

Andamos

Hogar de Mayores
Barbastro

Número 98
Marzo 2023



Marzo 2023 - Nº 98

Depósito Legal: HU 500/2001

Equipo de redacción:

Taller de periodismo del Hogar de Mayores del IASS de Barbastro

Maquetación: Ocio y Vida Somontano

SUMARIO

Editorial	Pág. 2
Noticias	
Jornada de Encuentro de voluntarios	3
Actividades en el Hogar.....	3
Fotos Feria de la Candelera	4
Reportajes	
Teatro de aficionados en Barbastro...	5
Derecho	
Disposiciones para pensiones 2023 ..	8
Opinión	
Recuerdos de la C/ Pablo Sahún.....	10
Viajes	
Rúa de los Francos en León (II)	11
Roquetas.....	12
Cultura	
Poesía: Luis Rosales.....	14
Altoragoneses en premios literarios.	15
Relatos y pensamientos	
Recordanzas de Troncedo (II)	16
Yo mando.....	18
Barbastro, ayer y hoy	
Avenida de la Estación	19
Cocina y alimentación	
El café	20
Muslos de pollo al café	21
Mousse de café	21
Mundo rural	
Centro de E.M. y profesional... ..	22
La poda	24
Cuídate	
Ejercicios de mantenimiento.....	25
Mente en forma	
Nonogramas.....	26
Diviértete	27
Contraportada	
La olla exprés	28

Portada: Almendros en flor

Autor: Vicente C. Alvira

Nos gusta que nuestro boletín sea un nexo de unión entre todos los mayores y como tal, intentamos repasar temas que nos interesen a todos.

Este trimestre hemos tenido la Candelera, feria muy unida a Barbastro, que celebramos como única y especial, el Concurso Nacional de Gimnasia Estética, el Congreso Nacional de Cofradías y Hermandades y los Carnavales. Estos eventos dan lustre a nuestra ciudad.

Ahora esperamos una celebración auténticamente barbastrense con mucha participación, la Fiesta del Crespillo, seguida por la Semana Santa que año a año va ganando en importancia.

Con la primavera en puertas, que en esta tierra suele ser corta, salgamos al campo a disfrutarla que nuestro cuerpo lo agradecerá. Después serán las elecciones, tema de responsabilidad social.

Con las vacaciones más cerca, feliz lectura de Andamos.

Para el que quiera consultar los números anteriores de nuestro boletín "Andamos", están disponibles en la siguiente dirección:

<https://www.aragon.es/-/mayores.-hogares-y-aula-de-mayores#anchor4>

Equipo de Redacción:

- Vicente Carlos Alvira
- M^a Isabel Bafaluy
- Pilar Cavero
- Josefina Guillén
- Javier Martí
- M^a Pilar Santorromán
- Rosa Sanz

E-mail: cdbarbastro.iass@aragon.es

Colaboradores

- Nacho Alcalde
- Charo Allué
- Alfonso Ordín
- Ramón Rami

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.

JORNADA DE ENCUENTRO DEL VOLUNTARIADO

En este día, contamos con la presencia del Director provincial del IASS, Eloy Jesús Torre Calvo, quién puso en valor y agradeció el compromiso de todos los voluntarios que colaboran en las diversas actividades del Hogar.

Hubo espacio para resolver dudas, para charlar durante la comida de hermandad, y también, esa misma tarde, para colaborar en la fiesta para las personas mayores de nuestra localidad, finalizando el día con un animado baile en el Centro de Congresos, organizado por el Ilmo. Ayuntamiento de Barbastro.



Andamos

ACTIVIDADES EN EL HOGAR

Continuamos con las actividades del Hogar, aquí os dejamos una pequeña muestra del taller de pintura, memoria y espalda sana ¡Nos cuidamos y divertimos!



Andamos

FOTOS FERIA DE LA CANDELERA



EL TEATRO DE AFICIONADOS EN BARBASTRO

El teatro es una de las actividades culturales y artísticas más antiguas que se conoce de la humanidad. Es de las artes escénicas, la soberana, aquella que se desarrolla sobre un escenario, y consiste en la recreación de una o varias historias de distinta índole: cuentos, leyendas, fábulas... mediante actores, discursos, música y escenografía.

Desde muy antiguo en nuestra ciudad también se han cultivado y escenificado los diferentes géneros teatrales por parte de compañías de actores profesionales, grupos de aficionados y entusiastas de este arte escénico... Pero partiendo de la historia, y coincidiendo con la apertura del nuevo **Teatro Principal** (1886), donde se representaban todo tipo de obras: zarzuelas, óperas, comedias, sainetes y piezas del género más popular (Chico); siempre con muy buena aceptación del público. Serían estas décadas finales decimonónicas una de las épocas más importantes del teatro y que perdurará en los escenarios españoles hasta nuestros días... Es en 1932, cuando se inaugura un local para la proyección de películas, el **Gran Coliseo**; y, ya desde los años veinte el teatro en Barbastro tenía un gran competidor en el **Cine Moderno**, un local exclusivo para la proyección de películas.

Sin embargo en los años anteriores a la guerra de las aulas de las **'Escuelas Pías'**, salieron la gran mayoría de los aficionados y entre ellos uno de los grandes impulsores del grupo teatral más importante de la ciudad. Ernesto Torrente Clavero (1910-1975) que, junto a su hermano Enrique crearon

en los años cuarenta la agrupación artística **Muñoz Seca**, perteneciente a la sección de **'Educación y Descanso'**; por lo que la censura era mucho más tolerante en estos tiempos de postguerra con este grupo, que sería en esta época, el gran impulsor, entre otros, de la actividad cultural y teatral de Barbastro. Muchas obras de este cuadro autodidacta se estrenaron, con gran éxito, en el Principal, como: *'El refugio'* y *'La Venganza de Don Mendo'*, *'Las de Caín'*, *'La Dolorosa'*, *'Melocotón en Almíbar'*,... y la última actuación en esta sala (antes del derribo), *'Tengo un millón'* (agosto de 1961).



Escena de *"Melocotón en almíbar"* en el Teatro Principal en 1960. Aparecen Ernesto Torrente y Consuelo Insa.

Las actuaciones de grupos profesionales se alternaban con la aparición de nuevos apasionados/as de este arte escénico. Y así, ante la gran popularidad del cuadro artístico de los Hnos. Torrente, surgirán otros como el **Grupo Argensola de Teatro**, cuyo director, Sigifredo Ortega, escribía, para aquel entonces, la crítica teatral en el Cruzado Aragonés. En la campaña navideña de 1968, nace el **Teatro Experimental Independiente**, dirigido por Joaquín Coll, en el escenario del Cine Argensola, con la obra, *'Llama un*

inspector’, de John B. Priestley, con decorados de Antonio Abarca... Mientras, el nuevo teatro Principal se reconstruye (en el mismo lugar) en el año 1970, y para su inauguración, se pone en escena, *‘Vodevil con trastienda metafísica’*.

En el nuevo siglo, el grupo de teatro **La Melinguera**, se estrenaban en el año 2001, representando: *‘El Sitio de Barbastro’*; colaborando en el montaje de Viridiana dirigidos por Jesús Arbués; allí participaron algunas de sus fundadoras: Montse Durán, Carmen Rivera, Esmeralda Larramona, María José Trell, María Jesús Naya... El esfuerzo, la ilusión, el ensayo, y la interpretación: estas serán sus constantes a lo largo de



Grupo de teatro “La Melinguera”

estos años; se establecieron legalmente como asociación cultural sin ánimo de lucro en abril de 2002, y siempre con el apoyo del Ayuntamiento han podido divulgar su arte escénico por muchas localidades de la provincia y otras ciudades españolas.

