiares trabajan, con la ayuda de esas personas pueden estar a gusto en su vejez.

Por esto creo que la inmigración legal siempre puede ser un bien en vez de estar denostada. Esta es mi opinión que tal vez sea contraria a la de otros. Pero esto es la riqueza de la democracia, la variedad del pensamiento y poder expresarlo.

M^a Isabel Bafaluy



LA MINERÍA

Desde hace varios años se celebra en Huesca el festival *Periferias*. Este año en su 20ª edición. *Periferias* es un festival cultural multidisciplinar y temático, de forma que toda la programación del mismo gira en torno al tema elegido cada año, que se convierte en su hilo conductor.

Este año la muestra de arte *Cielos Abiertos* reúne obras sobre la historia de la minería, y muestran las obras del impacto de la industria minera en el medio ambiente y en la sociedad.

Esta Exposición me ha dado pie a recordar la importancia de las zonas mineras de Aragón: había minas en, Mequinenza, Escucha, Andorra Ariño y Utrillas.

Actualmente, Andorra-Sierra de Arcos, la última zona minera de Aragón de Teruel reclaman seguir con la central térmica pero el cierre de las minas está cada vez más cerca.

Se están buscando proyectos como alternativa de futuro en esas zonas y dar empleo a los trabajadores de la minería que se quedarán sin trabajo. En las áreas del turismo de experiencias, el sector agroalimentario y sobre todo el desarrollo de energías renovables.

El carbón, durante mucho tiempo el rey de la industria de la energía, continúa disminuyendo rápidamente. Abastecer a la población mundial requiere reducir el gasto energético y aumentar decididamente el consumo de energías renovables y limpias.

Ha llegado por tanto la descarbonización dando paso a otras energías menos contaminantes y más limpias, las energías renovables como la energía solar, la energía eólica y en menor medida la biomasa.

De todas estas hay un gran potencial en Aragón que esperemos se desarrolle y de trabajo a los que dejan la minería.



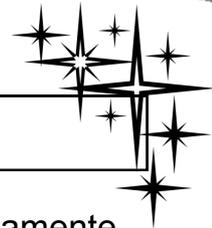
Escultura dedicada a la minería en Ariño

Si hacemos caso a los científicos parece que estos cambios empiezan a ser urgentes.

En la reciente Cumbre del Cambio Climático de Madrid se pidió a los gobiernos compromiso para el control de las emisiones y cambiar hacia una economía verde que piense en las personas y en el planeta.

Esperemos que sea un cambio a mejor para todos.

Josefina Guillén



TESOROS ESCONDIDOS

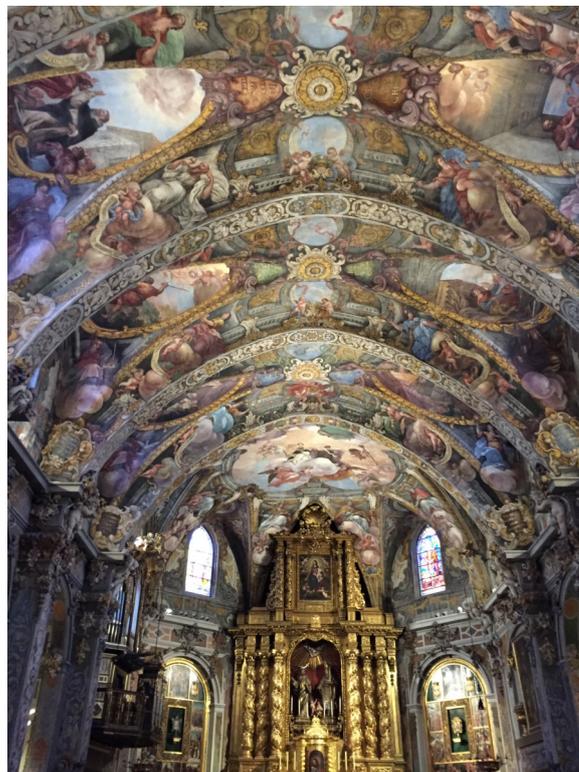
Muchas veces vamos a visitar ciudades turísticas con un recorrido previamente organizado por las agencias. Sin embargo si vamos particularmente y sabemos su ubicación, podemos descubrir verdaderos tesoros arquitectónicos.

Como en otras ciudades suele ocurrir, en Valencia encontramos un ejemplo en la bellísima iglesia de San Nicolás de Bari y San Pedro Mártir.

Después de su reciente restauración es uno de los templos gótico-barroco más bellos de Valencia.

La magnificencia y esplendor de las pinturas originales de Dionis Vidal, diseñadas en la larga bóveda por Antonio Palomino y realizadas en el año 1.700. Recientemente, han sido recuperadas con gran acierto, y nos permiten hablar de una pequeña capilla sixtina valenciana.

Aunque fue una de las siete primeras iglesias fundadas tras la conquista cristiana en el siglo XIII sobre el solar de una mezquita, siempre destacó como parroquia rica por estar situada en la parte de la calle de los nobles, la calle Cavallers. En dicha calle en su confluencia con la plaza de la Virgen encontramos el palacio de la Generalidad valenciana.