Esta asociación, se planteó desde el principio, como objetivo: **preparar un taller de teatro** con obras que se estrenen el día 21 de Junio (San Ramón) en Barbastro; después se llevan a lo largo del año por los pueblos que lo solicitan de las comarcas del

Somontano, Ribagorza y Sobrarbe, esto se repite cada temporada. *“También hemos actuado en Huesca capital, en la cárcel de Cuenca, para la Merced, Mesones de Isuela, en el certamen de Almudévar, etc. Desde hace unos años con la dirección de Javier García ‘Javito’, que es quien nos dirige en los talleres de teatro habitualmente”*, nos señala, Pedro Ríos.

Se trata de divulgar la cultura con representaciones teatrales y recreaciones históricas en la ciudad de Barbastro y en la comarca del somontano principalmente. *“Para nosotros es un orgullo poder mostrar al público el arte en forma de representación teatral, dar a conocer las obras de diferentes autores y estilos. Y al mismo tiempo nosotros disfrutamos mucho y siempre aprendemos de los textos... con ayuda de nuestro director”*, nos comenta, Pedro Ríos.

Algunas de las más de 25 obras que han representado hasta el momento y han dado popularidad al grupo por su interpretación: *‘La venganza de don Mendo’*, *‘Fuenteovejuna’*, *‘El caso de la mujer asesinadita’*, *‘La zapatera prodigiosa’*, *‘Maribel y la extraña familia’*, *‘Nuestro pueblo’* *‘Divinas palabras’*, entre otras. Algunos chascarrillos y sorpresas les ocurrieron, como acostumbraba suceder a los antiguos cómicos. La furgoneta hasta los topes, con decorados, vestuario y el personal de teatro se dirigían a un pueblo para actuar, con no pocas dificultades mecánicas; cuando impávidos observan cómo una de las ruedas del vehículo se salía y desplazaba libremente. También alguna silla se quedaba caída por los lados de la carretera; son entre otras muchas

curiosas anécdotas que cuentan.

En el año 2010 un grupo de personas amenizaron algunos actos en el *Hospital de Barbastro* y tuvieron la gran iniciativa de crear después un cuadro escénico “**detodounpoco**”, para entretener y alegrar a los pacientes y sus familiares, quizás en los momentos más delicados para ellos/as en sus estancias en el centro hospitalario. Y ¿Por qué no nos disfrazamos? Ángela Martínez (Enfermera), propuso a sus compañeros/as representar en el salón de actos del Centro ‘*Cuando las mujeres juegan al mus*’ (Rafael Mendizábal). La actuación de 40’ fue todo un éxito y el público comentaba que se le había hecho corta la sesión. Después, en el mismo escenario, presentaron en **Play-Back**, las canciones de los 40 a los 90, de 2 horas de duración.

En el año 2014, escribió su primera obra, ‘*Vaya lío de hospital*’ (Ángela Martínez). Obra que también cosechó largos aplausos y con mucho éxito entre los usuarios del hospital. “*Tenemos que dar una enorme gratitud a Pilar Lanao, porque siempre ante estas iniciativas nos ha apoyado (2015); somos el único hospital de Aragón que tiene grupo de teatro; ella fue, en primera instancia, la que se dirigió al gabinete directivo para que esto fuese posible en nuestro Centro, la que intervino para que saliéramos, grabando todo aquí, en el informativo de Antena de Aragón*”, nos comenta, Ángela.

En marzo de 2016, el grupo actuó en el Centro de Congresos después del estreno en el Hospital. La idea de realizar actuaciones de género musical conocido y adaptarlos para poder

representar en Barbastro, fue floreciendo y Ángela y sus compañeros se implicaron a fondo en ello; tanto que, en 2018 se desplazó a Madrid en tres ocasiones, en cuya ciudad se estrenaba **El Rey León**, para recoger vestuario, vocalización, escenografía, etc.



Musical de “El Rey León” del grupo detodounpoco

El estreno en 2019 (4 veces) de este magnífico musical en el Centro de Congresos fue sublime con los: vestuarios, decorados, luces, interpretación, puesta en escena, diálogos, maquetas, música, etc... Tanto es así, que el grupo repitió el musical en otros 23 escenarios: en Bujaraloz, La Muela (Zaragoza), Huesca,... Luego vino la pandemia se paró las actuaciones y se retomaron a finales de 2021 y, en febrero de 2022 comienzan a ensayar **La Bella y los Pétalos de flor**. Estrenando con mucho público y excelente acogida la obra el 30 de diciembre de 2022 en el Centro de Congresos de Barbastro.

También el Hogar de Mayores ha tenido su propio grupo de teatro que resurgió en los últimos años con más fuerza como “**Nuevas estrellas**”, dirigido por Esmeralda Larramona.

Vicente Carlos Alvira

Fuentes: “Teatro Contemporáneo en Barbastro”, Manuel García Guatas. Revista Somontano nº 5.

DISPOSICIONES EN MATERIA DE PENSIONES PARA 2023

Cuando estamos en una reunión de amig@s siempre se suele hablar de temas de actualidad, entre otros la subida de los alimentos frescos, los carburantes, etc. Según información facilitada por la OCU, la cesta de la compra ha subido de media un 15%, lo que supone para una familia de clase media 800 euros más que el año anterior. Con este panorama de actualidad, estamos en febrero de 2023.

¿Qué mejor tema de actualidad que escribir sobre las novedades de las pensiones?



Sabemos que la revalorización de las pensiones contributivas para este año 2023 es del 8,5% puesto que todos los pensionistas han recibido ya información personalizada por carta, también disponemos de información detallada sobre las pensiones tanto en la página web como presencialmente en las oficinas de la Seguridad social.

Para las pensiones **no** contributivas se mantiene la subida del **15%** en sus prestaciones que ya se les aplicaba desde julio de 2022.

Los requisitos básicos para acceder a la jubilación van en función de la **edad** del trabajador y los años que ha **cotizado** en su vida laboral. Respecto a la edad, en el año 2023 solo se puede acceder a la jubilación con 65 años de edad (salvo excepciones), si durante su vida laboral el solicitante ha cotizado más de 37 años y 9 meses o más. Si ha cotizado menos de esos años no podrá jubilarse hasta que tenga 66 años y 4 meses. En cuanto al periodo de cotización tiene que ser como mínimo de 15 años, dos de ellos deben ser inmediatos a la jubilación.

Una vez cumplidos estos requisitos, debemos conocer la fórmula de la **base reguladora**, que consiste en la suma de las bases de cotización que desde 2022 se toman en cuenta de los últimos **25 años** (300 meses), que a su vez se dividen por 350 (300+50 de 2 pagas extras x 25 años). Al resultado de la base reguladora hay que aplicarle un porcentaje que se encuentra en las tablas de la **Seguridad Social** y que varía según los años que ha cotizado el trabajador. Dicho porcentaje va desde el 50% con 15 años, a partir del decimosexto año se aumenta un 21% por cada mes adicional de cotización, entre los meses 1 al 48 y los 209 restantes al 19%. La cuantía de la pensión será del 100% de la base reguladora si ha cotizado los años mencionados anteriormente, según la Ley.

Si el acceso a la jubilación es por edad superior a la ordinaria de jubilación vigente, se le reconoce un complemento económico que consiste en un **porcentaje adicional del 4%** por cada año completo entre la fecha de la edad y la jubilación.

También existen coeficientes reductores en el caso de jubilaciones anticipadas.

El **Real Decreto 1058/2022**, de 27 de diciembre, sobre revalorización de las pensiones del sistema de la Seguridad Social, de las pensiones de Clases Pasivas y de otras prestaciones sociales públicas para el ejercicio 2023, fija las cuantías máximas y mínimas de las pensiones públicas, Por tanto, la cuantía **máxima** de las pensiones para 2023 no puede superar los **3.058,81 €/mes (42.823,34 €/año)**.