Bóveda de San Nicolás en Valencia



Altar Mayor

La planta del templo es sencilla, propia del gótico inicial. Se levantó compartiendo medianeras con los palacios de alrededor por lo que no tiene fachada en la calle Cavallers. La podemos encontrar al final de un pequeño callejón de esa calle.

Si visitas esta ciudad y te interesa el arte cristiano, creo que merece la pena contemplar sus bellas pinturas y su barroco altar mayor, que cada día podemos ver que es mas visitado por valencianos y turistas.

M^a Isabel Bafaluy

MUJERES

No las ves que están agotadas, que no se tienen en pie, que son ellas las que sostienen cualquier ciudad, todas las ciudades. Con el matrimonio, con la maternidad, con la viudedad, con los golpes, ellas cargan con este mundo, con este sábado por la noche donde ríen un poco frente a un vaso de vino blanco y unas olivas. Cargan con maridos infumables, con novios intratables, con padres en coma, con hijos suspendidos. Fuman más que los hombres. Tienen cáncer de pulmón, enferman y tienen que estar guapas. Se ponen cremas, son una tiranía las cremas. Perfumes y medias y bragas finas y peinados y maquillaje y zapatos que torturan. Pero envejecen. No dejan las mujeres tras de sí nada, hijos, como mucho, hijos que no se acuerdan de sus madres. Nadie se acuerda de las mujeres. La verdad es que no sabemos nada de ellas. Las veo a veces en las calles, en las tiendas, sonriendo. Esperan a sus hijos a la salida del colegio. Trabajan en todas partes. Amas de casa encerradas en cocinas que dan a patios de luces. Sonríen las mujeres como si la vida fuese buena. . En muchos países las lapidan. En otros las violan. En el nuestro las maltratan hasta morir. Trabajan fuera de casa, y trabajan en casa, y trabajan en las pescaderías o en las fábricas o en las panaderías o en los bares o en los bingos. No sabemos en qué piensan cuando mueren a manos de los hombres.

Manuel Vilas



Manuel Vilas nace en Barbastro en 1962, se licenciamos en Filología Hispánica y ejerció durante un tiempo de profesor de Secundaria. Está considerado como uno de los poetas y narradores con mayor proyección actual.

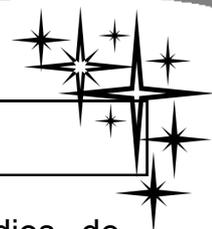
Después del gran éxito de su libro "Ordesa" que fue calificado como uno de los mejores libros de 2018 y que le propició fama a nivel nacional, ha sido finalista recientemente del Premio Planeta 2019 con su obra "Alegría"

También recibió el Premio Gil de Biedma de poesía el año 2005 así como el Premio Fray Luis de León y el Premio Internacional de poesía Generación del 27.

Sus escritos son claros, espontáneos, descarnados y algo macarras. En su visión de la mujer trasmite admiración y también crítica social. A la mujer la sitúa en la familia, y es el centro, alrededor están el marido, los hijos, el padre...

Tiene un estilo personal, propio, original, pulido y a la vez cercano a la calle. Le deseamos que siga cosechando grandes éxitos literarios.

Rosa Sanz



CICLO DE CINE: “CON OTRA MIRADA”

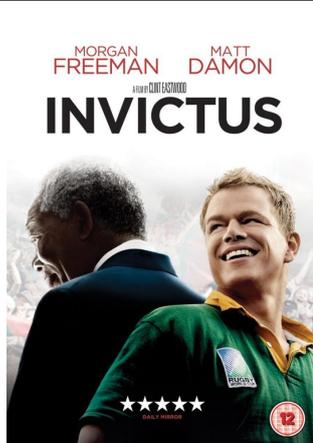
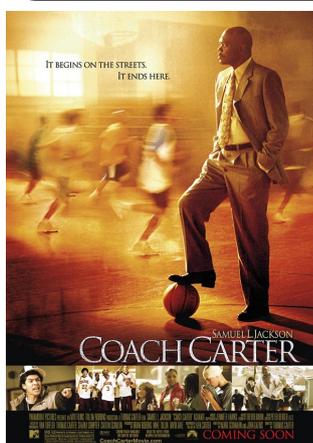
Ya ha sido el quinto año que la Delegación Diocesana de Medios de Comunicación Social nos ofrece cuatro películas en las que se ensalzan los valores humanos, este año el tema ha sido el deporte. Se han proyectado durante el mes de Noviembre, en el Salón de Actos de la Parroquia de San José todos los sábados a las 18,00 h. y es entrada libre. Este año hemos podido ver:

“Entrenador Carter

“Está basada en hechos reales, Ken Carter acepta entrenar a un equipo de baloncesto en el barrio conflictivo de Richmond, (California) y exige a sus jugadores esfuerzo de superación y compromiso de disciplina. A Ken Carter le interesa más la formación académica y humana que los éxitos deportivos, no así a la Junta Rectora del Colegio. Al final Carter consigue sus objetivos.

“Invictus”

Nelson Mandela, presidente sudafricano, decide apoyar el equipo Nacional de Rugby, con intención de unir a sus compatriotas después de años de lucha por el apartheid.



“Everest”

Basada en hechos reales, narra el desesperado esfuerzo por sobrevivir de dos expediciones rivales que luchan contra la mayor tormenta de nieve conocida, y las relaciones entre sus integrantes.