Las cuantías **mínimas** para las pensiones también están garantizadas por Ley, que son revisadas anualmente. En en el caso de **la jubilación contributiva** va en función de si el jubilado no tiene cónyuge en cuyo caso la pensión mínima es de 14 pagas de 783,10€/mes. Con cónyuge a cargo es de 966,20€/mes y con cónyuge NO a cargo es de 743,20€/mes.

Una vez realizados los cálculos de la pensión si esta no llega a las cuantías mínimas en cada caso, mencionadas anteriormente, el trabajador podrá acceder al **complemento a mínimos** para complementar su pensión, si tiene su residencia en España y no tiene ingresos superiores a **8.614€/año**.

Respecto al **complemento a mínimos**, para las pensiones **no** contributivas se mantiene en **525 €/anual**, en el caso de que el pensionista tenga su residencia habitual en una vivienda alquilada y este no tenga ninguna relación de parentesco con el pensionista.

A la cuantía de la pensión de jubilación, si el trabajador tiene hijos se le añade una cantidad adicional que es el complemento para la reducción de **la Brecha de género** (antes por maternidad), y que ahora pueden cobrar también los hombres. En el año 2023, el importe es de **30,40 €/mes** por cada hijo o hija, con el límite de cuatro veces dicho importe.

Para calcular los importes de diversos subsidios se utiliza el Indicador Público de Rentas de Efectos Múltiples (**IPREM**). La subida es de **3,6%** en 2023, lo que supone 20€/diario, 600€ mensual y 7.200€/anual.

El subsidio para mayores de 52 para 2023 sube de 463,21€/mes en 2022 a **480€/mes**.

Según las estadísticas de la **Seguridad Social**, en España, en enero de 2023, el número de pensionistas en alta es de 9.067.433. En Aragón y concretamente en Huesca, el total de pensionistas en alta a 1 de enero de 2023, es de 49.604, con una pensión media de 1.240,92€, lo que supone un gasto del **11,7 % del PIB**.



RECUERDOS DE LA CALLE PABLO SAHÚN (PARES)



Torre de las Claras

Antigua calle santa Lucía y de las Monjas

Entrando por la antigua calle Monzón, actual calle Joaquín Costa, a la izquierda, donde hay un Centro Comercial, había un Convento de monjas Clarisas, con iglesia, donde se celebraba la Misa del domingo a las 13.00 horas, muy recomendada para los que gustaban de tomarse el domingo con calma. Allí se guardaba el paso de Jesús Nazareno del que eran cofrades los carpinteros.

Hubo cárcel de mujeres. La que atendía todo este recinto y hacía los recados era la Sra. Cristina.

Entre los años 40-60 encontrábamos los siguientes establecimientos, negocios y viviendas: El colmado del Moncayo, atendían con interés y esmero, casa Perdiguero, casa Lascorz, casa Jesusa, casa Tomasa, casa el pastor, chatarrería Borbón, casa Carrasco, la fontanería de Teodoro Bardají, Pío Bardají

con su galera hacía transporte, luego Revilla que hacía servicio de taxis, a continuación Pedro Puértolas, las hermanas Pascual en su tienda de comestibles, y seguido llegamos al callejón del Sol y recuerdo a la familia Cera, eran agricultores y su apodo "Cucharero".

Una cantina, casa Leonor, su esposo era guardia municipal, Mariano Ansón con pescadería y en otro departamento venta de carbones, llegamos a Marcos Buil que sigue en la actualidad ofreciendo todo tipo de instrumentos musicales, y por último carrocería Ferrer, recuerdo eran dos hermanos, uno de ellos se casó con Mercedes Esteban de casa la Recia, tenían el negocio en un edificio actualmente derruido, que se construyó de nuevo y que ahora cuenta con un hermoso porche.

Me he referido a los números pares de esta calle, que en su momento gozó de esplendor como se puede apreciar, en el próximo número de esta revista espero poder hacer lo mismo con los números impares.



Antigua calle

Josefina Guillén

RÚA DE LOS FRANCOS EN LEÓN (II)

Antonio y Laura, un matrimonio afincado en Barcelona, dedicaban unos días al año, preferentemente en octubre, a recorrer algunas etapas del Camino. También cruzaron Puerta Moneda -o el mínimo vestigio que de ella queda- a su llegada a León. Habían reservado una habitación en un hotel próximo a la Rúa, buscando tener más intimidad que la que ofrecen los albergues. Necesitaban descansar y aliviar cuanto antes el sordo dolor de pies que les estaba matando. Aconsejados por unos amigos, tenían previsto pasar el día siguiente en la ciudad.

Antonio, en tanto descansaban, como “encargado de la logística”, repasaba una y otra vez los planos de la ciudad. Laura hacía lo propio con los monumentos, su historia y características.



Ya se adormecía la tarde cuando se acercaron a la icónica Plaza del Grano, muy próxima al hotel. Se sentaron en una terraza a contemplarla. Sencilla en su trazado, apacible y tranquila, se abría a espaldas de la iglesia románica de Santa María del Camino. Dos frondosos árboles cubrían de otoño su antiguo empedrado. Las luces de la ciudad, y la quietud del momento, creaban una atmosfera melancólica propia de la estación otoñal. Nacida hacía nueve siglos, durante años, comentaba Laura, fue mercado de granos y semillas, de ahí su nombre. Tenía alma mágica y medieval.

Al día siguiente se levantaron tarde, pero León es una ciudad cómoda y Antonio y Laura no tuvieron problema para admirar el románico de San Isidoro, Botines, la gran obra modernista de Gaudí, y con algo más de tranquilidad, la maravillosa Catedral gótica. Les gustó el ambiente de la cosmopolita calle Ancha, donde peregrinos, turistas y ciudadanos dan vida a la ciudad.

Comieron en el famoso “barrio Húmedo”, que no es otro que el antiguo Burgo Nuevo y se retiraron a descansar y preparar sus mochilas.

Reinaba aún la noche cuando saliendo del hotel se incorporaron a la Rúa. El fresco despejó sus rostros. Caminando hacia la salida de León las luces del alba empujaban el nacimiento de un nuevo día y, al llegar a San Marcos pudieron admirar esa gran obra renacentista, joya del plateresco español, que fue convento en su día (hoy Parador Nacional).

Laura le explicaba a Antonio que aquel enorme edificio, además de convento, tuvo otros muchos usos. En el siglo XVII se utilizó como cárcel y en ella estuvo cautivo, durante cuatro años, D. Francisco de Quevedo, por humillar, sentenciaron, al Conde Duque de Olivares. Aunque enfermo, continuó escribiendo en la celda.

Antes de emprender la salida por el puente de San Marcos, Laura sacó un pequeño bloc y escribió: León, ciudad con muchos motivos para visitar con más tiempo.

Se dieron cuenta de que ya las peladas copas de los chopos del río Bernesga mecían los primeros rayos de sol. Unos peregrinos que los adelantaron saludaron “buen camino peregrinos”, “buen camino”, contestaron.

Al peregrino siempre lo acompañan silencios infinitos, que llena con mudas reflexiones y el compás de las pisadas. El Camino es de cada uno.

En recuerdo de mi buen amigo Antonio, que temprano emprendió el viaje sin retorno, dejando en sus amigos la huella de su generosidad y amistad sincera.

A Laura, su mujer, a la que se le quebró su sonrisa eterna, un beso y el deseo de comunicarnos con más frecuencia.

Alfonso Ordín

Publicado en: <https://callesconalma.blogspot.com/2022/09/la-rua-de-los-francos-leon.html>

ROQUETAS

Este año hemos elegido Roquetas de mar (Almería) para pasar unos días de descanso en medio del invierno y desconectar de la rutina propia de abuelos, olvidar los catarros y conocer nuevos parajes.