“El héroe de Berlín”

Es una película biográfica sobre el atleta “Jesse” que además de entrenar y estudiar lidiaba con el peso de las expectativas familiares así como la tensión racial.

Rosa Sanz

CUENTO DE NAVIDAD

En la tradición literaria el género que con más frecuencia se ha inspirado en el ambiente navideño es el del cuento.

De entre los muchos que ofrece el amplio abanico de autores y épocas, yo recuerdo con especial emoción desde niño, uno que me impresionó y en mi casa su narración constituía un rito todos los años el día de Nochebuena. Años más tarde, al leerlo descubrí a su autora, **SELMA LAGERLÖLF**, que siendo niña escuchaba de su abuela las historias y cuentos entre los cuales se encuentra este titulado

LA NOCHE SANTA



Pues señor...Érase una vez un hombre que salió de noche en busca de fuego. Iba de casa en casa, y llamando a las puertas decía:

- Buena gente, socorredme; mi mujer acaba de recibir un niño y no tengo fuego para calentar un poquito a la madre y al pequeñuelo.

Pero era tarde y la noche tan oscura que todos dormían y nadie respondía a sus llamadas. El hombre caminaba, caminaba... Por fin, divisó a lo lejos el resplandor de una fogata. Allá caminó apresurando el paso, y vio que la hoguera brillaba en medio del campo. Multitud de blancas ovejas dormían en torno del fuego y un viejo pastor guardaba el rebaño.

Cuando el hombre que buscaba fuego llegó cerca de las ovejas, percibió tres enormes perrazos que dormían a los pies del pastor. A su llegada se despertaron los tres y abrieron sus tremendas fauces como si quisieran ladrar, mas no se oyó ladrado alguno. El hombre vio como se les erizaba el pelo del lomo, como sus dientes agudos y blanquísimos relucían al resplandor de la hoguera, hasta que se abalanzaron sobre él. Y vio como uno de ellos se le colgaba a la garganta, mordiéndole otro el pie y otro la mano; pero las quijadas y los colmillos de los perros, quedaron paralizados, y el hombre no sufrió el menor daño.

Entonces el hombre quiso seguir avanzando en busca de lo que necesitaba. Pero las ovejas estaban tan apretadas, lomo contra lomo, que el hombre no podía dar un solo paso. Y no tuvo más remedio que pasar por encima de las dormidas ovejas para poder acercarse a la hoguera. Y ni un solo animal despertose ni hizo el menor movimiento.

Cuando el hombre se hallaba ya casi junto a la hoguera, el pastor se despertó. Era este un hombre malo, duro y sin entrañas. Cuando veía algún extraño empuñaba una vara larga y puntiaguda, que usaba cuando apacentaba el ganado, y se la arrojaba

con violencia. Y también aquella vez la vara silbó en el aire con dirección al hombre; mas, antes de que hubiera podido tocarle, se desvió y fue a caer lejos, en el campo.

Entonces el hombre se acercó al pastor, y le dijo:

- Buen amigo, haz el favor de prestarme un poco de fuego; mi mujer acaba de recibir un niño y necesito fuego para calentar un poquito a los dos.

El pastor habría preferido negárselo, pero cuando pensó en que los perros no habían podido causarle mal alguno, que las ovejas no se habían asustado y que la vara no había podido herirle, sintió cierto temor y no se atrevió a negar al forastero lo que le pedía.

- Toma todo el que necesites – le contestó.

Más el fuego estaba casi consumido. Ya no quedaban troncos ni ramas, sino un gran rescoldo, y el forastero no llevaba pala ni cubo para recoger las ardientes ascuas.

Cuando el pastor se dio cuenta de ello volvió a repetirle:

- Llévate todo el que necesites.

Y se regocijaba al pensar que aquel hombre no podría llevarse nada. Pero el hombre se inclinó sobre la hoguera, y con sus desnudas manos sacó los carbones encendidos de entre las cenizas y los fue colocando en su capa. Y las ascuas no quemaron sus manos ni la capa. Y el hombre se las llevó con la misma facilidad que si hubieran sido nueces o manzanas.



Cuando el pastor que era muy malo y despiadado, vio aquello, empezó a asombrarse. *¿Que noche será esta, que los perros no muerden, las ovejas no se asustan, las lanzas no matan y el fuego no quema?* decía a sí mismo. Y llamando al forastero le preguntó:

- ¿Qué noche es esta? ¿A que es debido que las cosas se muestran tan clementes?. Y el pobre le contestó:

- No puedo decírtelo si tu mismo no lo ves. - Y se dispuso a emprender su camino para encender antes el fuego que debía calentar a la madre y al hijo.

El pastor pensó en no perder de vista a aquel hombre hasta averiguar lo que todo aquello significaba. Y se levantó y le siguió hasta un lugar donde se detuvo el forastero.

El pastor vio que el hombre no tenía ni una mala cabaña como habitación y que

su mujer y el niño se hallaban en una cueva de la montaña, cuyas paredes desnudas, eran de dura y fría piedra. Al ver que el pobre e inocente niño podría helarse en aquella gruta, se sintió conmovido y decidió hacer algo por el niño, no obstante ser de corazón duro. Y del zurrón que llevaba al hombro sacó una suave piel blanca de cordero y se la entregó al forastero, diciéndole que acostase al niño sobre ella. Y en el mismo instante en que demostró que él era capaz también de sentir piedad, se abrieron sus ojos y vio lo que antes no había podido ver y oyó lo que no le había sido dado oír.

Vio como en torno suyo se agrupaban un gran corro de pequeños angelitos con alas de plata. Cada uno de ellos tenía una lira en la mano y todos cantaban con voz armoniosa y potente que aquella noche había nacido el Redentor, el que redimiría los pecados del mundo.

Y entonces comprendió porque aquella noche todas las cosas estaban tan contentas que no querían causar el menos daño.

Y no solo entorno suyo, sino por todas partes, veía ángeles el pastor: los veía posados en la gruta, en la montaña y volando por la inmensidad de los cielos. Llegaban en legiones incontables y al pasar ante la gruta se detenían y contemplaban al Niño.

La Naturaleza toda hallábase entregada a indefinible júbilo. Por todas partes resonaban los cánticos de los angelitos juguetones. Todo aquello lo veía y sentía el pastor en medio de las tinieblas y del silencio de la noche, aun cuando, poco antes, nada había podido percibir. Y su corazón se llenó de tal alegría al ver que sus ojos se habían por fin abierto a la verdad, que cayó de hinojos y dio gracias a Dios.

Y todo aquello que el pastor vio lo podemos ver nosotros también si nos hacemos merecedores de ello, pues los ángeles bajan volando desde los cielos cada noche de Navidad.

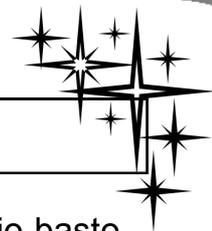
FIN



Selma Lagerlöf, sueca, 1.858-1.940. Premio Nobel de Literatura en 1.909 y primera mujer que pertenece a la Academia Sueca. Un poético encanto envuelve sus narraciones que dan vida a las viejas leyendas de su país. Sus cuentos y novelas recrean las historias y paisajes de su patria, fundiendo un sentimiento cristiano con una concepción optimista de la vida.

Entre sus obras más destacadas: "El maravilloso viaje de Nils Holgerson a través de Suecia" y "La leyenda de Gösta Berling".

Javier Martí



ALMENDRAS

Siempre es un gusto asomarse al curso de las estaciones en el escenario basto y abierto como ocurre al encontrarse en pleno campo, bien sea por deporte, por el simple placer de andar o en el caso de la recolección u ocupación agrícola. Aquí donde la naturaleza se muestra confiada, hay tiempo para la calma, para el refugio íntimo de ráfagas donde asoma el sentimiento de formar parte de ella, de un universo encadenado y puente de conexión urdiendo crónicas entre el complejo sentir de unas raíces ancestrales y una realidad presente. Ese conocimiento de formar parte de un eslabón envuelto en metáfora integradora, es posible palparlo en campo abierto, en montes trabajados o yermos, al pisar las huellas invisibles pero impresas que otros dejaron; huellas de fatiga, esfuerzo, dedicación, penuria, miseria, esperanza, proyectos...

Pero tan solo pretendía anotar alguna pincelada sobre la almendra, el sabroso y buenísimo fruto tan conocido y cultivado en nuestra tierra.



A buen seguro que no todos verán la cogida de las almendras como una estampa tan bucólica. Ciertamente también que las condiciones de hoy no son las de antaño. Antes todas las cosechas de los ciclos en el tiempo, eran casi el único ingreso y por tanto esenciales para la precaria economía familiar. Las condiciones de trabajo muy diferentes. Se iba andando o en el mejor de los casos en caballerías. Ahora somos muchos los que vamos para conservar lo que heredamos, casi por gusto, en coche, en tractor o motocultor, adecuados calzados, un rato, sin prisas, mantas ligeras y sin la necesidad vital apremiante.

Las nuevas tecnologías llegaron para aliviar su recolección. Primero fue la escosadora, más tarde el "paraguas" y ahora la cosechadora, con lo cual en pocas horas, pasan del árbol a la venta o al consumo, ya escoscadas.

Bien sabe el labrador los cuidados que requiere el cultivo del almendro, si en primavera, heraldo de esa estación y preludio de una buena cosecha, se ha de manifestar henchido de color y aroma en el candor y frescura de unas preciosas y sedosas flores. Siempre es un espectáculo sorprendente ver los almendros florecidos, aunque las heladas tardías trunquen en numerosas ocasiones, la esperanza de esa promesa hecha flor.

Al hablar de almendras, no puedo escapar a esos recuerdos de la niñez envueltos en ellas: aquellos otoños en los que al oscurecer los hombres de la casa iban engrosando el montón de las almendras; las tertulias en la recocina los días de

lluvia o por la noche todos enfrascados en la tarea manual y monótona de escoscar, incluido algún vecino con el afán de ayudar, surgiendo una conversación amable al lado del porrón, de alguna fruta sartén, higos secos o pasas, dando lecciones de convivencia a los niños a los que nada les es indiferente; la lluvia de peladillas en bautizos y bodas, corriendo tras lo que nos parecía una lujosa golosina; el aroma inconfundible de garrapiñadas o del turrón impregnando la casa en fechas especiales, es algo que aflora sólo con pensar en ello.