Hacemos el viaje desde Tarragona pues vamos con unos amigos que residen allí, no ha sido fácil, primero renunciamos y luego nos acoplamos a lo que sobra ya



que en primera convocatoria no se permite solicitar junto a otros socios de distinta Comunidad, ¡qué cosas!.

De Tarragona salimos en autobús hacia El Prat, allí un avión nos lleva a Almería y de nuevo en autobús hasta Roquetas. El viaje en avión nos permite ver toda la costa jalonada de puertos deportivos y

de largas playas ya que el día es soleado. Nos llama la atención la gran extensión de terreno cubierta de plástico, como ellos lo llaman “la despensa de Europa”. Se han creado 21.000 hectáreas de invernadero en una tierra extremadamente reseca y donde se ha inventado un sistema de riego por goteo que, junto con otro tipo de controles como deshumidificadores que controlan la humedad relativa, la renovación del aire para evitar la proliferación de hongos etc. consiguen una óptima gestión de riego, con un agua que proviene de pozo y de desalación.

Ya he dicho que el día es precioso si añadimos que hemos salido de Barbastro a -4,5°C , que el hotel es muy bonito y que está en primera línea de playa ya tenemos bastantes ingredientes para pasar unos buenos días.



Delante del hotel tenemos un paseo marítimo paralelo a una ancha playa de 15 Km. que hacia el norte llega a Almería y por el sur a un parque natural ejemplo de ecosistema dunar del Mediterráneo y donde encontramos un torreón del siglo XIV. La migración de aves representa un fenómeno espectacular durante los pasos de primavera y verano.

Otro atractivo de este lugar son las interesantes excursiones que se pueden hacer: a Mojácar, con calles empinadas y casas blancas forman un conjunto de gran belleza, el puerto de la Garrucha desde donde se exportaba la mayor parte del yeso que se extraía en España, el cabo de Gata y las Alpujarras con pueblos como Pampaneira.

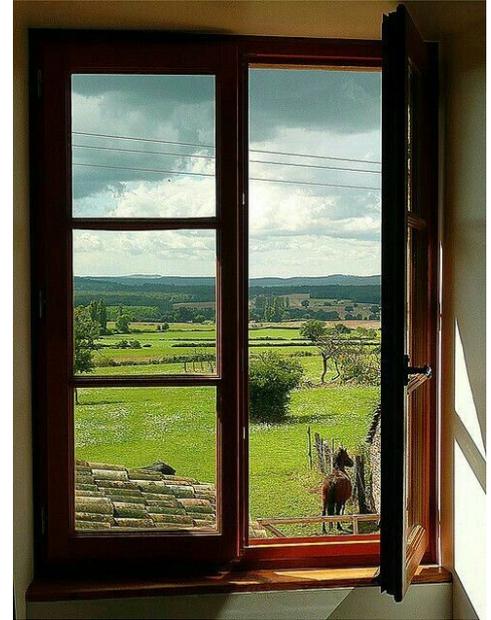
Y para disfrutar del ambiente no hay nada como ir de tapeo, sobre todo por Almería, una ciudad muy bonita, cuidada, limpia, llena de paseos con palmeras y flores. Desde aquí agradezco al IMSERSO la gran visión que tuvo para la creación de este organismo que creo que funciona sencillamente BIEN y hace una labor social maravillosa. Nada hubiera sido igual sin nuestros queridos amigos Pedro y M^a Antonia a los que agradezco su cariño y su disposición

Rosa Sanz

POESÍA: LUIS ROSALES

Al día siguiente,
hoy
al llegar a mi casa – Altamirano, 34 – era de noche,
y ¿quién te cuida?, dime; no llovía;
el cielo estaba limpio;
“buenas noches, don Luis, dice el sereno,
y al mirar hacia arriba,
vi iluminadas, obradoras, radiantes, estelares,
las ventanas,
- sí, todas las ventanas -
Gracias, Señor, la casa está encendida”

Estoy en mi despacho
y al mirar el cristal disciplina mis ojos;
un cristal es igual que un amor,
cuando miras tras él todo se hace misterio.
Detrás de la ventana está la sierra,
es el marco del cuadro,
y en su jurisdicción
las distancias establecen sus límites, pero el límite está en ti mismo,
pues lo interior y lo exterior son solamente aspectos de una misma frontera.
Aunque este pensamiento no es muy original quisiera registrarlo:
el paisaje lo han hecho las distancias.



Luis Rosales, 31-05-1910/24-10-1992

Poeta de la generación del 36, fue además ensayista y miembro de la Real Academia de la Lengua Española. Dirigió la revista “Estafeta literaria”, y en 1992 recibió el premio Miguel de Cervantes. Opinaba que la poesía es la más desvalida y menesterosa de las artes, anda siempre con los pies descalzos. En 1937 firma “La voz de los muertos”, uno de los poemas esenciales que genera la guerra; es una elegía a todas las víctimas de ambos bandos.

Su poesía es “arraigada”, centrada en lo cotidiano: la familia, la amistad, el hogar, la costumbre, la rutina.

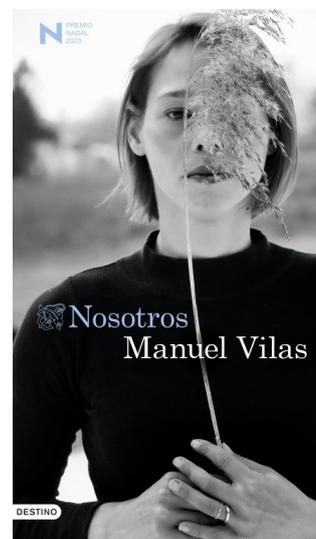
Julián Marías dijo de él: Empezó escribiendo poesía amorosa y terminó escribiendo poesía enamorada

Su obra principal es “La casa encendida”, que ha dado nombre a un Centro cultural en la capital, obra social de Caja Madrid.

Rosa Sanz

ALTOARAGONESES EN LOS PREMIOS LITERARIOS

El pasado 6 de enero el escritor, **Manuel Vilas** (Barbastro), se proclamó en Barcelona ganador del premio Nadal de novela con la obra **‘Nosotros’**. Ficción que aborda la pérdida de memoria de un ser querido; donde narra cómo “una mujer de nuestro tiempo” recuerda e implora a quien fue el amor de su vida; la protagonista, Irene, cree haber vivido un matrimonio perfecto, el mejor del mundo. “Con la pérdida de su marido, Marcelo, su mundo se rompe. Entonces emprende un viaje por la costa mediterránea del país donde descubrirá una insólita forma de seguir viviendo junto a él para seguir adelante”. En palabras del propio escritor describe a la protagonista como a una mujer “rebelde con causa” “que “no admite haber perdido” al “amor que le dio sentido a su vida” y comienza “un desafío contra la naturaleza” para revivirlo.



Manuel Vilas recogiendo el premio Nadal por su novela “Nosotros”

El escritor, también comentó y reivindicó su novela, según la definición de Samuel Johnson, “como un cuento que casi siempre habla de amor” y se expresó: “me he convertido en un profesional literario del amor. Me interesa ese sentimiento. Estoy obsesionado. No he encontrado un sentimiento más relevante que explique a lo que estamos llamados”. Emocionado declaró que cumplía “un sueño”, entrar en la lista de autores, como Carmen Laforet, que componen un premio de la literatura española.

Licenciado en Filología Hispánica por la Universidad de Zaragoza. Vilas fue finalista del Premio Planeta con *‘Alegria’* en 2019. Pero de todas sus publicaciones la más laureada es *‘Ordesa’* de 2018, traducida a 20 lenguas, fue elegida libro del año en la revista literaria *Babelia* y fue premiada por la revista *Fémina* a la mejor novela extranjera en Francia.