De todos es conocida la importancia de unos hábitos saludables en la alimentación. Los frutos secos nos ofrecen –según los expertos- unos beneficios contrastados a la par que nos brindan un abanico de sensaciones para el paladar, el olfato y la vista. Incluso para prevenir la falta de memoria se aconseja comer un puñadito de almendras o nueces con frecuencia, así como para aumentar el colesterol “bueno”; los deportistas bien saben la energía que aportan. Tienen elevados niveles de ácidos grasos esenciales, vitaminas E, A, B1 y B2, y minerales como calcio, hierro, zinc y magnesio, considerado éste, el mineral antiestrés por excelencia. Son portadores de elevada concentración de antioxidantes protegiendo de enfermedades cardiovasculares.



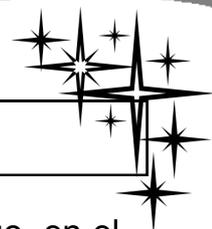
Muchos guisos de carne o pescado no serían lo mismo sin la consabida picada. En dulces su aplicación es infinita, empezando por aquellos higos con su almendrita dentro que de niños tanto nos gustaba, hasta el turrón en todas sus variedades, estrella en la mesa de Navidad.

La bollería industrial va desplazando esos buenos hábitos en las costumbres culinarias y es lástima, porque es un tentempié muy saludable y la guinda a una comida humilde o de fiesta, formando un buen maridaje el café, el vino o el agua, con unas almendras tostadas, garrapiñadas, fritas con sal o simplemente al natural. Además incluyendo los frutos secos en general y las almendras en particular, en nuestra dieta diaria, completamos los beneficios de la dieta mediterránea como nos indican los dietistas.

La almendra es la materia prima para la elaboración de horchata y leche. Su uso no se limita a la gastronomía, también se aplica en farmacología, incluso en cosmética se hecha mano de la almendra. Y es que de este exquisito fruto se emplea hasta su cáscara como combustible. Las almendras amargas contienen los mismos principios de las dulces.

Emulando a El Cruzado Aragonés, y con su venia, nada mejor que cerrar el artículo, concediendo la Almendra garrapiñada a los labradores que siguen cultivando con esmero nuestro tradicional fruto, y otra igual de dulce para el Equipo de ANDAMOS por su tesón y entusiasmo.

Conchita Buil



CASUALIDADES

Hace unos días leí en el ABC, un artículo escrito por Pedro G. Guartango, en el recordaba con nostalgia aquellas vacaciones que pasaba durante su niñez en la ciudad burgalesa de Briviesca. Dice que “su abuela le daba dos reales para comprarse barquillos en la plaza en la que había un señor mayor apellidado Trueba que tenía una barquillera de color rojo en la que se hacía girar una manecilla de cuero como en las ruletas y los domingos vendía unos maravillosos mantecados o helados de vainilla.”

A los que sean de Barbastro y hayan venido a este mundo en la mitad del siglo pasado o antes, ese artículo les evocará alguna que otra cosa, pues en esta Ciudad campó por sus calles un señor mayor llamado Trueba (que vivía en la calle Cascajo o Virgeneta), que portaba al hombro su barquillera roja y solía estar en los porches del Río Ancho o esquina con la calle Monzón y en verano cambiaba de oficio y nos deleitaba con sus mantecados de cucurucho o corte. ¿A que es casualidad? Creo que sí. Tengo que investigar si en el invierno también vendía castañas, (que el nuestro calentaba en una reproducción de una máquina de tren en miniatura). También me tengo que enterar además de esto último, si su nombre de pila fuera Baltasar. Esto ya sería el colmo de los colmos.

Guardo un buen recuerdo de Briviesca, a la que llegué con mi primo, camino de Silos, a la hora tope de comer, encontrándonos en la plaza con un gentío que aplaudía con entusiasmo el final de un concierto de su banda municipal y que como colofón interpretó su Himno. (Esto es muy importante y por ello les felicito de corazón y con un poco de “envidieta”).

Como curiosidad les diré, que al no conocer la ciudad y siendo una hora más bien tardana para encontrar algún restaurante que nos atendiera, nos unimos al “pueblo” que regresaba en masa a sus casas a celebrar la comida del día mayor de la fiesta y pregunté a un señor que por su aspecto parecía ser el padre de familia de aquel grupo. Cuando el hombre, con mucha amabilidad me indicaba la dirección del que a su juicio era el indicado, intervino el que debía ser su hijo: “Qué coño los mandas ahí. Mire, cojan esta calle y a la derecha, esta casa..., que es mucho mejor.” Se quedaron discutiendo, que si uno que si otro; y creo que los dos tenían su razón.

Deduje que el abuelo daba su calificación con arreglo al precio (aunque fuera un poco tipo tasca) y el hijo por otro de más categoría. Como digo, allí se quedaron y espero que no pasaran a mayores y que mi intervención hubiera sido obstáculo para



celebrar con alegría el día grande de fiesta. Nosotros no hicimos caso a ninguno, pero por lo que pudimos advertir, creo que instintivamente hicimos más caso al joven, pues la comida y el continente resultaron de un diez.

Miren por donde, por ese artículo del ABC y la coincidencia de nuestro barquillero con el burgalés, he recordado aquel episodio y se los cuento para que los que conocieran a D. Baltasar Trueba, rememoremos con nostalgia a su persona y al personaje que representó por nuestras calles en tiempos no muy lejanos.

Este trabajo, quiero que sea el primero de otros que tengo "in mente", dedicados al tema "CASUALIDADES".

José Antonio Ferraz

TRADICIONES: LA CESTA DE NAVIDAD

Hay tradiciones, como los aguinaldos o regalos que perduran en el tiempo pero algunas han cambiado de forma o se han perdido como por ejemplo los aguinaldos al cartero, sereno, repartidores, etc. Mediante una modesta octavilla, eso sí, convenientemente ilustrada y conteniendo unos versos alusivos a la profesión, se solicitaba una propina como agradecimiento a los servicios prestados durante todo el año.



Mención aparte merece LA CESTA DE NAVIDAD, obsequio que se presenta con apariencia muy espectacular que no siempre puede ser anticipo de lo que contiene.

El continente se llama cesta porque realmente lo es, de mimbre, con una forma generalmente redonda u ovalada. El contenido suele ser muy variado: no pueden faltar los productos navideños como toda clase de dulces y turrónes pero como complemento aparecen vinos y licores, latas de conservas y todo el conjunto suele adornarse con un papel brillante, y vistosos lazos que le dan a la cesta un atractivo espectacular.

La cesta de Navidad solía y suele ir destinada como obsequio a personas que consideramos importantes en el ámbito social, profesiones liberales, empresarios, etc.

Sin embargo también proliferan entre barrios, asociaciones y entidades las cestas gigantes que se adjudican en sorteos o rifas como medio de obtener fondos para su sostenimiento.

En parte la cesta de Navidad ha venido sustituyéndose por el llamado “lote”, una forma más prosaica pero igualmente generosa.

Hace bastantes años, en las ciudades donde se regulaba el tráfico mediante guardias urbanos, en los puntos más estratégicos, empresas y conductores solían dejar a los pies del guardia, cajas, paquetes, botellas... como obsequio-aguinaldo de Navidad. Muchos recordarán como en Barbastro, en el cruce de ACÍN sucedía esto regulando el tráfico, entre otros, el polifacético urbano Portella.

Como anécdota curiosa y ejemplo de la picaresca española existía el timo de la cesta de Navidad. Un repartidor se presentaba en una casa portando una hermosa cesta navideña con la dirección de la vivienda. Claro, ante semejante obsequio era inevitable que el portador fuera recompensado con una buena propina. Al paso de muy poco tiempo, algunos minutos, el repartidor volvía reclamando la cesta por que había equivocado la dirección y el destinatario. Se llevaba la cesta y a repetir la jugada en otra casa. Los profesionales del timo estas cosas las bordaban. Como ahora, claro.

Javier Martí

COCINA Y ALIMENTACIÓN

COCINANDO EN NAVIDAD

Al llegar los días de celebración, en cada cocina aragonesa se piensa en los posibles menús familiares. Hay mucho que celebrar, Nochebuena, Navidad, Nochevieja, Reyes... Cada comida es un motivo para una reunión familiar.

En algunas cocinas intentarán hacer platos nuevos, no repetir los mismos del año pasado. Otras familias son más tradicionales y optan por unos platos de siempre, cardo con bacalao, asados,... que precisamente por ser de siempre parecen señalar que esos días son especiales.

En este número no vamos a tratar recetas de entrantes que generalmente se basan en sopas, cremas, hojaldres, canapés, ibéricos y algo de marisco.

Tampoco hablaremos de postres que suelen ser ricos y variados y en la medida de lo posible caseros: pastillos, sequillos, turrón de guirlache,...

Vamos recordar algunas recetas tradicionales elegidas por los integrantes de la Tertulia Gastronómica y que queremos compartir por si pueden dar alguna idea a nuestros lectores.

Son recetas probadas y no por sencillas menos exquisitas. Pongámonos manos a la obra, preparemos la lista de la compra para esos días y disfrutemos de unas felices comidas navideñas.



MERLUZA RELLENA

Ingredientes:

- 1 merluza
- El relleno elegido
- Caldo para la bechamel
- Puerro
- Aceite de oliva virgen
- Harina
- Nuez Moscada

Elaboración:

Una vez abierta la merluza y quitadas las espinas, prepararemos un relleno con los ingredientes elegidos, en este caso hablamos de gambas o algún otro pescado, berberechos, mejillones, huevos duros,... con el puerro sofrido y lo mezclaremos con una bechamel preparada con caldo de pescado.



En una bandeja de horno ponemos el primer lomo de la merluza, lo rellenamos con la bechamel de gambas y mejillones y lo tapamos con el otro lomo.

Salpimentamos la merluza y por arriba añadimos un poco de perejil y pan rallado. Horneamos a 200° durante 15 minutos.

El relleno puede ser de verduras, de setas, etc. y la guarnición también puede variar según el relleno que elijamos, patatas, pimientos, chip de verduras, etc.