Luz Gabás (Monzón), Premio Planeta 2022 con la novela **‘Lejos de Luisiana’**. Persiguieron sus sueños a orillas del Misisipi; sus vidas fueron más grandes que el río. Después de años de colonización, la familia Girad acepta la controvertida decisión de su país, Francia, de ceder a España en 1763 parte de las indómitas tierras del Misisipi; sin embargo, sufrirá las consecuencias de las rebeliones de sus compatriotas contra los españoles, la guerra de norteamericanos contra ingleses por la independencia de los

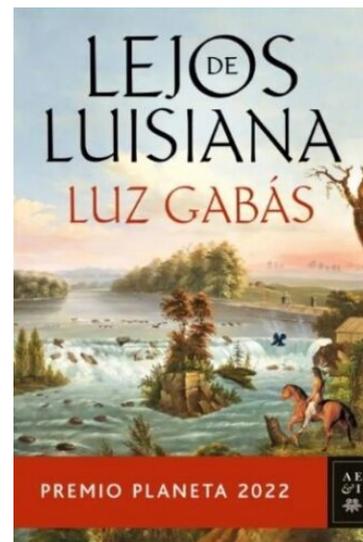


Luz Gabás con el Premio Planeta

Estados Unidos y la lucha desesperada de los nativos indios por la supervivencia de sus pueblos...

Todo ello conforma una novela cautivadora y monumental que traspasa las cuatro décadas que España poseyó las tierras legendarias de Luisiana.

Luz Gabás, licenciada en Filología Inglesa por la Universidad de Zaragoza. Obtuvo plaza de profesora titular de Escuela Universitaria. Una de las autoras más leídas de nuestro panorama literario, regresa a las librerías con esta novela cuando se han cumplido más de diez años de la publicación de su primer libro *'Palmeras en la nieve'*, un éxito de crítica y ventas y cuya adaptación fue llevada al cine con gran aceptación del público.



Andamos

RELATOS Y PENSAMIENTOS

RECORDANZAS DE TRONCEDO (II)

Pero no terminan aquí las fiestas. En Troncedo se celebraban las de Reyes, Pascua, Todos los Santos, Carnaval, estas celebradas muy especialmente. Y eso sí, 52 domingos con buen baile de tarde y noche. Y con buenos ponchos con vino caliente con miel o con azúcar. Y con orquesta del pueblo de violín y guitarra de casa Solanilla, Sr Paco y José Fumanal. La fiesta de los Reyes consistía en sacar Damas y Caballeros, o sea un sorteo entre mozas y mozos y con la que te tocaba había que bailar los primeros bailes. Aquel día de fiesta era torta y vino. La torta la daban las casas que había mozas. Por Pascua se limpiaban los lavaderos y se pasaban a recoger por las casas. Daban trozos de tocino, patatas, huevos y algún trozo de longaniza. Con aquello se hacía la cena en casa del Mayordomo y se cenaba todos los mozos juntos. Siempre con sesiones de baile. Por carnaval era cuestión de disfraces y también se recogía por las casas, parecido a la fiesta de Pascua, pero este día se cenaba todos juntos mozos y mozas, con sesiones de baile tarde y noche.

Para Todos los Santos, se hacía la fiesta de la güella, en particular los mozos, que duraría como mínimo tres días. Se abaldiaban las campanas y siempre se hacían muchos partidos de pelota en el frontón de la plaza. Se mataban dos o tres ovejas o carneros que estuvieran bien gordos y se comía siempre en casa del mayordomo. Las comidas consistían en almuerzo, sopas de pan con caldo de chireta, fritada de sangre con cebolla y chireta; comida, sopa de tapioca con carne picada y huevo rallado y luego la carne hervida o mechada en la *caserola* y, para postre, fruta *ateserada* al sol, peras, melocotones e higos hervidos en una olla, y con el caldo de la fruta un buen *amerado* en vino que estaba buenísimo. Además, ponía el cuerpo a tono caliente.



Carnaval 1965

Comidas exquisitas, patatas asadas con aceite y ajo, ajos asados al calibo arreglados con tomate, aceite de oliva y trozos de sardinas de cubo y huevo duro. Cebolla asada al calibo aliñada con aceite, sal y vinagre. Sopa de caldo de las judías del trigo fresado. Patata con arroz y *bacalau* y tortilla de arroz. ¡Qué bueno! Chiretas se hacían varias veces al año. Con todo ello en invierno se bebía *viñada* que se hacía con las brisas fermentadas de la uva cuando el vino ya estaba hecho y se sacaba aparte a otras cubas el llamado

vino de *flor*. A estas *brisas* se les echaba varios cántaros de agua y volvían a fermentar, sacando una bebida que haría cinco o seis grados con mucha *raspura* parecida al vino de aguja.

Las veladas eran algo muy divertido, porque cada noche se iba a una casa de velada y allí se contaban cuentos, chistes... mientras, las mujeres hilaban lana. De la lana hacían jerséis, calcetines, chaquetas y hasta colchas para las camas. También se hilaba el cáñamo para hacer las sábanas y, de la parte más bruta, los borrones, se hacían mantas para coger las olivas y los sacos que entonces eran útiles para todo. Con las telas de cáñamo también se hacían camisas, alforjas y más prendas, porque aquellas señoras de entonces eran muy habilidosas.

Lo peor llegó en los años 60, cuando la mayoría tuvimos que emigrar a Barcelona, Zaragoza, Monzón, Barbastro... A todos nos vino cuesta arriba tener que dejar las casas y tierras y malvender la mayoría de las veces. Y aunque no se demostrara todos nos fuimos con una espinita clavada pensando si un día podríamos regresar. Y por lo menos en esto Dios nos miró de cara y regresamos cientos de veces, armando unas buenas juergas, buena convivencia y buenos ánimos para volver a levantar Troncedo y que hoy lo podemos disfrutar como un pueblo elegante.



Otra cosa que nos ha ido en contra es el vocabulario y las expresiones del pueblo. Que se haya perdido como hablábamos hace 50 años. *En subiu, en bajau, ban subir y vamos a ir. Van cazar y van trillar... No llegues demasiau luego ni fayas desmasiau tarde.* Yo a veces hablo así a cosa hecha, pero da pena que encima de perder vocabulario, *se t'en ríen*. Hemos de pasar de esto y expresarnos con el lenguaje que aprendimos en casa, de nuestros mayores y en nuestra niñez.

Ramón Rami

YO MANDO

Una fuerte sacudida me interrumpió el sueño. ¿Qué había pasado? ¡¡¡Fuuuum!!! No tuve tiempo de terminar la pregunta, un estruendo me atravesó de lado a lado. De la siesta no quedó ni el recuerdo. Todo lo ocupó un susto que, como un calambre, me cruzó el cuerpo. Respiré hondo e intenté mantener la calma pero, ¿cómo iba a hacerlo? Otra carga y más ruido volvieron a dejarme perdido en la perplejidad, si no en el miedo. No entendía lo que me estaba pasando y era urgente saberlo. A un hipocondríaco como yo enseguida le atrapa la histeria. No quería sufrir un ataque, así que intenté pensar en cosas que me mantuvieran distraído.

La habitación, casi en penumbras, dejaba apenas entrever parte de sus límites. El silencio de repente parecía chocante. Tenía que ocuparme en algo para superar el sobresalto. Lancé la vista hacia la estantería. En un ejercicio de agudeza intenté identificar a las personas de los retratos del estante central. La boda de Antonio y Alba, el viaje al Uluru en el desierto de Australia y más estampas familiares hablaban de un pasado fructífero en vivencias y relaciones humanas.



Estaba atento, sumergido en esos pensamientos. Estaba en silencio, concentrado, con la tensión del que espera algo que ha de llegar. ¡¡¡Fuuuum!!! ¡¡¡Fuuuum!!! ¡¡¡Fuuuum!!! La embestida inicial había sido de broma frente a lo que ahora me sucedía. Un ruido ensordecedor y la sensación de ser zarandeado de un lado para otro. Ahora ya era continuo. Había llegado al terror.