BESUGO AL HORNO

Ingredientes:

- 1 besugo
- Media cebolla
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Limón
- Patatas
- Pan rallado
- Ajo

Elaboración:

Preparamos el pescado haciéndole unos cortes transversales hasta llegar a la espina. Introducimos en cada uno de los cortes media rodajita de limón.

Mientras se precalienta el horno, pelamos unas patatas, las partimos en rodajas y las mezclamos con media cebolla cortada en juliana y las disponemos en una fuente de horno y espolvoreamos con sal. Añadimos agua sin que llegue a cubrir las patatas y un hilo de aceite de oliva.

Ponemos el besugo sobre las patatas y horneamos a 190° durante unos 45 minutos. Cuando lleve 30 minutos, preparamos una costra de pan rallado, pimentón y un diente de ajo machacados en el mortero y la extendemos sobre el besugo.

En los últimos 15 minutos, el pescado se terminará de hacer y la costra se dorará. Serviremos advirtiendo que este pescado lleva las espinas.





COCHINILLO A LA CAZUELA

Ingredientes:

- Cochinitillo cortado a raciones
- 1 cabeza de ajos
- Aceite de oliva
- Almendras
- Perejil, sal, y pimienta negra
- Coñac

Elaboración:

Se corta el cochinitillo a raciones y se remoja la noche anterior con agua y unas gotas de vinagre.

En una cazuela de hierro poner aceite y muchos ajos y refreír el cochinitillo ya salpimentado hasta que suelte los jugos y se quede rustido.

En un mortero hacemos una picada de ajos, almendras, perejil y coñac. Lo añadimos a la cazuela, un par de vueltas y listo para servir sin que pierda el crujiente.

Ya solo quedará elegir la guarnición deseada, un puré de patata, pimientos asados, alcachofas, setas, admite muy variados acompañamientos.



CABRITO AL HORNO

Ingredientes:

- Cabrito
- Sal, pimienta
- Vino rancio

Elaboración:

Empezaremos salpimentamentando el cabrito. Precaentamos el horno a unos 200° C y ponemos el cabrito a asar en una bandeja con aceite, vino rancio y un poco de agua. Los jugos del cabrito irán formando la salsa. Vigilaremos que el asado esté siempre jugoso rociándole con la salsa.

En los últimos minutos subiremos la temperatura para que se dore el cabrito. Serviremos muy caliente con el acompañamiento deseado, patatas panadera, verduritas asadas o rebozadas, según gustos de los comensales



HORTELANOS CON NOMBRE PROPIO

Ya en las fechas que estamos la actividad hortícola va decreciendo notablemente con la llegada de la estación otoño-invernal, donde atendemos principalmente el cultivo de las distintas variedades de coles, que este año con las temperaturas diurnas un poco altas para finales de octubre y noviembre las plantas han adelantado su desarrollo y ya cogemos buenos ejemplares para comer. También tenemos muy crecidas las acelgas, borrajas y espinacas, sembradas en el sitio adecuado para protegerlas mejor del frío.



Frutas y hortalizas del huerto

En general el cultivo de la huerta ha sido muy satisfactorio, donde hemos recolectado buena cosecha de tomates rojos, rosa y de todas las variedades; aunque algunos hortelanos se quejan que por culpa de los calores puntuales alguna florada se ha perdido y no han rendido lo esperado. Sin embargo, Román Duerto, un constructor que, desde su jubilación se dedica a la horticultura en su 'Carmen' (casa con huerto) del Entremuro, nos comenta: *"preparo la tierra para marzo para plantar sobre el 10 de mayo, bien abonada con abundante estiércol de terneros"*. La planta es propia, ya que después de seleccionar las semillas de su cosecha; prepara el plantero resguardado y con buen sol, tanto de tomates rojos 'corazón de buey', como pimientos y berenjenas. *"El riego lo hago por goteo cada tres días y tratamiento ninguno, es como muy ecológico, no mucha producción pero cojo ejemplares grandes, todo lo que necesito para el consumo propio en pequeña cantidad"*, nos dice Román.

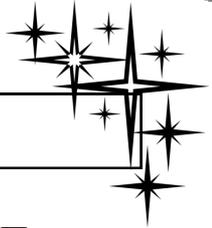


Tomate gigante

También, Javier Ballabriga, después de jubilarse de técnico industrial, descubrió la horticultura como un desafío para aprender, y en lo personal, le resulta esta actividad muy enriquecedora. *"Preparo la tierra y le apporto estiércol de vacuno bien descompuesto de un montón que tiene de 3 a 4 años. Luego lo riego a manta con manguera controlada, además en el surco cada 4 ó 5 riegos esparzo, con la pala, estiércol bien deshecho sobre el agua del surco"*, nos indica Javier. Casi no tiene problemas de plagas ni enfermedades, porque a su alrededor no hay huertas. Aunque tiene una manera muy peculiar de tratar las plantas de forma preventiva. Nos explica que, es un remedio de los antiguos hortelanos de Barbastro: *"tengo una pulverizadora en la que mezclo 1 litro de vinagre de 'vino tinto' con 4 litros de agua y 'cada 7 días' hago el tratamiento en las plantas de tomates, pimientos y berenjenas y algunas veces también a las sandieras y meloneros"*. Él se hace su propio plantero de las semillas seleccionadas de las mejores hortalizas.