Perdí la noción del tiempo. Me sentí secuestrado en mi propio cuerpo. Hundido en la brutalidad. El ruido y las sacudidas me levantaban del sofá, me empujaban hacia delante y hacia atrás. Agarrado por aquellas manos, no sabía escapar.

Y al fin se acabó el juego.

Los dos amigos no dejaban de reír y de reírse uno del otro. “Mira que eres patoso siempre te sales en la curva posterior a la recta de tribuna” “Pues mira que tú, que te has comido la chicane en cada vuelta” “Vamos a tomar un refresco a la cocina” El amigo asintió: “vale” y me arrojaron al sofá con todos los botones ardiendo.

Hecho migas, y absolutamente confundido, aterricé en aquel mullido sofá. No tenía ni idea, aunque ya estaba avisado; lo peor era la primera vez. El juego se acababa de estrenar. Yo me tenía que acostumbrar, pero gracias a mí, ellos se acostumbrarían a vivir todos aquellos días de pandemia.

Nacho Alcalde

AVENIDA DE LA ESTACIÓN

De nuevo traemos a esta sección a la llamada hoy día Avda. de la Estación pero esta vez en el sentido de entrada a la ciudad, anteriormente lo hicimos en el sentido de salida de Barbastro conocida entonces como la carretera de Monzón.

AYER: A la izquierda se observan los terrenos que ocupaban la tristemente desaparecida estación del tren Barbastro-Selgua y toda su infraestructura ferroviaria y a la derecha lo que fueron las instalaciones de la CAMPSA, Compañía Arrendataria del Monopolio de Petróleos, unas instalaciones espectaculares dotadas además de un hermoso chalet-vivienda y los correspondientes depósitos de



almacenamiento y distribución de los combustibles propios de la Compañía.

Se observa la escasa anchura de la vía de entrada y como detalles, la torre de telefónica a la izquierda y la conocida como casa Palá a la derecha.

HOY: Como vemos el cambio no ha podido ser más espectacular. Una amplia Avda. con una anchura considerable que permite el estacionamiento de vehículos a ambos lados y lo que es más importante, permite a los peatones pasear con total comodidad y seguridad.

En la parte izquierda se han construido varios bloques de viviendas y en la parte derecha hay alguna zona ajardinada y todavía queda suelo edificable hasta llegar al Centro de Congresos.

Como sugerencia se me ocurre dotar al paseo de algunos bancos más y no sé ni como, ni donde, ni qué, pero debería ponerse algún elemento decorativo que en esa avenida. Llamada Estación se colocara algún símbolo ornamental como recuerdo de que allí hubo un ferrocarril, un modesto tren que todos recordamos cariñosamente como LA BURRETA.



Javier Martí

EL CAFÉ

El café es, después del agua, una de las bebidas más consumidas en el mundo. El consumo se aproxima a los dos mil millones de tazas al día, motivo por el que el café y sus posibles efectos sobre la salud, unos positivos y otros negativos, son constantemente fruto de investigaciones y estudios.

El origen del café se sitúa en el año 300 en Etiopía, pero fue en el siglo XV cuando se empezó a tostar y tomar sus granos en infusión. En el siglo XVIII su cultivo y consumo se extendió a todo el mundo. El país máximo productor de café hoy en día es Brasil, seguido por Vietnam, Colombia, Indonesia, Etiopía, Honduras y la India.

El árbol del café se llama cafeto y los granos que se utilizan son en realidad las semillas de la fruta. Una taza de café contiene principalmente agua, alcaloides (cafeína) azúcares, grasas, minerales (magnesio, potasio, ...) proteínas y vitaminas (B3, B5, B12, ...).

Algunos estudios dicen que previene el envejecimiento, activa el metabolismo y otros muchos beneficios. Otras investigaciones valoran que la cafeína no es buena para nuestro organismo. Es posible que todos tengan razón y que nos quedamos en un término medio, un consumo moderado de café al día en personas sin patologías contrarias a su consumo.



El café además de tomar para beber en numerosas combinaciones: solo, con leche, con nata, con hielo, con chocolate, con licor, etc. inspira también muchas recetas para comer. La cafeína que se extrae, se utiliza también en la fórmula de bebidas, especialmente en refrescos de cola, cremas y licores.

Una vez elaborado el café, sus residuos tienen muchos usos, se puede decir que se aprovecha todo: los posos son un excelente fertilizante para plantas puesto que contienen nitrógeno y fósforo, neutraliza los malos olores, ahuyenta hormigas y caracoles, se puede utilizar como tinte natural, Incluso en algunos cuidados de la piel y el cabello.

MUSLOS DE POLLO ENCEBOLLADOS AL CAFÉ

Receta que contrasta el dulce de la cebolla pochada a fuego lento, los jugos de la carne y el aroma y sabor del café.

Ingredientes:

- ⇒ 6 Muslos de pollo
- ⇒ 1 Taza de café (puede ser descafeinado)
- ⇒ 1 Cebolla
- ⇒ Caldo de pollo
- ⇒ Aceite, sal y pimienta



Elaboración:

Sazonar y enharinar los muslos de pollo: freír con poco aceite y a fuego fuerte hasta que queden dorados. Cortar la cebolla en juliana y pochar a fuego lento durante unos 15 minutos.

Cuando la cebolla esté dorada, añadir el caldo de pollo y cocer hasta que la salsa reduzca. En ese momento, añadir el café y cocinar unos minutos hasta que el café y la salsa del fondo de la sartén estén totalmente integradas.

MOUSSE DE CAFÉ

Es un postre ligero y de fácil preparación que gustará a los amantes del café.

Ingredientes:

- ⇒ ¾ taza de café expreso (puede ser descafeinado)
- ⇒ ¾ taza de azúcar de caña integral (150g)
- ⇒ 4 hojas de gelatina o 6g de gelatina en polvo
- ⇒ 500 ml de nata para montar
- ⇒ Para decorar: trocitos de frutos secos, de cacao, café molido y hojas de menta

Elaboración:

Poner las hojas de gelatina a hidratar en un bol con agua helada durante al menos 5 minutos.

Calienta el café expreso en un cazo, añade el azúcar y disolver. Entonces añade las hojas de gelatina ya hidratadas una a una y remover a la vez. Retirar la mezcla del fuego y pasarla a un bol y guardar en la nevera hasta que se haya enfriado por completo.

Montar la nata e incorporar a continuación poco a poco la mezcla de café y gelatina con movimientos envolventes para que no se baje la nata montada. Guardar en el frigorífico al menos una hora para que el mousse coja cuerpo.

Servir en vasitos con un fondo de frutos secos picados y espolvorear con café molido por encima del mousse para potenciar el sabor del café. Adornar con trocitos de cacao, algún grano de café y unas hojas de menta al gusto

Andamos



CENTRO DE ENSEÑANZA MEDIA Y PROFESIONAL

También conocido como el **'Instituto Laboral'**. Una larga y provechosa trayectoria de este centro público de enseñanza repleta de historias y vivencias personales y sociales que a lo largo de más de 70 años jalonan, por su buen hacer, a este enclave educativo de Barbastro. Mucho se ha escrito sobre las distintas etapas y enseñanzas que se han impartido en el centro, sean de Enseñanza Primaria o Secundaria. Y, de cuyas promociones siempre se han distinguido muchos alumnos/as en sus diferentes etapas académicas. Pero también, somos todos los alumnos/as que hemos pasado por sus aulas los que se nos encoge el corazón al observar cómo la pala excavadora en el patio de recreo hace añicos las paredes de los talleres, el frontón, los grandes ventanales y vitrinas... Pensar que en esas instalaciones, con diez años de edad, practicábamos deportes, gimnasia, ya saltábamos al plinton, el potro y el salto mortal en la colchoneta en clase de *'Educación Física'* con *Casimiro Cortijo* de profesor...



El autor con José M^o Pardenilla

Comenzaba el curso 1956-57 principios de octubre y se celebraba en el salón de actos la apertura de curso era el primer año fuera de casa, de mi pueblo, de mis amigos...había pasado el examen de ingreso y comenzaba mis estudios de *Bachillerato Laboral Elemental de Grado Medio*. La lección inaugural corrió a cargo del profesor *'José María Tarazona'* de *'Organografía animal y vegetal'*; fue todo un modelo de erudición, que nos animó a *"perseverar en el estudio para alcanzar las metas que cumplan nuestros sueños"*. Ocupábamos las aulas de la planta primera, cada curso cambiábamos y preferíamos las de la fachada este por el sol matutino que entraba por los grandes ventanales. Como siempre el coco eran las *'Matemáticas'*, que en este 1^o curso impartía, *'Juan Manuel Gómez'*; llegaba al centro montado en su biscúter (todo un espectáculo), los alumnos asomados a las ventanas viendo cómo aparcaba su pequeño vehículo encima de la acera pegado a la parte izquierda de la escalinata; luego a la hora del recreo algunos de sus alumnos correteábamos con su pequeño descapotable.

Por las mañanas también asistíamos en diferentes días a las clases de *'Dibujo'* con José Gascón. Nos hacía dibujar a mano alzada, era un portento, le admiraba cómo pintaba con las distintas técnicas; conservo, suya, una magnífica acuarela de felicitación. La asignatura de *'Lengua y Literatura Española'* con *'Aurelio Puértolas'*, (también en cursos superiores) muy competente y disciplinado y *'Tecnología mecánica y eléctrica'* con *'Luis Solano'*, donde descubrimos los diferentes circuitos y máquinas herramientas; después a los talleres de carpintería con *'José María Briansó'* y de mecánica con *'Horacio Boto'*. Con el transcurrir del tiempo te das cuenta de la importancia de este aprendizaje a estas edades que conforman ciertas habilidades en el sentido práctico de las tecnologías. Más de una travesura infantil ideamos en los

talleres que enojó a nuestros buenos profesores y por la que recibimos alguna reprimenda. En *'Geografía e Historia'* la sutileza y la pasión por la docencia de *'Angelita Pardo'*, nos sorprendió, pero fueron muy gratificantes sus clases, además era la Secretaria del centro, que ejercía con responsabilidad y mucha solvencia; donde en la dirección del Centro, conocí primero a **Felipe Bernal, José María Tarazona y José Vicente Guidotti (Matemáticas)**. En *'Religión'*, D. *'Santos Lalueza'*, sólo nos pedía que *"fuéramos buenos"*.

En horario de tardes, atendíamos, en días alternos las asignaturas dedicadas a la especialidad **'Agrícola y Ganadera'** (que era la modalidad de nuestro bachiller, con cinco cursos el elemental, siete el superior más las reválidas y curso de Adaptación). La parte más teórica se estudiaba en la asignatura de *'Agronomía'* con *'Ernesto Gómez Cacho'*, y las prácticas agrícolas con *'Juan José Tornés'*. Los campos para realizar las prácticas se hallaban en el camino de la Boquera, el primero y más cercano pegado a la torre *Bamala* y el segundo pasada la variante de la carretera de Graus. En ellos después se construyeron los **IES 'Hermanos Argensola' y 'Martínez Vargas'**. Con una granja de experimentación muy completa que todavía hoy conserva algunos edificios y que dirigía la sanidad, como veterinario, José M^a Tarazona; de esta forma se complementaba esta infraestructura educativa. Nos desplazábamos a los campos en el remolque con el tractor (Deutz) o bien caminando. El Sr. Tornés con su infinita paciencia lograba que aprendiéramos a realizar las labores agrícolas, también con el tractor: sembrar, cultivar, arar...

Ya al final de la tarde, la hora de la merienda en el patio de recreo y después tiempo de estudio, para luego regresar al internado en el hotel San Ramón donde habían habilitado unas habitaciones en lo más alto del edificio y unos comedores cerca de las cocinas para los internos del Instituto. En fila de a dos por la calles de Pablo Sahún (las Monjas), Joaquín Costa (Monzón); donde más de un alumno se salía de la fila para comprar material escolar en la *Librería Arnal*, que regentaban Miguel y Carmen su mujer, siempre muy atentos con nosotros, para continuar y entrar por la parte trasera del hotel; cenábamos y *'Pascual Narvió'* de *'Física y Química'* (jefe del Internado), nos adiestraba, antes de acostarnos, en el aseo personal, limpieza de los zapatos, cuidado de ropas...etc.



Granja con palomar

Estos son algunos recuerdos, que tengo, como alumno de este centro de enseñanza. Mi gratitud a todos mis profesores/as, por su dedicación a este noble oficio de enseñar; la mayoría de ellos ya desaparecidos. De todos ellos/as guardo y me quedo con una mirada, un gesto, un consejo, un regaño, una lección, con su sabiduría y sobre todo con su afecto... Fue este un sistema *innovador*, en su tiempo, de enseñanzas profesionales y precursor del modelo de **Formación Profesional**, recogido en la Ley General de Educación de 1970 y LOGSE 1990.

Vicente Carlos Alvira

LA PODA

Podar es un medio artificial para regular el desarrollo de los árboles y las plantas con tres finalidades diferentes:

Estética y de formación: árboles, arbustos y setos; jardinería y ornamental.

Especulativa-Producción: frutales, viñedos, y florales (búsqueda cuantitativa y cualitativa de la producción).

Curativa y mantenimiento.

La poda es una operación necesaria en cualquiera de los tres objetivos que se propone, pero antes de realizarla hay que saber bien, cómo y por qué se debe realizar la misma. Es bastante habitual, observar que muchas personas convierten la poda en una acción algo traumática para la planta. Y, claro que, tronchando, mutilando, rompiendo o cortando de forma inadecuada las ramas se puede regular el crecimiento del árbol, pero eso no se define como podar.

El podador hará uso de sus conocimientos y habilidades pero también hará uso de un instrumental y herramientas que le merezcan plena confianza y estén debidamente esterilizadas. Hay que conseguir los cortes limpios que faciliten rápidamente su cicatrización ya que no debe dejarse puertas abiertas que puedan facilitar la entrada de enfermedades que luego son muy costosas de erradicar.



Es importante saber qué rama cortar, pero también, lo es tanto o más, cortarla bien. Para ello existen en el mercado diferentes herramientas y máquinas adecuadas para cada caso que hay que conocer su utilidad, desde las podaderas simples o tijeras de podar, serruchos, motosierras, máquinas corta-setos, y modernamente las tijeras y pértigas eléctricas son muy cómodas y descansadas de manejar con las que se logran cortes muy precisos y limpios.

Es importante conocer bien la estructura y variedad de los árboles y plantas, cómo desarrollan su parte aérea, las ramas que poseen yemas de fruto o de madera; si se trata de realizar una poda de **cultivo** o de **producción**. Para ello recordamos aquí algunas de las ramas de referencia con sus yemas: a) *rama de madera*; b) *brindilla*; c) *dardos de madera*; d) *dardos de flor*; e) *dardo en púa*; f) *lamburda*; g) *pata de gallo*; h) *bolsa*; i) *ramilletes de mayo*.