Vicente Carlos Alvira

CHISTES



Andamos

ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

Consiste en que se presentan dos dibujos o fotografías que, a primera vista, parecen iguales, pero existe un número determinado de diferencias entre ellas.

El objetivo es encontrar tantas diferencias como se indique en el enunciado. La dificultad de cada ejercicio puede venir determinada por distintos factores, como la riqueza de detalles de las imágenes o el grado de sutileza de las diferencias.

Habilidades ejercitadas:

- Altas dosis de capacidad de observación y atención
- Habilidad para los análisis sistematizados y ordenados de las situaciones.
- Paciencia

Para ejercitar estas habilidades, hay que encontrar 12 diferencias entre los 2 dibujos que aparecen a continuación:

Soluciones al número anterior:

L A 1.- Nota musical

A L A 2.- Extremidad para volar

L A P A 3.- Molusco de roca

P L A C A 4.- Chapa

R A 1.- Dios egipcio

P A R 2.- Dos

A R P A 3.- Instrumento musical

R A S P A 4.- Espina de pescado

P A S T A R 5.- Comer hierba

I R 1.- Marchar

R I O 2.- Corriente de agua

T I R O 3.- Disparo

L I T R O 4.- 1 decímetro cúbico

F I L T R O 5.- Pócima amorosa





Navidad proviene del latín *Nativitas* que significa nacimiento. El establecimiento oficial del 25 de diciembre como "día de Navidad" se produce en el año 345,

Árbol de Navidad Antes de que se inventaran las luces de Navidad, los abetos de Navidad se decoraban con velas y manzanas. Posteriormente, se añadieron las luces, las bolas, la estrella y los lazos.

El Belén tiene origen italiano y se remonta al año 1223. Cuenta la tradición que en la villa italiana de Greccio, San Francisco de Asís reunió a los vecinos para celebrar la misa de medianoche alrededor de un pesebre y en torno a la figura del Niño Jesús, que el propio San Francisco había moldeado con sus manos

Roscón de Reyes En España, con haba de la suerte incluida, se comenzó a elaborar en la Edad Media.

El primer sorteo de la **Lotería de Navidad** se celebró en Cádiz (España) en 1812. El sorteo de "**el Niño**" se instituyó en el año 1941.

Tomar las **doce uvas** de la suerte para celebrar el Año Nuevo es una costumbre reciente, nacida en el primer tercio del siglo XX.

La existencia de tres **Reyes Magos** data del siglo VI d.C. Melchor, que representa a los europeos, ofreció al Niño Dios un presente de oro que atestigua su realeza. Gaspar, representante de los semitas de Asia, le ofreció incienso al Niño como símbolo de su divinidad. Y por último, Baltasar, con barba, se identifica con los hijos de Cam, los africanos, llevó al Niño Dios mirra, en alusión a su futura pasión y resurrección.

Luis Mesa



LOS TRASPLANTES

Un trasplante es sustituir un órgano o tejido enfermo por otro que funcione adecuadamente.

El primer trasplante de órganos conocido en la Historia de la Medicina proviene de una leyenda religiosa que data del siglo III d.C., los protagonistas son San Cosme y San Damián, (patronos de los médicos, cirujanos, farmacéuticos y hospitales) dos hermanos gemelos, médicos cristianos, célebres por su habilidad en el ejercicio de su profesión. Cuenta la leyenda que el diácono Justiniano, estaba al borde de la muerte debido a una isquemia en la pierna, invocó a los santos y aparecieron Cosme y Damián con material quirúrgico, amputaron la pierna enferma y le añadieron la de un etíope que acababa de morir. Esta leyenda está ampliamente representada en obras de arte.

Volviendo a nuestra época, el primer trasplante humano tuvo lugar en abril de 1933 por el cirujano ucraniano Yu Yu Voronoy, un riñón de un hombre de 60 años a una mujer de 26. Cristiaan Barnard (08/11/1922-02/09/2001), fue el primer cirujano que realizó un trasplante de corazón, el 3 de Diciembre de 1967 en el Hospital Grote Schurr de Ciudad del Cabo, (Sudáfrica).



Una operación que se movió en el ámbito de la inmunología, la infectología, así como la ética, la filosofía y la teología.

La etapa investigativa del trasplante de corazón abarca más de 100 años. Se inicia con Alexis Carrel en 1890 (Premio Nobel de Medicina en 1912), de Lyon Francia , que investigó en el Instituto Rockefeller de Nueva York.

Las investigaciones microbiológicas del químico francés Louis Pasteur y los descubrimientos de tipologías sanguíneas de Karl Landsteiner perfeccionaron las técnicas quirúrgicas.

En la segunda mitad del siglo XX asistimos al espectacular y sorprendente desarrollo que han tenido las ciencias biomédicas, en el seno de las ciencias biológicas, con el descubrimiento de la biología molecular.

En la actualidad, en el año 2018 se han realizado cerca de 140.000 trasplantes de órganos en el mundo, el éxito depende del compendio de descubrimientos enlazados y es en estos últimos años cuando estas intervenciones se han convertido en una terapia viable.

España es líder en el trasplante de órganos, y llevamos 27 años de líder mundial en donación.

Rosa Sanz