Siempre queda una buena poda cuando las plantas y árboles vuelven a renacer con todo su esplendor en primavera

Vicente Carlos Alvira

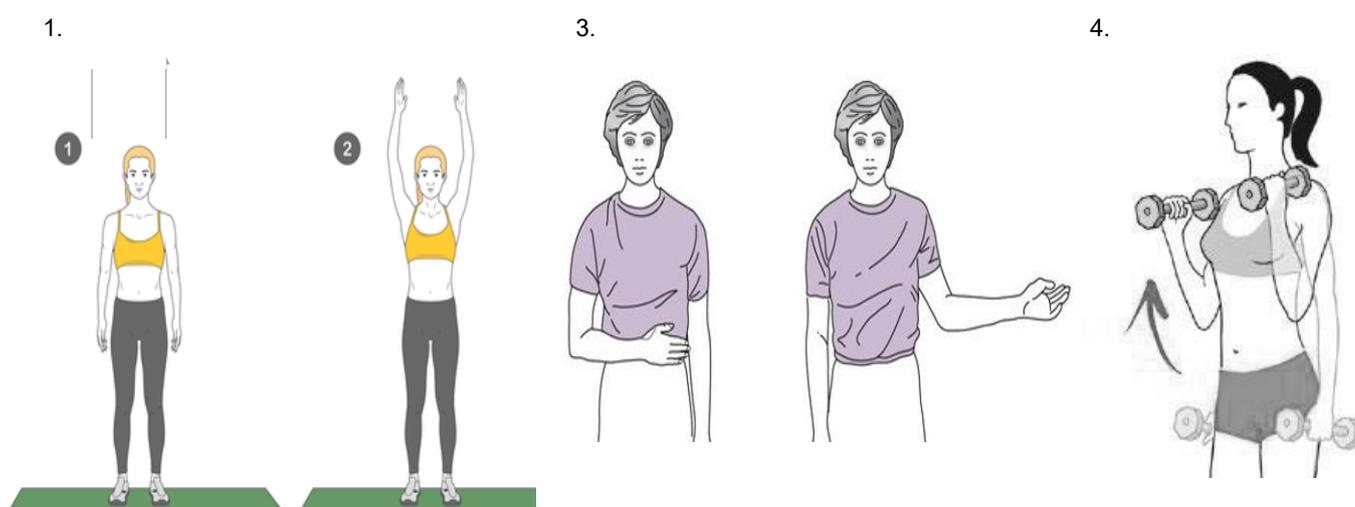
EJERCICIOS DE MANTENIMIENTO

Soy Sabina Moreu. Soy fisioterapeuta del servicio P.A.P (Promoción de la Autonomía Personal). A partir de ahora, voy a colaborar con la revista "Andamos" para proporcionar información respecto a cambios que se producen con la edad, caídas, pérdidas de equilibrio, etc., así como recomendar ejercicios para realizar en casa.

Con la edad, los músculos pierden progresivamente masa, fuerza y funcionalidad. Si realizamos una rutina de ejercicios a diario, podemos frenar esa pérdida. En este primer artículo, se muestran 4 ejercicios para fortalecer los brazos.

Ejercicios de brazos: Realizar **10 repeticiones** de cada ejercicio. Se pueden usar pesas o, en su defecto, botellas de agua o paquetes de arroz, harina, etc. de 0,5 o 1 kilogramo, para ganar fuerza en los músculos del hombro y la espalda.

1. Elevar los brazos por delante del cuerpo hasta colocarlos encima de la cabeza, sin doblar los codos.
2. Elevar los brazos hacia los laterales del cuerpo hasta colocarlos encima de la cabeza, sin doblar los codos.
3. Con los codos doblados y pegados al cuerpo, abrir las manos hacia los laterales del cuerpo y cerrarlas hasta el ombligo.
4. Bíceps: Llevar la mano hacia el hombro, doblando el codo.



Sabina Moreu

NONOGRAMAS

Otro ejercicio para trabajar la lógica son los nonogramas o puzzles japoneses (o nonogramas, o rejillas) son un tipo de pasatiempo en el que se usa una rejilla.

El objetivo es descubrir el dibujo oculto en la rejilla pintando de negro los cuadros adecuados, a partir de los datos que se dan: cada número de cada fila y columna indica una sucesión de cuadros negros consecutivos en esa fila, separados de otros cuadros negros por al menos un espacio blanco a cada lado.

Los números se dan en el mismo orden en el que van los grupos de cuadros negros, y no se omite ninguno (por ejemplo, si hay un grupo de tres cuadros negros horizontales seguidos, hay un 3 en el lugar correspondiente de la fila de la que se trate).

En las casillas que se sepa seguro que no está pintado se puede poner un puntito para facilitar su resolución.

		1	1	1		2			
		1	1	1	3	2			
1	1								
	1								
	4								
	2								
2	2								

		1							
		3	2	3	1	3			
3									
	2								
	1	3							
	1	1							
	1	1							

				1					
		3	3	4	1	1			
2									
	1								
	3								
	3								
	4								

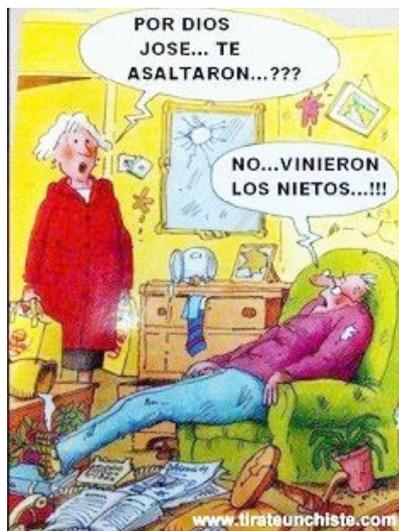
			2																
			1																
		1	1	3		4	1	2		1	1								
		5	2	2	5	1	6	3	3	3	3								
2	2																		
	3	1																	
	3	2																	
		3																	
	1	3																	
	1	3																	
	2	1																	
	1	6																	
	3	5																	
	3	5																	

					2					
		3	3	1	2	2				
1										
1	1									
	2									
2	2									
	4									

Soluciones al número anterior:



LA ACTUALIDAD VISTA CON UNA SONRISA



Recordamos el Teléfono del Mayor, que atiende y canaliza las demandas de las personas mayores de Aragón

TELÉFONO DEL MAYOR

900 25 26 26
Llamada gratuita

SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA A PERSONAS MAYORES
Más que un teléfono, mucho más que una llamada

HABLAMOS DE...

LA OLLA EXPRÉS

En 1681 el físico francés Denis Papin presentó la inicialmente llamada “digesteur” o “digestor a vapor” ante la Royal Society de Londres.

Denis Papin estudió en la Universidad de Angers obteniendo el título de Medicina, pero siempre demostró mucho interés por la Física y en 1673 se instaló en París siendo discípulo de Christian Huygens, prestigioso astrónomo, físico y matemático neerlandés que inventó entre otras cosas el reloj de péndulo.

En 1680 inventó la olla de Papin predecesora de las actuales ollas a presión que permiten la cocción rápida de alimentos a alta presión, dispone de una válvula de seguridad que también inventó él. Este invento no prosperó, quizás era demasiado temprano, pero le valió a Papin entrar en la reconocida institución londinense.

Esta olla no se comercializará hasta el siglo XX y lo hará el zaragozano José Alix Martínez en 1919, cuando se concedió la primera patente de la olla exprés. A partir de entonces se fue perfeccionando en otros países para diferentes usos.



El funcionamiento se basa en utilizar la presión de vapor para incrementar el punto de ebullición del agua y poder cocinar más rápido que en ollas convencionales. Al cerrar la olla y ponerla a calentar, se crea un sello hermético de aire y vapor que va acumulando presión que produce un aumento de la temperatura en el interior del recipiente.

Esta olla ha suscitado innumerables habladurías unas buenas, como que reduce el tiempo de cocción y otras falsas como que revienta con facilidad.

José Alix en 1924 vende los derechos de patente a Camilo Bellvis Calatayud también de Zaragoza que es quien la fabrica y la lanza finalmente al mercado.